

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 338, NĂM THỨ 27

THÁNG 9-2022



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



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

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

Cộng Tác:

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

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA  
NHÂN CA**

# Mục Lục

<u>Đức Tin</u>	BBT	3
<u>Thiền Định một PP. biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú: 388 Phẩm Tỳ Kheo</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	9
<u>Thơ: Mộ Hoa</u>	Phổ Đồng	9
<u>Câu chuyện thạt của một Bs tâm thần</u>	Th. Tâm Quang dịch	10
<u>Hư Hư Lục: Ba cái bánh ít</u>	Thích Nữ Như Thủy	17
<u>Đức Phât và Pháp môn Thiền định</u>	HT. Thích Thiên Ân	18
<u>Thơ: Tình không</u>	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	24
<u>Mười điều trọng yếu của sự tu hành</u>	Pháp sư Tịnh Không	25
<u>Dân biểu đầu tiên tuyên thệ đặt tay trên kinh Phât</u>	Q. Anh	31

Tranh bìa

## Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có**

**bài đăng trong**

**Nguyệt San Phật Học**

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

**Ban Biên Tập**

**Nguyệt San Phật Học**

## Đức Tin

Là người Phật tử, chúng ta phải có Đức Tin, quan trọng hơn hết là tin vào lời Phật dạy, tức là tin theo kinh điển, tin theo lời dạy của chư vị Pháp sư, có niềm tin vững chắc, chúng ta mới vững tiến trên bước đường tu học, chúng ta mới vượt qua những trở ngại hàng ngày.

Trước tiên chúng ta phải tin vào lời Phật dạy, mọi người sinh ra là do nghiệp của mỗi người từ những kiếp trước, khi nó có đủ duyên sẽ tạo thành quả trong hiện tại, và như thế thì trong hiện tại chúng ta phải gieo nhân lành, để mai sau có quả tốt.

Trong hiện tại, có những người trước đây luôn làm lành, lánh dữ nhưng gặp phải những tai họa liên tiếp đến, trong trường hợp này chúng ta phải có nhận định cho rõ ràng là người đó ở tiền kiếp đã gieo nhân xấu, nay có đủ duyên, nên quả xấu mới hiện ra.

Chẳng những chúng ta làm lành, lánh dữ mà còn phải cầu sanh về miền an lạc do đức Phật A Di Đà ngự trị, muốn được vậy, ngày đêm lúc nào chúng ta cũng tưởng nhớ đức Phật A Đà, hình ảnh của Ngài luôn luôn ở trong tâm trí của chúng ta khi đi, đứng, nằm, ngồi.

Mỗi con người sinh ra do gieo nhân từ những kiếp trước, kiếp này chúng ta lại gieo nhân cho những kiếp sau cứ như thế trong luân hồi. Do vậy chúng ta phải tu nhân tích đức để ra khỏi luân hồi, thoát khỏi sự khổ đau. Nhất thiết chúng ta phải tin theo lời Phật dạy muốn tránh sự khổ đau thì phải thoát khỏi luân hồi. Muốn thoát khỏi luân hồi thì phải tích cực tu nhân, tích đức phải cầu vãng sanh về nơi an lạc.

Là người con Phật, chúng ta phải có Đức Tin vững chắc những lời Phật dạy, phải nghiêm mật hành trì, luôn luôn tinh tấn để thoát khỏi luân hồi, dù ai dùng phương tiện nào trong Thiền, Tịnh, Mật cũng đều đi đến kết quả chung cục như nhau, nhưng sơ cơ phải có Đức Tin tuyệt đối vào đức Phật của chúng ta.

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 IV

#### Lòng vị tha và chủ trương cá nhân trong cuộc sống tâm linh

#### Bài 24

#### Dana và sự hào hiệp

Dana là tiếng Phạn có nghĩa là sự hào hiệp, là phẩm tính cao nhất trong số các phẩm tính toàn thiện (*paramita/ba-la-mật/đạo đức siêu nhiên, phẩm tính hoàn hảo*), điều này quả hợp lý, bởi vì xu hướng tự nhiên của chúng ta không phải là "cho" mà là "nhận" (*bản năng sinh tồn khiến chúng ta luôn nghĩ đến gom góp, tằn tiện, ích kỷ để bảo vệ sự sống còn của riêng mình, bố thí và từ thiện đi ngược lại với sự thúc đẩy bản năng đó. Vì thế phẩm tính hào hiệp - dana - hay sự hiến dâng được xem là phẩm tính toàn thiện thứ nhất trong số sáu phẩm tính toàn thiện, còn gọi là đạo đức siêu nhiên hay paramita*). Khi có một sự kiện nào đó xảy ra, dù là trong lãnh vực công ăn việc làm, gia đình, thể thao (*thắng, bại, được khen thưởng...*) hay giải trí (*tìm cách để thắng mỗi khi đánh bài hay chơi cờ chẳng hạn*), thì phản ứng tự nhiên của mình - dù rằng đôi khi mình không hoàn toàn ý thức được điều đó - sẽ là như sau:

"Tôi sẽ đạt được những điều lợi nào cho tôi trong chuyện đó?"

Xu hướng gom góp, chiếm hữu luôn xảy ra với chúng ta (*phía sau các tư duy, tác ý, xúc cảm, ngôn từ, hành động của chúng ta, luôn ẩn nấp cái tôi hay cái ngã của mình,*

*thế nhưng không mấy khi chúng ta ý thức được các tác động của nó. Các tác động đó chính là động cơ thúc đẩy với mục đích bảo toàn sự sống còn của một mình*). Sở dĩ sự thèm khát (*tham lam, bám víu*) được xem là trục của chiếc bánh xe của sự sống là vì lý do đó. Sự thèm khát ở đây không đơn giản chỉ có nghĩa là một sự thèm muốn hay ước muốn thông thường mà là một sự thèm khát với đầy đủ ý nghĩa của nó. Sự thèm khát chiếm giữ một vị trí vô cùng quan trọng trong sự sinh hoạt và cuộc sống của chúng ta (*thèm khát được giàu có phản ảnh bản năng sinh tồn; thèm khát sự thỏa mãn tính dục phản ảnh bản năng truyền giống; thèm khát được khỏe mạnh và sống lâu phản ảnh bản năng sợ chết*). Các sự thèm khát và bám víu đó là động cơ chủ yếu và cũng là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến sự tái sinh bất tận trong cõi luân hồi). Thật ra thì đây là những gì chi phối cuộc sống của chúng ta, ít nhất là trong lãnh vực vô thức (*sự vận hành của các thứ bản năng rất sâu kín, đưa đến mọi hình thức tham lam, bám víu và sau cùng là khổ đau, thế nhưng chúng ta thường không nhận thấy được điều đó*). Tất cả chúng ta đều nằm trong nanh vuốt của sự thèm khát, luôn xô đẩy và cuốn trôi chúng ta. Tất cả những gì mà chúng ta làm, tất cả những gì mà chúng ta quan tâm, phía sau đều ẩn nấp bóng dáng của cái tôi. Nếu muốn đến gần với sự giác ngộ, thì phải chuyển xu hướng đó theo chiều ngược lại. Hiến dâng sở dĩ được xem là phẩm tính toàn thiện (*paramita*) thứ nhất là vì nó trực tiếp đi ngược lại với sự gom

góp. Giáo huấn Phật giáo nêu lên điều đó như sau:

***"Có thể bạn không phải là một người chu đáo, có thể bạn không đủ sức ngồi thiền trong năm phút, có thể bạn là người cứ để mặc cho năm tháng trôi đi không hề tìm dịp đọc một bài kinh, thế nhưng nếu bạn ước mong tạo được cho mình bất cứ một cuộc sống nào khác cao cả hơn, thì bạn cũng chỉ cần bố thí".***

Nếu bạn cảm thấy quá khó rút ra những gì là của mình, hoặc quá khó hình dung ra sự thiếu thốn của kẻ khác, thì nhất định bạn sẽ không thể nào đi xa được, nhất là trong lãnh vực tâm linh. Trái lại, dù bạn là một con người như thế nào đi nữa, thế nhưng chỉ cần bạn có một tí xiu lòng hào hiệp, thì cũng sẽ đủ mang lại cho bạn một niềm hy vọng trong lãnh vực tâm linh. Và đây cũng chính là thông điệp của Đại thừa.

Điều đó không đơn giản chỉ có nghĩa là cho những gì mình có (*của cải, hiện vật, miếng ăn chẳng hạn*). Trước hết, sự hào hiệp phải là một cung cách hành xử phát xuất từ con tim và tâm thức mình, có nghĩa là toàn thể con người của mình. Walt Whitman (1819-1892, thi hào Mỹ) có nói như sau:

***"Hiển dăng, tôi hiến cả con người của tôi"***

Và đây cũng chính là thái độ của người bồ-tát, là người đứng ra hiến dăng cho kẻ khác, tất cả kẻ khác, không bao giờ ngưng nghỉ. Kinh sách xác định sự hiến dăng căn cứ vào các xu hướng và chủ đề khác nhau, từ bao quát đến thứ yếu với các tiết mục thật chi tiết. Điều đó có thể đưa đến tình trạng khó nhận định [thế nào là sự hào hiệp], thế nhưng thật ra phương

pháp hệ thống hóa đó đã giúp cho việc tu tập được nghiêm chỉnh hơn. Tôi không đi ra ngoài hệ thống phân loại đó, thế nhưng cũng nên hiểu rằng chủ đích của chúng ta không phải là chỉ đi sâu vào chi tiết mà còn phải cùng bàn thảo với nhau về tinh thần của sự hiến dăng (*sự hiến dăng bắt đầu bằng một xúc cảm phát sinh bên trong tâm thức mình, xúc cảm đó hiện ra bên ngoài dưới hình thức ngôn từ, cử chỉ hoặc cụ thể và gián tiếp hơn là một hiện vật, một bát cơm chẳng hạn, thế nhưng đôi khi cũng chỉ cần một giọt nước mắt cũng có thể biến cải chính mình và thế giới*). Thông thường kinh sách phân loại việc hiến dăng theo các tiết mục như sau:

- 1- hiến dăng cho ai
- 2- hiến dăng những gì
- 3- hiến dăng như thế nào
- 4- tại sao lại hiến dăng các thứ ấy

### **Hiển dăng cho ai**

Trước hết chúng ta hãy tự hỏi hiến dăng cho ai? Trên nguyên tắc, tất cả chúng sinh đều là đối tượng của lòng hào hiệp nơi người bồ-tát. Vì vậy, thật hết sức quan trọng là phải khơi động bằng được lý tưởng đó cho mình, dù rằng trên thực tế không mấy ai đủ sức mang lại lợi ích cho toàn thể giống người. Một cách cụ thể, kinh sách nêu lên ba thể loại người được thừa hưởng sự giúp đỡ, mà người bồ-tát phải đặc biệt quan tâm. Trước hết bản phận của người bồ-tát là phải hiến dăng cho bạn hữu và những người trong gia đình mình, không cần phải tỏ lòng từ tâm và thân thiện với những người xa lạ, dù họ đang gặp phải khó khăn trong cuộc sống, kể cả lâm vào hoàn cảnh thật nghiệt ngã. Thật vậy thái độ từ thiện bắt đầu với

chính mình (*và những người thân thuộc của mình*), thế nhưng sự từ thiện không phải chỉ có bấy nhiêu đó, không khác gì như phép tu tập về "lòng từ tâm vô biên" (*metta bhavana*), sự từ thiện không dừng lại ở một mức độ nào cả.

Thế loại người thứ hai được hưởng lòng hào hiệp của người bồ-tát là những người cơ hàn, bệnh tật, khổ đau, không phương tự vệ - trong số đó và theo lý tưởng Phật giáo, còn phải kể thêm cả hàng thú vật (*thú vật cũng có thể phải chịu cảnh đói kém, bệnh tật và khổ đau như con người*).

Ngoài ra người bồ-tát còn phải hiến dâng cho những người thuộc thế loại thứ ba là những người dành trọn đời mình cho việc tu tập (*những người xuất gia*). Theo truyền thống từ xưa, người Phật giáo còn phải chu cấp cho tất cả những ai xa thân trong các sinh hoạt tín ngưỡng - kể cả các tín ngưỡng khác - và phải xem đây là trọng trách của mình trong xã hội, họ có thể là những người tu hành ở cấp bậc cao chẳng hạn như các ni sư, các vị Lạt-ma, các vị thầy, v.v, (*dưới triều đại của vua Azoka vào thế kỷ thứ III trước Tây lịch, người tu hành được hoàng triều chu cấp miếng ăn, quần áo, thuốc men, nơi trú mưa che nắng... Quyết tâm này của vua Azoka đã đánh dấu một giai đoạn mới trong lịch sử phát triển của Phật giáo. Ngày nay trong một số quốc gia dân chủ, tín ngưỡng và chính trị tách rời nhau, điều đó khiến tín ngưỡng có thể rơi vào tình trạng "cuối mùa" như chúng ta thấy ngày nay. Trái lại trong một số các nước độc tài tại Á châu và cả một số các nơi khác, tín ngưỡng trở thành một công cụ chính trị, khiến tín ngưỡng có thể trở thành hung bạo, hoặc chỉ loanh quanh với các sinh hoạt "đại chúng"*). Nguyên tắc trên đây của Phật giáo (*chu cấp các nhu cầu cho người tu*

*hành*) cũng phải được áp dụng với những người tham gia vào các công trình sáng tạo có giá trị cao, chẳng hạn như các họa sĩ, nhạc sĩ hay văn sĩ, thế nhưng tuyệt nhiên không được phép lợi dụng sự hiến dâng đó để tạo áp lực bắt buộc họ phải tuân theo các quan điểm và lý tưởng xã hội (*câu này quả đáng để mỗi người trong chúng ta phải suy nghĩ và nhìn lại chính mình*). Qua tầm nhìn Phật giáo, điều đó cho thấy một sự mù tịt hoàn toàn về bản chất và ý nghĩa của việc tu tập tâm linh và sự sáng tạo. Sự hiến dâng phải hoàn toàn vô điều kiện, không được tạo ra một hình thức ràng buộc nào cả.

### Hiến dâng những gì

Khía cạnh thứ hai trong việc hiến dâng là tự hỏi xem vật hiến dâng là gì, và những gì có thể mang ra để hiến dâng. Trên nguyên tắc tất cả những gì mà mình sở hữu đều có thể mang ra để hiến dâng. Tuy nhiên kinh sách cũng có đưa ra một danh sách nêu lên thật chính xác sáu thế loại hiện vật có thể mang ra để hiến dâng.

Trước hết là các nhu cầu cơ bản nhất: thức ăn, quần áo, nơi trú mưa che nắng. Trong các nước Phật giáo tại Á châu và trong hầu hết các xã hội còn giữ được truyền thống lâu đời, thì lòng hào tâm và sự hiếu khách là cung cách hành xử thật tự nhiên. Mọi người đều cư xử thật hào hiệp trong cuộc sống thường nhật, đó cũng là cách nhắc nhở mình luôn phải nhớ đến lòng hào tâm bên trong chính mình (*trong các xã hội xưa, những người sống cùng xóm hay cùng làng, mỗi khi có món gì ngon thường mang biếu nhau, đó là cách nghĩ đến nhau trong cuộc sống thường nhật, thói tục này mất dần trong cuộc sống tân tiến ngày nay, vì thực phẩm dồi dào hơn, không như các thời đại xa xưa, đồng thời con người, cuộc sống và các sinh hoạt xã hội cũng trở*

*nên cá nhân hơn*). Chúng ta được hưởng một chút gì đó trong từng ngày. Chẳng phải mỗi ngày chúng ta cần có một chút gì đó để ăn và một chút không khí để thở hay sao? Vậy thì tại sao chúng ta lại không có bốn phận hồi đáp lại các thứ ấy bằng một chút gì đó của mình? Những người trong các gia đình Phật giáo mỗi khi gặp kẻ ăn xin thì thường cho một chút tiền, nếu gặp những người tu hành khát thực thì cúng dường thực phẩm, hoặc trông thấy cảnh đói nghèo thì cho một ít tiền hay ít gạo. Vật cho dù đôi khi không đáng gì, thế nhưng cũng là cách tập cho mình thói quen tốt, biết nghĩ đến cử chỉ hiền dăng, và cũng là để giúp mình ý thức được lòng hào hiệp chính là thành phần bất khả phân trong cuộc sống hằng ngày. Thường xuyên biết nghĩ đến việc hiền dăng phải chăng là một cách tái lập lại sự cân bằng với những gì mình được thường xuyên thụ hưởng trong từng ngày - Điều đó chẳng phải là hợp lý hay sao?

### Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Trong bài giảng trên đây nhà sư Sangharakshita có trích dẫn câu sau đây: "*Hiền dăng, tôi hiền cả con người của tôi*". Câu này là một câu trong bài thơ trường thiên mang tựa *Song of Myself / Tiếng hát trong tôi* của thi hào Walt Whitman. Bài thơ gồm thêm tất cả 52 phân đoạn, và câu trên đây nằm trong phân đoạn 40. Người chuyên ngữ xin mạn phép phỏng dịch phân đoạn này dưới đây, hầu độc giả có thể xem để thấy rằng một người dù không phải là Phật giáo nhưng cũng có thể có một lòng từ tâm và hào hiệp rất cao:

### Tiếng hát trong tôi

### Walt Whitman

*Mặt trời ơi! chớ khoe khoang, ta nào cần hơi ấm của mi đâu - xin hẹn nhau dịp khác!  
Mi chỉ tỏa sáng bên ngoài, ta xuyên ngang bề ngoàt và cả các vực sâu thăm thẳm!  
Địa cầu ơi! Dường như mi mong gì đó nơi bàn tay ta?*

*Già nua và ngớ ngẩn, Địa cầu ơi/ Hãy cứ nói lên những gì mi mong đợi.*

*Này các bạn nam nữ! Ta muốn nói lên ta thương yêu các bạn - nhưng ghen lời. Thiết tha, ta chỉ muốn nói lên những gì trong ta và cả trong các bạn - nhưng ghen lời.*

*Ngày đêm, ta chỉ mong nói lên niềm khao khát đó trong ta.*

*Hãy hiểu lòng ta, nào ta có ý dạy đời, cũng chẳng quảng bá chút từ tâm rẻ tiền.*

***Hiền dăng, ta hiền cả con người của ta.***

*Này bạn, sao thân người mềm nhũn, cố gượng lên,*

*Hãy kéo bỏ chiếc khăn quàng quanh cổ, ta sẽ thổi sự can trường của ta vào trong bạn.*

*Hãy giũ đôi bàn tay và mở toang túi áo, Kho tàng trong ta thật đầy, chẳng bao giờ cạn cả.*

*Chớ ngại, bốn phận ta là thế, ta sẽ hiền dăng tất cả những gì trong ta.*

*Chớ nói với ta bạn là ai, chẳng bao giờ ta nghĩ đến,*

*Dù bạn là người vô dụng hay chẳng ra gì, ta vẫn ôm lấy bạn.*

*Từ thâm tâm chẳng bao giờ ta ái ngại.*

*Dù là người lam lũ (một kẻ nô lệ) trên cánh đồng bông vải, hay một kẻ chùi cầu, Ta vẫn cứ nghiêng đầu để hôn lên má bạn, thân ái nụ hôn này.*

[...]

*Bất cứ ai hấp hối, nhanh lên, ta mở toang*

cánh cửa,  
 Kéo bỏ tấm khăn trải giường (đắp thân  
 người hấp hối).  
 Nay bác sĩ và cả vị linh mục hãy cứ về nhà  
 nghỉ ngơi.  
 Mở vòng tay, với nhiệt huyết trong tim, ta  
 ôm người hấp hối, nâng đầu lên,  
 Hỡi người tuyệt vọng, hãy ghì chặt cổ ta.  
 Chớ để mình chìm xuống. hãy bám vào thân  
 ta.  
 Nguyên làm phao, ta thổi vào cho bạn, hơi  
 thở này trong ta,  
 Toàn thân bạn căng tràn sức sống nơi cánh  
 tay này của ta.  
 Những kẻ khước từ đào huyết đều là tình  
 nhân của ta.  
 Cứ ngủ yên đi nhé, cả ta và cả họ sẽ canh  
 chừng suốt đêm.  
 Chớ nghi ngờ gì cả, cái chết nào dám chạm,  
 dù chỉ bằng ngón tay.  
 Ta ôm bạn vào lòng, từ giờ phút này bạn sẽ  
 là chính ta,  
 Hùng đông khi thức dậy, bạn sẽ thấy lời ta  
 là đúng thật.  
 Dưới đây là bản gốc tiếng Anh của bài thơ  
 trên đây:

**Song of Myself**  
 (1892 version)  
 By Walt Whitman

*Flaunt of the sunshine I need not your  
 bask—lie over!*

*You light surfaces only, I force surfaces  
 and depths also.*

*Earth! you seem to look for something  
 at my hands,*

*Say, old top-knot, what do you want?*

*Man or woman, I might tell how I like  
 you, but cannot,*

*And might tell what it is in me and what  
 it is in you, but cannot,*

*And might tell that pining I have, that  
 pulse of my nights and days.*

*Behold, I do not give lectures or a little  
 charity,*

***When I give I give myself.***

*You there, impotent, loose in the knees,*

*Open your scarf'd chops till I blow grit  
 within you,*

*Spread your palms and lift the flaps of  
 your pockets,*

*I am not to be denied, I compel, I have  
 stores plenty and to spare,*

*And any thing I have I bestow.*

*I do not ask who you are, that is not  
 important to me,*

*You can do nothing and be nothing but  
 what I will infold you.*

*To cotton-field drudge or cleaner of  
 privies I lean,*

*On his right cheek I put the family kiss,*

*And in my soul I swear I never will deny  
 him.*

[...]



*To any one dying, thither I speed and  
twist the knob of the door.*

*Turn the bed-clothes toward the foot of  
the bed,*

*Let the physician and the priest go  
home.*

*I seize the descending man and raise  
him with resistless will,*

*O despairer, here is my neck,*

*By God, you shall not go down! hang  
your whole weight upon me.*

*I dilate you with tremendous breath, I  
buoy you up,*

*Every room of the house do I fill with  
an arm'd force,*

*Lovers of me, bafflers of graves.*

*Sleep—I and they keep guard all night,*

*Not doubt, not decease shall dare to lay  
finger upon you,*

*I have embraced you, and henceforth  
possess you to myself,*

*And when you rise in the morning you  
will find what I tell you is so.*

Bures-Sur-Yvette, 27.11.20

**Hoang phong** chuyển ngữ

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Bà La Môn

388

*Dứt ác gọi Phạm chí,  
Tịnh hạnh gọi Sa môn,  
Tự mình xuất cấu uế,  
Nên gọi bậc xuất gia.*



## Mộ Hoa

**Phổ Đồng**

*hạ huyền nửa mảnh trăng sơ  
rớt từ cô độ băng mờ tiếng thu  
lòng không cánh gãy sa mù  
đội trong kí ức ngôi ru phận mình.*

*à ơi một kiếp phù sinh  
mời trăng cuối bãi tâm kinh đổ tràn  
một mai già biệt dưới ngàn  
thây xin để lại bên đàn mộ hoa.*

**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)

Ba tháng rưỡi qua đi từ buổi thôi miên đầu tiên. Không những triệu chứng của Catherine thực sự biến hẳn, mà cô còn tiến bộ vượt qua cả việc chữa khỏi bệnh. Cô rạng rỡ với một sinh lực an lạc chung quanh cô. Cô lôi cuốn mọi người. Khi cô ăn điểm tâm tại quán Cà Phê ở bệnh viện, cả nam lẫn nữ đổ xô đến gặp cô. "Cô trông thật đẹp; tôi chỉ muốn nói với cô điều đó thôi." họ nói như vậy. Giống như người câu cá, cô muốn lôi họ vào con đường tâm linh vô hình. Không ai để ý và cô đã đến ăn tại quán cà phê này nhiều năm qua.

Như thường lệ cô chìm nhanh vào hôn mê thôi miên sâu trong phòng mạch không mấy sáng của tôi, mái tóc vàng hoe của cô xia từng cụm tỏa xuống chiếc gối quen thuộc màu be.

"Tôi thấy một tòa nhà ... tòa nhà này làm bằng đá. Và một cái gì nhọn trên nóc tòa nhà. Đây là một nơi có nhiều núi non. Rất âm thấp ... rất âm thấp bên ngoài. Tôi nhìn thấy một cỗ xe. Tôi thấy một cỗ xe đi qua trước mặt. Toa xe có cỗ khô bên trong, một loại rơm hay cỏ khô hay một thứ gì đó cho súc vật ăn. Có một số người đàn ông ở đây. Họ mang một loại cờ nào đó, một cái gì bay phấp phới ở đầu gậy. Màu thật sáng. Tôi nghe thấy họ nói chuyện về Moors ... Moors. Và cuộc chiến đang diễn ra. Có một loại kim khí nào đó, một thứ gì bằng kim loại chùy đầu họ... Một loại mũ chùy đầu làm bằng kim loại. Năm đó là 1483. Một thứ gì đó về người Đan Mạch. Phải chăng chúng ta đánh nhau với người Đan Mạch. Một cuộc chiến nào đó đang xảy ra."

Tôi hỏi, " Cô có ở đây không?"

Cô trả lời dịu dàng, "Tôi không nhìn thấy cái đó". Tôi nhìn thấy những cỗ xe. Những cỗ xe này có hai bánh, hai bánh và cửa hậu. Những cỗ xe này lộ thiên, hai bên hông có song gỗ, một loại thanh gỗ cùng đóng vào với nhau. Tôi nhìn thấy ... một thứ gì bằng kim loại họ đeo ở cổ... rất nặng có hình chữ thập, nhưng ở có cái đầu cong, các đầu tròn... trên hình chữ thập. Đó là ngày lễ của một vị thánh nào đó... Tôi nhìn thấy những thanh kiếm. Họ có một loại dao hay gươm nào đó ... rất nặng , lưỡi rất cùn. Họ đang sửa soạn cho một trận chiến nào đó. "

"Xem xem cô có thể tìm thấy chính cô không?". tôi chỉ thị. "Hãy nhìn chung quanh. Có lẽ cô là một người lính đấy. Cô đang nhìn họ từ ở một chỗ nào đó."

"Tôi không phải là lính". Cô quả quyết về việc này.

"Hãy nhìn chung quanh."

"Tôi đã mang một số đồ tiếp tế. Đó là một cái làng, một cái làng nào đó". Cô im lặng.

"Bây giờ cô nhìn thấy gì?"

Tôi thấy một lá cờ, một loại cờ nào đó. Nó đỏ và trắng ... trắng có một cái hình chữ thập đỏ." Tôi hỏi, "Có phải cái cờ ấy của dân tộc cô không?"

"Đó là cờ của binh lính nhà vua", cô đáp lại.

"Có phải vua của cô không?"

"Phải"

"Cô có biết tên vị vua ấy không?"

Tôi không nghe thấy. Ông ấy không ở đây."

"Cô hãy nhìn và xem cô đang mặc cái gì?"

Hãy nhìn xuống và xem cô đang mặc gì."

"Một loại da ... một loại áo chèn bằng da trên ... trên một cái áo sơ mi rất thô. Một cái áo chèn bằng da... nó ngắn. Một loại giày bằng da thú vật ... không phải là giày, giống ủng hay những giày da đánh hơn. Không ai nói chuyện với tôi cả."

"Tôi hiểu. Tóc cô màu gì?"

"Tóc thưa, vì tôi già rồi, tóc đã hoa râm rồi đó."

"Cô cảm thấy thế nào về cuộc chiến tranh này?"

"Nó đã trở thành cách sống của đời tôi. Tôi đã mất một đứa con trong cuộc giao tranh nhỏ trước đây ."

"Một đứa con trai?"

"Phải". Cô buồn rầu.

"Cô còn ai? Cô còn ai trong gia đình?"

"Vợ tôi... và đứa con gái."

"Tên đứa con trai là gì?"

"Tôi không thấy tên nó. Tôi nhớ nó. Tôi thấy vợ tôi ."

Catherine vừa là nam vừa là nữ rất nhiều lần. Không con trong hiện kiếp, cô đã là cha mẹ của nhiều con vào những kiếp khác.

"Trông vợ ông thế nào?"

"Bà ấy rất mệt, rất mệt. Bà ấy già rồi. Chúng tôi có vài con đẻ."

"Đứa con gái còn ở với ông không?"

"Không, nó đã lấy chồng và đã dọn đi khỏi nhà ít lâu nay."

"Ông có cô đơn không, chỉ còn ông và vợ ông?"

"Phải."

"Đời ông ra sao?"

"Chúng tôi rất mệt. Chúng tôi rất nghèo. Thật không dễ dàng."

"Đúng. Ông đã mất đứa con trai. Ông có nhớ nó không?"

Cô trả lời đơn giản, "Có" nhưng niềm đau buồn quá rõ ràng.

Tôi đổi đề tài, "Ông có phải là nhà nông không?"

"Phải. Có lúa mạch ... lúa mạch, thứ gì đó như lúa mạch."

"Có phải có nhiều chiến tranh tại xứ ông không, trong suốt cuộc đời ông với nhiều thảm kịch?"

"Phải"

"Nhưng ông đã sống cho đến già".

"Nhưng họ đã đánh nhau ở ngoài làng chứ không phải trong làng". Cô giải thích, "Họ phải di chuyển đến nơi họ đánh trận... qua nhiều núi non".

"Ông có biết địa danh nơi ông ở không? Hay thành phố?"

"Tôi không nhìn thấy, nhưng nó phải có tên. Tôi không nhìn thấy".

"Có phải là thời gian sùng đạo với ông không? Ông nhìn thấy hình chữ thập trên những người lính."

"Với những người khác. Chứ không phải với tôi."

"Có người nào còn sống trong gia đình ông ngoài vợ và con ông không?"

"Không"

"Cha mẹ ông chết cả rồi à?"

"Phải".

"Các anh và chị em?"

"Tôi có một người chị. Chị tôi còn sống. Tôi không biết chị ấy", cô nói thêm, nhắc đến đời sống của chị ấy là Catherine.

"Được rồi. Hãy kiểm tra xem ông có nhận ra được người nào khác trong làng hay gia đình". Nếu người ta luân hồi cả nhóm, cô sẽ tìm thấy một người nào tại đây, người này rất có ý nghĩa trong hiện kiếp của cô.

"Tôi nhìn thấy một cái bàn bằng đá... Tôi nhìn thấy những cái bát."

"Có phải là nhà của ông không?"

"Phải. Cái gì đó làm bằng ... thứ gì vàng, thứ gì đó từ ngô ... hay thứ gì đó ... vàng. Chúng tôi ăn cái này..."

"Được rồi" Tôi nói thêm, hãy cố gắng tăng nhịp độ. "Ông đã có một cuộc đời rất khó khăn, một cuộc đời rất khó khăn. Ông nghĩ như thế nào?"

Cô thì thào , "Những con ngựa".

"Ông có ngựa không hay của người nào khác?"

"Không, những người lính... một số người lính. Hầu hết họ đi bộ. Nhưng không phải là ngựa, chúng là những con la hay những con gì đó nhỏ hơn ngựa. Hầu hết chúng chưa thuần".

Tôi chỉ thị, "bây giờ hãy tiến xa hơn nữa",

"Ông đã rất già rồi. Hãy cố gắng tiến tới ngày cuối cùng trong kiếp này như một người già".

Cô phản đối "Nhưng tôi chưa già lắm." Cô đặc biệt là không để lại ảnh hưởng trong những tiền kiếp này. Cái gì diễn ra là diễn ra. Tôi cũng không thể gợi ý cắt đứt những ký ức hiện tại. Tôi cũng không thể bảo cô thay đổi những chi tiết về cái đã xảy ra và được nhớ lại.

Tôi hỏi, thay đổi cách tiếp cận, "Còn gì nhiều nữa xảy ra trong kiếp này? Rất quan trọng cho chúng tôi để biết".

"Không có gì quan trọng" Cô trả lời không xúc động.

"Rồi, tiếp tục đi, tiến xa hơn nữa. Hãy tìm xem ông cần phải học cái gì. Ông biết không?"

"Không, Tôi vẫn còn ở đây".

"Phải, tôi biết. Ông có nhìn thấy gì không?" Một phút hay hai phút trôi qua trước khi cô trả lời.

Cô thì thào dịu dàng, "Tôi đang trôi lơ lửng."

"Bây giờ cô đã rời bỏ ông ấy?"

"Phải, tôi đang bồng bồng lơ lửng". Cô lại vào

trạng thái tinh thần.

"Cô có biết cô cần phải học gì không? Đây là một kiếp khó khăn khác cho cô?"

"Tôi không biết. Tôi đúng là đang lơ lửng."

"Được rồi. Hãy nghỉ ngơi, hãy nghỉ ngơi". Nhiều phút nữa trôi qua im lặng. Rồi dường như cô đang nghe thấy gì. Đột nhiên cô nói. Giọng cô to và sâu. Giọng này không phải của Catherine.

"Có bảy bình diện tất cả, bảy bình diện, mỗi bình diện gồm có nhiều mức độ, một trong chúng là bình diện về ký ức. Trên bình diện này, bạn được phép thu thập các tư tưởng. Bạn được phép thấy đời sống của mình vừa mới qua đi. Những người ở mức độ cao hơn được phép xem lịch sử. Họ có thể trở lại dạy chúng ta biết về lịch sử. Nhưng chúng ta ở mức độ thấp nên chỉ được phép xem đời mình ... vừa mới qua đi.

"Chúng ta có nợ phải trả. Nếu chúng ta không trả nợ xong, chúng ta phải mang những món nợ này vào kiếp khác ... để chúng có thể được biết kết quả. Bạn tiến bộ bằng cách trả nợ. Một số linh hồn tiến bộ nhanh hơn những linh hồn khác. Khi bạn ở trong dạng thể chất, và bạn lao động liên miên, lao động suốt đời ... Nếu điều gì đó làm bạn mất khả năng... trả nợ, bạn phải quay về bình diện của ký ức, và tại đây bạn phải chờ đợi cho đến khi linh hồn mà bạn thiếu nợ đến gặp bạn. Và khi cả hai đều quay trở về dạng thức thể chất vào cùng một thời điểm, thì bạn được phép trở về. Nhưng bạn quyết định thời gian bạn sẽ trở về. Bạn quyết định làm gì để trả nợ đó. Bạn sẽ không nhớ được những kiếp khác... chỉ nhớ được một kiếp mà bạn vừa trở về. Chỉ những linh hồn ở mức độ cao hơn - những nhà hiền triết - được phép nhớ lịch sử và những biến cố ở quá khứ ... để giúp chúng ta, dạy chúng ta điều ta phải làm.

"Có bảy bình diện... bảy bình diện mà ta phải qua trước khi chúng ta trở về. Một trong bảy bình diện này là một bình diện chuyển tiếp. Nơi đó chúng ta phải chờ. Trong bình diện đó có sự quyết định về những gì bạn sẽ mang theo với bạn vào kiếp sống kế tiếp. Chúng ta tất cả đều có ... điểm trội. Điều này có thể là tham lam hay có thể là khát vọng, nhưng bất cứ cái gì được quyết định, thì bạn cần phải trả xong nợ cho những người này. Rồi bạn phải vượt qua điều này trong hiện kiếp. Bạn phải học hỏi để vượt qua tham lam. Nếu không khi bạn trở về bạn phải mang theo với bạn đặc điểm đó, cũng như đặc điểm khác vào kiếp sống kế tiếp. Gánh nặng sẽ trở nên nặng hơn. Với mỗi kiếp sống mà bạn trải qua và bạn không trả xong nợ, kiếp sống kế tiếp sẽ khó khăn hơn. Nếu bạn trả hết nợ, bạn sẽ đạt được một kiếp sống dễ dàng. Cho nên bạn chọn kiếp sống nào bạn sẽ có. Trong giai đoạn kế tiếp, bạn chịu trách nhiệm về đời sống bạn có. Bạn chọn đời sống đó". Catherine rơi vào im lặng.

Việc này hiển nhiên không phải từ các Bậc Thầy. Ông ta tự nhận diện mình là "chúng ta thuộc về mức độ thấp" so sánh với những linh hồn có mức độ cao - "những nhà hiền triết". Nhưng kiến thức được truyền đạt vừa rõ ràng vừa thực tiễn. Tôi băn khoăn về năm bình diện kia và những đặc tính của nó. Giai đoạn tái sinh có phải là một trong những bình diện này? Và giai đoạn học hỏi và giai đoạn quyết định là thế nào? Tất cả trí tuệ được tiết lộ qua những thông điệp này từ những linh hồn ở các phương chiều thuộc về trạng thái tinh thần rất nhất quán. Văn phong truyền đạt khác nhau, cách nói và cú pháp khác nhau, sự sành điệu trong thơ ca và ngữ vựng khác nhau; nhưng nội dung vẫn mạch lạc. Tôi đang thụ đắc một khối lượng lớn có hệ thống về kiến thức tinh thần. Kiến thức này nói về tình thương yêu và hy vọng, niềm tin và lòng nhân đức. Nó khảo sát đức hạnh và tật xấu, thiếu nợ người khác và của chính mình. Nó gồm có những kiếp sống đã qua và những bình diện tinh thần giữa

các kiếp sống. Và nó nói về sự tiên bộ của linh hồn do hòa hợp và quân bình, tình thương yêu và trí tuệ, tiến tới mỗi liên hệ huyền bí và xuất thần với Thượng Đế.

Có nhiều lời khuyên thực tiễn trên cùng phương diện : Giá trị của kiên nhẫn và chờ đợi; sự thông thái trong sự quân bình của thiên nhiên; sự loại bỏ sợ hãi, nhất là sợ hãi về cái chết; nhu cầu của học hỏi về lòng tin cậy và vị tha, tầm quan trọng của việc không phán xét người khác hay ngăn cản đời sống của người khác; tích lũy và sử dụng khả năng trực giác; và có lẽ quan trọng hơn cả là kiến thức bất di bất dịch rằng chúng ta bất tử. Chúng ta vượt qua sự sống và cái chết, vượt qua không gian và thời gian. Chúng ta là những thượng đế, và thượng đế là chúng ta.

Catherine đang thì thào dụi dụi, "Tôi đang trôi lơ lửng."

Tôi hỏi, "Cô ở trạng thái nào?"

"Không có gì ... Tôi đang trôi lơ lửng... Edward nợ tôi cái gì đó... Ông ta thiếu tôi thứ gì đó".

"Cô có biết ông ta nợ gì cô không?"

"Không ... một số kiến thức ... ông ta nợ tôi. Ông có điều gì nói với tôi, có lẽ về đứa con của chị tôi."

Tôi lặp lại, "Đứa con của chị tôi?"

"Phải ... Nó là đứa con gái. Tên nó là Stephanie"

"Stephanie? Cô cần biết gì về nó?"

Cô trả lời, "Tôi cần biết cách tiếp xúc với nó". Catherine chưa bao giờ nói gì với tôi về cháu cô.

Tôi hỏi, "Nó có thân thiết với cô không?"

"Không, nhưng nó muốn tìm họ."

Tôi hỏi, "Tìm ai?" Tôi bối rối.

"Chị tôi và người chồng. Và cách duy nhất là nhờ tôi. Tôi là mối liên lạc. Ông ta có tin tức. Cha nó là một bác sĩ, và đang hành nghề tại một nơi nào đó ở Vermont, phía nam Vermont. Tin tức đến với tôi khi cần thiết".

Sau này tôi được biết chị của Catherine và người chồng tương lai đã đem đứa con gái của họ cho người ta nuôi. Vào lúc đó họ là trẻ vị thành niên và chưa cưới nhau. Việc cho con làm con nuôi được nhà thờ thu xếp. Không có tin tức gì nữa sau thời gian này.

Tôi đồng ý, "Phải, khi nào thì đúng lúc?"

"Phải. Rồi ông ta sẽ nói với tôi. Ông ta sẽ nói với tôi".

"Ông ta có tin tức gì khác cho cô biết không?"

"Tôi không biết, nhưng ông ta có những điều nói với tôi. Và ông ta thiếu tôi thứ gì đó ... thứ gì đó. Tôi không biết thế nào. Ông ta thiếu tôi thứ gì đó". Cô im lặng.

Tôi hỏi, "Cô có mệt không?"

Cô thì thào trả lời, "Tôi thấy bộ dây cương ngựa. Cột trên tường. Bộ dây cương ... Tôi thấy một cái mền ở bên ngoài chuồng ngựa".

"Có phải là chuồng ngựa không?"

"Họ có ngựa tại đây. Họ có nhiều ngựa".

"Ngoài ra cô nhìn thấy gì nữa?"

"Tôi nhìn thấy nhiều cây - với những bông hoa vàng. Cha tôi ở đây. Ông săn sóc ngựa".

Tôi hiểu tôi đang nói chuyện với một đứa bé.

"Trông ông ra sao?"

"Ông rất cao, với tóc muối tiêu."

"Cô có nhìn thấy chính cô không?"

"Tôi là một đứa bé ... một đứa con gái".

"Cha cô là chủ ngựa hay ông chỉ là người săn sóc ngựa?"

"Ông chỉ là người săn sóc ngựa. Chúng tôi sống ở gần đây."

Cô có thích ngựa không?"

"Có"

"Cô thích nhất con ngựa nào?"

"Có, Con ngựa của tôi. Tên nó là Apple (Quả Táo)". Tôi nhớ lại kiếp sống mà cô có tên là Mandy khi con ngựa có tên là Apple xuất hiện. Phải chăng cô lại nhắc lại kiếp sống mà chúng ta đã trải nghiệm? Có lẽ cô đang tiếp cận kiếp này từ một cái nhìn khác.

"Apple... phải. Cha cô có cưỡi con Apple của cô không?"

"Không, nhưng tôi có thể cho nó ăn các thứ. Nó thường kéo cỗ xe của ông hiệu trưởng, kéo xe ngựa. Nó rất to lớn. Chân nó to. Nếu ông không cẩn thận, nó có thể giẫm lên chân ông."  
"Còn ai nữa không?"

"Mẹ tôi ở đây. Tôi thấy một người chị... Chị tôi to lớn hơn tôi. Tôi không nhìn thấy người nào khác".

"Bây giờ cô nhìn thấy gì không?"

"Tôi chỉ nhìn thấy ngựa".

"Đây là thời gian hạnh phúc của cô phải không?"

"Phải. Tôi thích mùi chuồng ngựa". Cô rất rõ ràng, đề cập đúng lúc đến thời gian ở chuồng ngựa.

"Cô có nghĩ thấy mùi ngựa không?"

"Có"

"Mùi cỏ khô?"

"Có... mặt chúng rất dịu dàng. Cũng có những con chó tại đây, chó đen, vài con chó đen và vài con mèo ... nhiều súc vật. Chó dùng để đi săn. Khi họ săn chim, chó được phép đi theo."  
"Có điều gì xảy ra cho cô?"

"Không". Câu hỏi của tôi quá mơ hồ.

"Cô lớn lên tại nông trại này phải không?"

"Phải. Người đàn ông săn sóc ngựa". Cô ngưng. "Ông ta không phải thực là cha tôi."

Tôi bối rối.

"Ông ấy không phải thực sự là cha cô sao?"

"Tôi không biết ... ông ta không phải thực là cha tôi. Nhưng ông giống như là cha tôi. Ông là người cha thứ hai. Ông rất tốt với tôi. Mắt ông xanh".

Hãy nhìn vào mắt ông - mắt xanh - và xem cô có nhận ra ông. Ông ta rất tốt với cô. Ông ta thương yêu cô."

"Ông là ông tôi ... ông tôi. Ông yêu chúng tôi lắm. Ông tôi yêu chúng tôi lắm. Ông thường dẫn chúng ta ra ngoài với ông. Chúng tôi thường đi với ông đến chỗ ông uống rượu. Và chúng tôi được uống nước ngọt. Ông thích chúng tôi". Câu hỏi của tôi làm cô bật ra khỏi

kiếp sống đó rơi vào trạng thái quan sát, siêu thức. Bây giờ cô đang xem đời sống của Catherine và mối quan hệ của cô với người ông cô.

Tôi hỏi, "Cô có nhớ ông không?"

Cô trả lời dịu dàng, "Có"

"Nhưng cô biết ông đã ở với cô trước đây." Tôi đang giải thích cố gắng làm giảm bớt sự buồn đau của cô.

"Ông rất tốt với chúng tôi. Ông yêu chúng tôi. Ông không bao giờ lạ rầy chúng tôi. Ông thường cho chúng tôi tiền và đưa chúng tôi đi chơi với ông. Ông thích như thế, nhưng ông chết."

"Phải, nhưng cô sẽ lại được ở với ông. Cô biết điều đó."

"Phải. Tôi đã ở với ông trước đây. Ông không giống như cha tôi. Họ khác biệt nhau rất nhiều."

"Tại sao người này yêu cô nhiều và đối xử với cô rất tốt và người kia lại quá khác biệt?"

"Vì một người đã học hỏi. Người ấy đã trả nợ người ấy thiếu. Cha tôi không trả món nợ của mình. Ông đã trở lại ... không có hiểu biết. Ông phải làm lại"

Tôi đồng ý, "Đúng", ông phải học hỏi yêu thương, dưỡng dục."

Cô trả lời, "Phải"

"Nếu họ không hiểu biết điều này, tôi nói thêm, "họ coi trẻ con như tài sản, không biết yêu thương con người".

Cô đồng ý, "Đúng".

"Cha cô phải học hỏi điều này."

"Phải"

"Ông cô đã biết rồi..."

Cô xen vào, "Tôi biết", Chúng ta trải qua nhiều giai đoạn khi chúng ta ở trạng thái thể chất... giống như những giai đoạn tiến hóa khác. Chúng ta phải đi qua giai đoạn ấu thơ, giai đoạn em bé, giai đoạn đứa trẻ... Chúng ta phải đi thật xa trước khi tiến tới... trước khi chúng ta tiến tới mục tiêu. Các giai đoạn trong dạng thể chất rất khó khăn. Những người trong bình diện thiên thể lại dễ dàng. Ở đây chúng ta chỉ nghỉ ngơi và chờ đợi. Bây giờ đây là những giai đoạn khó khăn".

"Có bao nhiêu bình diện trong trạng thái thiên thể?"

Cô trả lời, "Có bảy"

Tôi hỏi, "Những bình diện ấy thế nào, chú ý để xác nhận những bình diện vượt qua hai bình diện đã ghi trước đây trong buổi thôi miên."

Cô giải thích, "Tôi chỉ được biết hai". Giai đoạn chuyên tiếp và giai đoạn ký ức."

"Những bình diện này là hai bình diện mà tôi quen thuộc".

"Sau này chúng ta sẽ biết những bình diện kia".

"Cô đã học hỏi cùng lúc như tôi", tôi nhận xét.

"Hôm nay chúng ta học về nợ nần. Việc này rất quan trọng".

"Tôi sẽ nhớ cái mà tôi nên nhớ", cô nói thêm một cách khó hiểu.



Tôi hỏi, "Cô sẽ nhớ những bình diện này chứ?"

"Không. Chúng không quan trọng với tôi. Chúng quan trọng với ông". Tôi đã nghe thấy điều này trước đây. Điều này là cho tôi. Để giúp cô, tuy còn nhiều hơn thế. Để giúp tôi, cũng còn nhiều hơn thế. Tuy tôi không thể hiểu đầy đủ mục đích to lớn hơn là gì.

Tôi tiếp tục, "Dường như bây giờ cô đạt được nhiều điều tốt hơn?", "Cô đang học nhiều."

"Đúng", Cô đồng ý.

"Tại sao bây giờ người ta bị lôi cuốn đến với cô? bị thu hút đến với cô?"

"Vì tôi đã thoát khỏi quá nhiều sợ hãi, và tôi có thể giúp họ. Họ cảm thấy một sự lôi kéo tâm linh đến với tôi."

"Cô có thể giải quyết với việc này?"

"Được". Không có vấn đề gì. "Tôi không sợ". Cô nói thêm.

"Tốt, Tôi sẽ giúp cô".

Cô trả lời, "Tôi biết, Ông là thầy của tôi".

(Còn tiếp)

## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Ba Cái Bánh Ít

Xưa có một lão thầy pháp đi hành nghề, dắt theo một chú đệ tử nhỏ.

Trong lúc cầu đảo cho gia chủ, lão lên lấy được ba cái bánh ít và dúm cho thằng đệ tử đang đứng quạt hầu sau lưng.

Đám xong, hai thầy trò ra về. Trên đường về lão thầy pháp bảo đồ đệ lấy bánh ít ra ăn lót dạ. Thằng bé ấp úng nói:

- Khi ấy con tưởng thầy cho con nên con ăn hết cả rồi...

Hai thầy trò đành tiếp tục đi, thầy trước trò sau. Được một quãng, ông thầy quay lại mắng đệ tử:

- Bộ tao là tù nhân sao mà mày đi tò tò phía sau như công an áp giải tội phạm vậy?

Trò nghe quở, lật đật chạy đi trước. Ông thầy lại nạt nộ:

- Bộ mày là thầy tao sao mà dám đi trước tao?

Chú bé liền đi ngang hàng với ông thầy, bấy giờ ông thầy liền trợn mắt quát:

- Bộ mày là bạn bè tao sao mà dám đi ngang hàng với tao?

Chú học trò khỏ sở, lúng túng, đành vòng tay thưa:

- Bạch thầy, vậy đệ tử phải đi cách nào cho đúng lễ đây?

Đến lúc này, ông thầy pháp mới chịu nói rõ ý mình:

- Mày muốn đi kiêu nào cũng được... miễn sao có ba cái bánh ít trả lại tao thì đúng lễ ngay.

PC: Sự thật, đôi khi khó nói biết là bao. Có lẽ vì vậy mà loài người phải có thật nhiều từ ngữ để nói một cách dài dòng như lão thầy pháp trên đây vậy.

# ĐỨC PHẬT VÀ PHÁP MÔN THIỀN ĐỊNH

VEN. THÍCH THIÊN AN - *Quảng Trí dịch*

Đôi khi những người mới học Thiền nghĩ rằng Thiền Phật giáo và đạo Phật là hai thứ khác nhau. Trong thực tế, thậm chí một vài người còn hỏi rằng: Thiền và Phật giáo khác nhau như thế nào? Câu trả lời là: Thiền và Phật giáo không hề khác nhau.

Thiền là một pháp môn hay là một trường phái của Phật giáo, và những người thực tập theo pháp môn này xem nó như là cốt tủy của đạo Phật. Tuy nhiên, khi chúng ta dùng từ ‘Phật giáo’ tức là chúng ta muốn nói đến truyền thống tôn giáo bắt nguồn từ những lời dạy của Đức Phật như là một tổng thể; khi chúng ta dùng từ ‘Thiền’ có nghĩa là chúng ta muốn đề cập đến một trường phái hay là một pháp môn tu tập trong truyền thống tôn giáo ấy.

Nhưng chúng ta không thể nào tách Phật giáo ra khỏi Thiền mà không làm cho Thiền mất đi tính thiền, cũng như chúng ta không thể nào tách clo ra khỏi muối mà không làm cho muối mất đi vị mặn. Người ta cũng thường nghĩ rằng Thiền của Phật giáo là một hiện tượng tôn giáo đặc trưng ở Nhật Bản. Điều này thường xảy ra đối với những người phương Tây lần đầu tiên tiếp cận với thiền thông qua những tác phẩm của D.T. Suzuki, một học giả vĩ đại của Nhật Bản. Tuy nhiên, dù cho thiền thật sự là hoa trái của văn minh Nhật Bản, trường phái thiền của Phật giáo không bị giới hạn trong đất nước Nhật Bản mà nó còn được phát triển mạnh ở những nước khác nữa. Nguồn gốc của Thiền bắt nguồn từ Ấn Độ, đi theo dòng lịch sử của nó sẽ dẫn chúng ta đến với Trung Hoa, Hàn Quốc, và Việt Nam.

Chữ Zen trong tiếng Nhật thật ra là một từ được phát sinh từ chữ Ch’an trong tiếng Hoa, và chữ Ch’an này bắt nguồn từ cách phát âm của chữ Dhyāna trong tiếng Sanskrit, có nghĩa là sự trầm tư hay tham thiền. Ở Việt Nam, chúng ta dùng một chữ tương tự là chữ Thiền. Tuy rằng sự phát âm có khác nhau ở mỗi quốc gia, nhưng phương pháp thực tập thì vẫn giống nhau: phương pháp tham thiền và trầm tư, phương pháp giữ tâm định tĩnh và trầm lắng, phương pháp phát huy những khả năng tiềm tàng của chính mình và sự khám phá ra rằng Phật tính là bản chất đích thực cao quý nhất hiện hữu trong mỗi cá nhân.

Một số người có thể hỏi rằng, ai là người sáng lập ra Thiền của Phật giáo? Khi chúng ta tìm kiếm vị sáng lập của Thiền, chúng ta phải dò tìm ngược trở lại dòng lịch sử lâu dài, những bậc thầy của Thiền tông ở Nhật Bản trong quá khứ, những vị thiền sư ở Trung Hoa và chư vị Tổ sư, cả đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, và cho đến chính Đức Phật. Người sáng lập đạo Phật và vị sáng lập ra Thiền của Phật giáo là một, hoàn toàn không có ai khác. Khởi nguyên của đạo Phật và Thiền là sự chứng ngộ của Đức Phật. Vì thế chúng tôi muốn giới thiệu về Thiền của Phật giáo thông qua việc trình bày khái quát về Đức Phật, về cuộc đời của Ngài, về tính cách và những thành tựu của Ngài. Đã có nhiều tác phẩm trình bày chi tiết về tiểu sử cuộc đời của Đức Phật, cho nên chúng ta sẽ không đề cập đến những vấn đề này một cách quá chi tiết như việc trình bày ý nghĩa cuộc đời của Ngài đối với thế

giới hiện tại của chúng ta.

Chữ Phật không phải là một tên riêng mà là một danh hiệu, có nghĩa là một đấng Giác ngộ hay một bậc Tỉnh thức. Người được gọi là Phật không phải bẩm sinh đã là giác ngộ, mà cũng giống như chúng ta thôi, không giác ngộ, danh hiệu Phật chỉ là sau này, sau khi Ngài đạt được giác ngộ, và Ngài được gọi là Phật Thích Ca Mâu Ni, đấng Giác Ngộ của dòng họ Thích Ca. Ngài được đặt tên là Tất Đạt Đa Cồ Đàm, và vốn là một hoàng tử, con của một vị vua ở miền Đông bắc Ấn Độ. Mặc dầu chính hoàng tử là người được chọn để làm người thừa kế vương vị, nhưng lúc trưởng thành vị thái tử trẻ này đã cảm thấy không hài lòng với cuộc sống vương giả của mình. Bởi vì thái tử đã thấy được rằng tất cả chúng sanh đều phải bị khổ đau - khổ đau vì sanh, lão, bệnh và tử - và đã ra đi theo tiếng gọi của tâm từ bi, thái tử mong muốn có thể cứu khổ cho muôn loài chúng sanh. Trong những lúc suy tư, thái tử đã nghĩ: “Nếu mình tiếp tục sống trong hoàng cung, làm một vị thái tử và trở thành một vị vua trong tương lai, mình có thể có được hạnh phúc trong một chừng mực nào đó cho chính mình và cho những người xung quanh. Nhưng làm sao mình có thể giúp tất cả chúng sanh tìm được hạnh phúc? Làm sao mình có thể cứu tất cả chúng sanh ra khỏi khổ đau? Phải có một phương pháp nào đó, và chính mình phải đi tìm nó”. Vì suy nghĩ như thế nên thái tử đã từ giã hoàng cung, đi lang thang đến những nơi xa xôi, bên ngoài biên cương của vương quốc mình và rồi đi sâu vào trong các khu rừng để tìm con đường thoát ra khỏi khổ đau, không chỉ cho chính thái tử mà còn cho tất cả chúng sanh.

Con đường mà thái tử đã chọn quả là không dễ đi chút nào. Nó đòi hỏi phải có một

sự dũng cảm phi thường và kiên định để có thể từ bỏ quyền thừa kế ngai vàng, từ bỏ tất cả mọi thứ để đi lang thang trong rừng, mặc những mảnh vải thô xấu, cũ kỹ, ăn thức ăn do sự bố thí của tín thí và thường xuyên tu tập thiền định. Có thể là không quá khó khăn đối với chúng ta để từ bỏ một ít tiện nghi để tu thiền, cho đến cả việc từ bỏ gia đình để trở thành những một vị Tăng hay Ni. Nhưng đối với những người có địa vị cao, như là một vị vua, một hoàng tử hay một tổng thống, hoặc là một thống đốc, để từ bỏ mọi thứ nhằm đi tìm hạnh phúc và an vui cho kẻ khác quả là một việc làm không dễ dàng chút nào. Có lẽ đây là một việc làm khó khăn nhất trong cuộc đời. Nhưng đó là những gì vị hoàng tử trẻ tuổi Tất Đạt Đa đã làm. Thái tử đã bỏ lại sau lưng người vợ đẹp, đứa con yêu, bỏ lại sự giàu sang trong cung vàng điện ngọc, từ bỏ tất cả quyền lực đầy hứa hẹn và cả sự vinh quang mà thái tử sẽ có được để tham thiền ở những nơi thanh vắng xa hẳn sự viếng thăm của người đời. Ở đây chúng ta có thể đặt câu hỏi: Tại sao thái tử làm điều đó? Câu trả lời là tại vì lòng từ bi vô lượng của thái tử. Điều khiến cho thái tử chấp nhận sự hy sinh ấy hết lần này đến lần khác chính là tâm từ bi vô lượng, sự thương cảm sâu sắc của thái tử đối với những khổ đau của người khác và sự quyết tâm của thái tử để tìm cho ra con đường thoát khỏi khổ đau mà tất cả mọi loài đều phải nếm trải. Điều cao quý hơn hết là chính bởi lòng từ vô biên của Ngài và đằng sau những sự hy sinh và những thành tựu của thái tử là lòng từ vô lượng ấy cho nên chúng ta kính mến và cảm phục thái tử.

Sau khi từ giã hoàng cung, thái tử đã tìm đến những bậc thầy yoga nổi tiếng thời bấy giờ để thọ giáo và đã thực tập theo những cách thức thiền định dưới sự hướng dẫn của họ

với một sự cố gắng phi thường. Thái tử đã đạt được nhiều trạng thái tâm linh siêu việt, những trạng thái tâm thức vượt lên trên những giới hạn của sự hiểu biết tầm thường của con người. Tuy thế, thái tử nhận thấy rằng chúng chưa phải là thứ tuyệt đối; dù chúng được xưng tụng và ngưỡng vọng, nhưng chúng vẫn chưa phải là cái đích cao quý nhất, sự giác ngộ và niết-bàn. Vì thế, thái tử đã chuyển qua tu tập một phương pháp khác: phương pháp khổ hạnh và tự hành hạ xác thân mình. Suốt 6 năm trường, thái tử đã nhịn đói và hành hạ xác thân, nhưng các phương thức này đã không đem đến sự an bình mà đưa thái tử đến cận kề với cái chết.

Thế rồi, một hôm thái tử đã tự nghĩ rằng: “Suốt 6 năm qua mình đã thực hành thiên định và khổ hạnh ép xác, tìm kiếm chân lý bên ngoài bản thân mình. Nhưng mình đã thất bại, đã không đạt được mục đích. Có lẽ là mục đích ấy, hiện thực ấy, Niết-bàn, nó không nằm ở bên ngoài mà là ở bên trong tâm thức của mình”. Suy nghĩ như vậy nên thái tử đã từ bỏ việc tìm kiếm Niết-bàn như là một thứ gì đó có thể đạt được từ bên ngoài và quay trở về với nội tâm của mình, tìm kiếm chân lý trong chính bản thân. Thái tử đã từ giã những vị thầy yoga, từ giã những người bạn tu khổ hạnh, ra đi một mình, ngồi dưới một gốc cây và bắt đầu thực hành thiên định theo một phương thức mới, “không tìm kiếm chân lý từ bên ngoài mà là từ bên trong”. Thái tử đã thể hiện sự quyết tâm đồng mãnh qua lời nguyện: “Nếu tôi không thành công với phương pháp tu tập này, tôi sẽ không đứng dậy khỏi chỗ này”. Thái tử đã thực tập phương pháp hướng nội này suốt 49 ngày, cho đến một hôm hoát nhiên chứng ngộ và trở thành một bậc Giác ngộ, thành Phật. Bằng cách hướng sự

quán chiếu quay vào bên trong, thái tử đã khám phá ra được bản chất đích thực của bản thân, Phật tính, và trở thành một vị Phật. Sự kiện này đánh dấu khởi nguyên của Thiền trong Phật giáo.

Điểm khác biệt trong sự thực hành của Đức Phật lúc Ngài đạt được giác ngộ chính là sự quán chiếu nội tâm. Đây là phương pháp Thiền trong Phật giáo và điều này cũng chứng tỏ sự khác nhau giữa Thiền của Phật giáo với những tôn giáo khác, cũng như với những phương pháp tu tập tâm linh khác. Hầu hết những tôn giáo khác cho rằng có một Đấng siêu nhiên ở trên nhân loại và bảo người ta cầu nguyện và tôn thờ Đấng siêu nhiên ấy, điều này ngụ ý rằng chân lý được tìm thấy từ bên ngoài. Phương pháp của Thiền thì khác nhiều, bởi Thiền cho rằng chân lý chỉ có thể tìm thấy từ bên trong nội tâm của mỗi người chứ không phải từ bên ngoài. Chân lý chỉ có thể tìm thấy từ trong bản chất của chính chúng ta chứ không phải từ một nơi nào khác. Mọi loài hữu tình đều có Phật tính ở bên trong bản thân họ, hạt giống của sự giác ngộ. Trở thành một vị Phật tức là khám phá Phật tính này, nó luôn hiện hữu trong mỗi chúng sanh, và nó mãi tỏa sáng. Nó cũng giống như mặt trăng hay mặt trời. Mặt trăng và mặt trời luôn luôn chiếu sáng và đem ánh sáng đến cho trái đất, nhưng khi chúng bị những đám mây che phủ, chúng ta không thể thấy ánh trăng hay ánh mặt trời nữa. Mục đích là loại bỏ những đám mây đó, bởi vì một khi những đám mây bay đi khỏi thì chúng ta có thể thấy ánh sáng trở lại. Cũng tương tự như thế, trong chúng ta luôn luôn có Phật tính, nhưng khi những ham muốn và những chấp trước của chúng ta che phủ lấy nó, nó không xuất hiện. Tại vì tâm của chúng ta luôn luôn bị chiếm cứ bởi

những tư tưởng khó điều phục - những ý nghĩ về sự lo âu, về hạnh phúc, ghen ghét, hờn giận, về bạn và thù - cho nên chúng ta không thể khám phá ra được Phật tính ở bên trong. Tuy nhiên, khi chúng ta khám phá ra được nó thì nó cũng không có gì mới cả. Khi điều này diễn ra, sẽ không có gì khác giữa chúng ta với Đức Phật. Đức Phật không phải là một vị thần hay là một đấng siêu nhiên nào đó. Cũng giống như chúng ta, Ngài vốn là một con người. Sự khác nhau giữa Đức Phật và một người bình thường đơn giản là Đức Phật đã nhận diện được Phật tính của mình còn chúng sanh thì vẫn còn mê mờ về nó. Tuy nhiên, dù cho chúng ta tỉnh giác hay mê mờ, Phật tính vẫn luôn hiện hữu một cách bình đẳng trong tất cả chúng sanh. Vì thế, dù cho chúng sanh bị vô minh che phủ dày đặc nhất cũng vẫn có khả năng thành Phật.

Bởi vì tất cả chúng sanh đều có khả năng giác ngộ nên họ có thể được xem như là những vị Phật tương lai, và trong bản chất sâu kín nhất, họ vốn đã là những vị Phật. Vì thế, khi chúng ta chào nhau ở trong các chùa hay các thiền viện, chúng ta không bắt tay mà là chấp hai bàn tay lại với nhau để thể hiện lòng tôn kính đối với nhau. Tại sao chúng ta làm điều này? Chúng ta làm thế bởi vì những người mà chúng ta gặp là những vị Phật tương lai. Về phương diện tâm linh, đằng sau những khác biệt bên ngoài như là về màu da, chủng tộc, giới tính, quốc gia, mọi người đều bình đẳng, mọi người đều có Phật tính. Khi Bồ tát Tất Đạt Đa đạt được sự giác ngộ, Ngài đã nhận ra rằng Phật tính luôn hiện hữu một cách bình đẳng trong tất cả các loài hữu tình. Vì thế, suốt cuộc đời Ngài luôn chỉ dạy rằng tất cả chúng sanh, về cơ bản, đều như nhau và nên đối xử với nhau một cách bình đẳng,

không phân biệt. Ngài đã phản đối lại hệ thống đẳng cấp vốn phổ biến rộng khắp trong xã hội Ấn Độ thời bấy giờ, một hệ thống đã phân chia con người thành những nhóm cố định dựa trên nền tảng của những phân biệt do chính con người tạo ra. Ngài đã dạy rằng: “Cũng như nước của những con sông lớn, khi nó đổ vào đại dương bao la, nó không còn mang tên riêng của nó nữa mà được gọi với một cái tên là đại dương, cho nên những người thuộc bốn giai cấp - những người thuộc tầng lớp quý tộc (Sát-đế-lợi), những người Bà-la-môn, những vị thương gia, những người bị áp bức (Thủ-đà-la) - khi gia nhập tầng đoàn, họ từ bỏ dòng tộc vốn có của họ và chỉ được xem là những Phật tử”. Phản đối hệ thống đẳng cấp áp bức này, Đức Phật đã khẳng định sự bình đẳng của con người - sự bình đẳng giữa người với người và sự bình đẳng giữa người với Phật.

Mỗi ngày tất cả chúng ta đều làm việc rất tích cực. Một số người thì kiếm tiền, số khác thì tìm cầu danh vọng, và một số khác nữa thì tìm kiếm quyền lực, sự khoái lạc và xa hoa. Tuy nhiên, mặc dù chúng ta quần quật suốt ngày với những công việc nặng nhọc, chúng ta hiếm khi làm một công việc nào đó cho bản thân mình. Chỉ những lúc hiếm hoi chúng ta mới hướng sự quan tâm đến ngoại cảnh của chúng ta, trở về với sự tư duy hướng nội dựa trên ánh sáng của sự tỉnh thức. Chúng ta không nhìn phía trên, không nhìn phía dưới, chúng ta không nhìn phía Đông hay phía Tây, không nhìn phía Bắc hay Nam; chúng ta nhìn vào bên trong tự thân mình, bởi bên trong bản thân này có một trọng tâm mà từ đó toàn bộ vũ trụ này quay xung quanh nó. Đây chính là phương pháp của Thiền đã được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy lần đầu tiên cách đây hơn 2.500 năm.

Tuy nhiên, phương pháp phân tích nội tâm, quán xét tự thân, khám phá bản thân trong Thiên của Phật giáo không hề có ngụ ý là chúng ta phải từ bỏ hết các mối quan hệ với những người thân quen của mình. Thực hành Thiên không có nghĩa là trở nên cô lập trong một cái lồng hay một cái vỏ bọc mà là trở nên cởi mở và không bị ràng buộc trong các mối quan hệ của chúng ta với những người xung quanh. Việc tìm kiếm sự giải thoát, giác ngộ thường giống như là sự phát triển tương ứng về một hình thức mới trong mối liên hệ với người khác, một hình thức được tưới tẩm bởi lòng bi mẫn, tình thương yêu và cảm thông đối với tất cả những gì đang hiện hữu. Và việc thành tựu đạo quả giải thoát thường giống như là kết quả của sự đơm hoa kết trái đồng thời của thái độ mới này. Cho nên chúng ta thấy trong cuộc đời của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trước khi chứng ngộ, Ngài đã phát nguyện cứu khổ cho muôn loài chúng sanh, và sau khi chứng ngộ, Ngài đã không giữ thành quả giác ngộ ấy cho riêng mình, mà trong suốt 49 năm, Ngài đã đi khắp các ngã đường của xứ Ấn Độ để truyền giáo, thành lập Tăng đoàn, và đã làm việc rất tích cực để giảng dạy và chuyển hóa chúng sanh.

Tình thương yêu và lòng bi mẫn là hai thứ vô cùng quan trọng đối với con người, dù cho chúng ta có nỗ lực hết mình để hướng đến sự tự cung tự cấp, vẫn tồn tại tại một sự thật rằng mọi người đều cần đến người khác. Không có ai là một hòn đảo cả. Một hòn đảo có thể tồn tại đơn lẻ ở giữa biển, nhưng một con người không thể sống đơn độc. Chúng ta cần đến nhau, và chúng ta phải xem nhau như là những người bạn và những người trợ giúp, những người mà chúng ta có thể tìm đến để hỗ trợ lẫn nhau. Theo như thuyết tái sanh, thì

thuyết này đã ngầm nói đến tất cả mọi người thật sự là những người anh em của nhau, theo nghĩa đen, tức những thành viên trong cùng một gia đình, bởi vì trong vòng luân hồi tái sinh trùng trùng điệp điệp, không có người nam hay người nữ nào mà chưa từng một vài lần trong quá khứ đã là cha chúng ta, là mẹ của chúng ta, hay là anh, là chị của chúng ta. Vì thế, chúng ta phải thực tập thương yêu lẫn nhau, kính trọng nhau, bảo vệ lẫn nhau và đem đến cho người khác những gì chúng ta muốn có cho bản thân mình. Thực tập Thiên của Phật giáo tức là rèn luyện bản thân để loại trừ ghen ghét, sân hận, ích kỷ, và phát triển tâm từ bi đối với tất cả chúng sanh. Chúng ta có thân thể vật lý và có cuộc sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hòa hợp với nhau và giúp đỡ lẫn nhau với tất cả khả năng. Nếu chúng ta không hạnh phúc khi tiếp xúc với ai đó thì họ cũng sẽ cảm thấy không hạnh phúc, nhưng nếu chúng ta hạnh phúc thì họ cũng sẽ chia sẻ niềm hạnh phúc đó với chúng ta.

Cuộc sống của chúng ta có sự liên hệ mật thiết với nhau, không thể nào chia tách được. Bất cứ điều gì chúng ta làm đều ảnh hưởng đến người khác và chúng cũng ảnh hưởng ngược trở lại nơi chính chúng ta. Thương yêu thì khơi dậy thương yêu, thù hận thì khơi dậy hận thù. Vì thế, Đức Phật dạy rằng: “Hận thù không thể nào xóa hết được hận thù, chỉ có tình thương yêu mới có thể xóa bỏ được hận thù”. Điều này có nghĩa là chúng ta không thể nào dùng hận thù để xóa bỏ hận thù, mà phải dùng tình thương yêu. Chúng ta không thể dùng chiến tranh để chấm dứt chiến tranh, mà chúng ta phải dùng tình thương yêu và tôn trọng lẫn nhau. Bởi vì chỉ có tình thương yêu, tình thương yêu thâm lắng và nhẫn nại, mới có thể mở được những cánh

cửa đưa đến hòa bình.

Chính vì tinh thần từ bi không biên giới mà đạo Phật đã truyền đi một cách yên bình từ quê hương Ấn Độ, nơi đạo Phật được sinh ra, đến những vùng miền khác nhau trên khắp thế giới. Trong Phật giáo có hai trường phái truyền thống, đó là trường phái Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda hay Hīnayāna) và trường phái Phật giáo Phát triển (Mahāyāna). Phật giáo Nguyên thủy phát triển mạnh ở Thái Lan, Lào, Campuchia, Miến Điện, và Sri Lanka - những quốc gia thuộc vùng Đông Nam Á. Còn Phật giáo Phát triển thì được thực tập ở Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Hàn Quốc, Mông Cổ và Việt Nam.

Trong hiện tại, Phật giáo đã truyền từ châu Á sang châu Âu, bao gồm cả Hoa Kỳ, nơi hiện có nhiều người đang nghiên cứu và thực tập những lời dạy của Đức Phật. Trường phái Phật giáo có sức hấp dẫn nhất đối với người phương Tây chính là Thiền của Phật giáo, thuộc truyền thống Phật giáo Phát triển. Tại sao lại là Thiền mà không phải một pháp môn nào khác? Lý do chính là vì người phương Tây đã nhận thấy được giá trị thực tiễn lớn lao của Thiền, sự đóng góp vĩ đại của phương pháp hành thiền đối với đời sống hàng ngày của họ. Người phương Tây luôn luôn bận rộn, luôn năng động, toàn bộ sự chú ý của họ được tập trung vào nhiệm vụ chinh phục và làm chủ thế giới bên ngoài. Thiền tập giúp cởi trói tâm của họ khỏi sự chiếm cứ quá mức bởi những thứ bên ngoài và giúp họ tận hưởng niềm an vui và yên tĩnh thật sự đến từ bên trong bản thân họ. Một lý do khác làm cho Thiền thu hút người phương Tây có lẽ là ở sự thách thức mà Thiền tạo ra đối với trí thông minh của họ, một sự thách thức mời gọi sự khám

phá thêm và sự thực tập thật sự. Người phương Tây nặng về lý trí, và thiên biểu hiện một triết lý đủ sâu sắc và phù hợp với những đòi hỏi của trí năng của họ. Về bản chất thì con người có xu hướng lười biếng. Hầu hết mọi người đều thích đi đến nhà thờ để cầu nguyện những Đấng siêu nhiên cứu họ giúp hơn là tự mình cứu lấy mình. Trong thiền không chấp nhận sự trốn tránh trách nhiệm theo kiểu đó, nó đòi hỏi hành giả phải suy nghĩ. Chúng ta hỏi: “Tôi là ai? Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Mục đích của cuộc sống là gì? Bản ngã đích thực của tôi là gì?”. Thiền không cung cấp cho chúng ta những câu trả lời đã soạn sẵn cho các câu hỏi này. Nhưng nó chỉ cho chúng ta phương pháp để từ đó chúng ta có thể trả lời những câu hỏi ấy cho chính chúng ta, phương pháp tham thiền.

Cho đến nay, nhiều người ở phương Tây đã hiểu nhầm về ý nghĩa của sự thực hành thiền. Có lẽ khi một trong số những người bạn của chúng tôi thấy chúng tôi ngồi tham thiền, họ sẽ hỏi chúng tôi tại sao chúng tôi lại lãng phí thời gian như thế. Đối với họ, tham thiền là vô nghĩa. Nhưng đối với chúng tôi, những người thực hành tham thiền, nó là một phần cốt yếu và đầy ý nghĩa trong cuộc sống. Suốt từ sáng đến tối, mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm, chúng ta làm kinh doanh hay nghề nghiệp của mình. Để tạo sự cân bằng cho cuộc sống, chúng ta cần ngồi một cách yên tĩnh, cần biết chấp nhận và chịu đựng hơn là tìm cách để kiểm chế, học cách nhìn vào bên trong thay vì nhìn ra bên ngoài. Khi chúng ta làm việc suốt ngày, chúng ta thường không phải làm việc vì một mục đích bên trong mà là cho một thứ gì đó bên ngoài chúng ta. Chúng ta làm việc vì chúng ta muốn có tiền, chúng ta cần tiền vì chúng ta muốn có một cuộc

sống tốt hơn và tiện nghi hơn. Nhưng khi chúng ta ngồi tham thiền, việc này không phải là vì bất cứ mục đích bên ngoài nào, mà là để chứng nghiệm được ý nghĩa đích thực của cuộc sống - để khám phá tự ngã của mình. Chân ngã là gì? Mục đích của cuộc sống là gì? Những câu hỏi này đòi hỏi trí tuệ thông minh. Vì thế, hầu hết những người đến với Thiền của Phật giáo là những người thông minh, điều này không có nghĩa là họ có bằng cấp cao mà là họ có khả năng và sẵn lòng làm một loại hình công việc thuộc lý trí và tâm linh mà Thiền yêu cầu đối với những hành giả thực hành theo phương pháp của nó. Bởi vì phương pháp của Thiền không phải là phương pháp của sự cầu nguyện, thờ phụng mà là phương pháp tham thiền. Điều này có nghĩa là có những việc mà chính chúng ta phải thực tập, không ai có thể làm việc ấy thay cho chúng ta được.

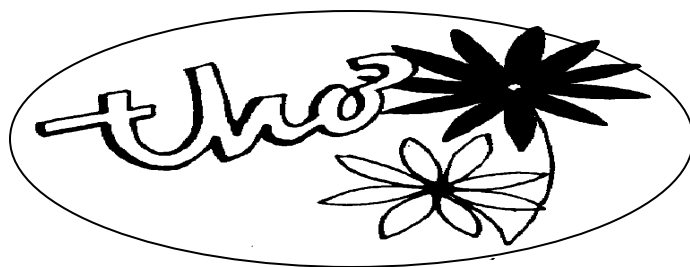
Tại sao chúng ta phải tham thiền? Theo đạo Phật, tâm của chúng ta vận hành giống như một con khi, không lúc nào yên nghỉ và luôn chạy nhảy; cho nên nó được gọi là “vọng tâm”. Thông qua tham thiền, chúng ta giữ cho cái tâm vọng động ấy được yên, giữ cho nó được bình thản, trầm lắng và trong sáng. Khi tâm chúng ta được an tịnh, chúng ta sẽ nhận thấy rằng Đức Phật vốn tồn tại bên trong chúng ta, tất cả vũ trụ cũng nằm bên trong chúng ta và rằng bản chất đích thực của chúng ta cùng với Phật tính là một. Cho nên nhiệm vụ quan trọng nhất là giữ cho tâm của chúng ta được yên tịnh, một nhiệm vụ dễ dàng để hiểu nhưng thực hiện nó thì không đơn giản chút nào. Tuy nhiên, thực hành là điều quan trọng hơn hết, bản thân của sự hiểu biết thì không là gì cả, sự áp dụng mới đáng giá hơn. Phương pháp của Thiền là một phương pháp khoa học: Chúng ta học

tập thông qua sự thực hành, thông qua sự trải nghiệm của bản thân.

Điều quan trọng nhất trong việc tham thiền là giữ cho tâm luôn luôn ở trong tình trạng được kiểm soát, như thế thì nó có thể trở về trạng thái trầm lắng và yên tịnh vốn có của nó. Để điều hòa tâm, phương pháp đầu tiên và hiệu quả nhất chính là ý thức về hơi thở. Chỉ đếm hơi thở, không có gì nữa cả.

*(Trích dịch từ sách “Zen philosophy, Zen practice” của HT. Thích Thiên Ân, Dharma Publishing and College of Oriental studies xuất bản, America, 1975)*

*(Nguyệt San Giác Ngộ)*



## Tình không

*Minh Đức - Triều Tâm Ảnh*

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



# MƯỜI ĐIỀU TRỌNG YẾU CỦA SỰ TU HÀNH

## Pháp Sư Tịnh Không

### 1. Hiếu Dưỡng Cha Mẹ

Đức Phật dạy chúng ta lấy hiếu làm gốc. Hiếu dưỡng cha mẹ là pháp môn căn bản rất lớn của đạo Phật, cũng là điều kiện quan trọng cơ bản làm người. Chúng ta nghĩ thử ngay cả loài chim muông còn biết báo ân nuôi nấng. Nếu như chúng ta không hiếu dưỡng cha mẹ thì chẳng phải không bằng loài cầm thú hay sao?

Cha mẹ là ruộng phước lớn nhất đời này của chúng ta. Công đức hiếu dưỡng cha mẹ và công đức cúng dường Đức Phật như nhau, không hiếu dưỡng cha mẹ thì bị coi là sai lầm lớn nhất của đời người. Người bất hiếu một chút tư cách cũng không có nói gì đến học Phật.

Ngoài ra, chúng ta còn khuyên cha mẹ có Tín, Nguyện, niệm Phật, cầu sinh về Tây phương mỗi mỗi thoát khỏi nỗi khổ sinh tử luân hồi, mới là hiếu đạo cứu cánh viên mãn.

### 2. Làm Tròn Bộn Phận

Làm người ở thế gian, ai cũng có bổn phận và trách nhiệm của mình. Người học Phật trên cương vị công việc của mình phải nỗ lực tinh tấn làm gương mẫu cho gia đình, xã hội và quốc gia. Hiếu thuận với cha mẹ, giáo dục con cái, yêu thương gia đình, làm lợi ích cho xã hội, báo đáp tổ quốc mới đúng là người học Phật. Tự mình trốn tránh trách nhiệm, không làm tròn bổn phận, học Phật mà nói khoác lác đều là dối mình lừa người thì không thể thành tựu được.

### 3. Tin Sâu Nhân Quả

Cốt lõi của toàn bộ Phật pháp, chính là hai chữ “nhân quả”. Chúng ta trồng nhân thiện được quả thiện, trồng nhân ác nhất định chịu quả ác, báo ứng nhân quả không sai tí nào, không phải là không có báo ứng mà chỉ vì thời gian chưa đến. Người học Phật phải tin sâu nhân quả, lấy giới làm thầy, mỗi ngày tự kiểm điểm, luôn luôn sửa đổi. Ngoài ra, người niệm Phật tin sâu trồng nhân thiện niệm Phật, chắc chắn được quả thiện thành Phật. Đây là nhân quả rất thâm diệu.

### 4. Không Sát Sinh, Ăn Chay

Người học Phật không làm các việc ác, nỗ lực đoạn trừ tất cả hành vi tội ác. Trong tất cả tội ác, tội ác nặng nhất là sát sinh, ăn thịt. Bởi vì, mạng của chúng sinh rất quý báu, không nên vì thân mạng mình mà giết, ăn thịt nó thì nó vô cùng cảm hận, kết oán thù sâu nặng, đời sau nó sẽ giết lại chúng ta báo thù đời nợ, máu trả nợ máu, quả ác rất là thảm khốc. Vì thế, chúng ta không làm các việc ác, không sát sinh, ăn chay là việc cần gấp.

### 5. Phóng Sinh Cứu Mạng

Người học Phật phải làm các điều thiện, bất cứ việc thiện nào, chỉ cần có cơ hội thì ra sức làm. Trong tất cả việc thiện, phóng sinh là đứng đầu. Bởi vì, phóng sinh là hành vi cứu mạng cấp bách, công đức rất lớn, chẳng phải việc thiện nhỏ có thể so sánh được. Thân mạng chúng sinh rất

quý, chúng ta thả nó, cứu nó thì nó vô cùng cảm kích, kết thiện duyên tốt với nó thì đời sau chúng ta được quả báo thiện, phước đức không thể nghĩ bàn. Cho nên, trong các điều thiện lây phóng sinh cứu mạng làm đầu.

## 6. Chí Tâm Thành Kính

Chí tâm thành kính là nền tảng thành tựu bất cứ sự nghiệp nào trong thiên hạ. Đại sư Ấn Quang chỉ dạy chúng ta phải dốc hết tâm lực, lấy hai chữ thành kính làm điểm quan trọng. Chúng ta có một phần thành kính thì có một phần công đức, có mười phần thành kính thì có mười phần công đức. Đây là bí quyết tuyệt vời học Phật thành công, mọi người tuyệt đối phải ghi nhớ kỹ trong lòng.

## 7. Phát Tâm Bồ Đề

Công đức nhiều hay ít của người học Phật theo tỉ lệ thuận với tâm lượng của mình, tâm lượng rộng lớn thì công đức được nhiều. Vì thế, người học Phật phải có tâm lượng rộng lớn, làm bất kỳ việc gì tuyệt đối không nên vì tự tư tự lợi, nhất định phải phát xuất từ tâm chân thành, chân thật vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Chúng ta trên cầu Phật đạo, phát tâm thành Phật; sau đó, có năng lực độ khắp chúng sinh. Chúng ta dưới thì hóa độ chúng sinh bằng cách phát tâm hễ gặp cơ duyên thì nhất định phải đem điều tinh yếu của Phật pháp truyền bá cho đại chúng. Ngoài ra, tâm phải chí thành niệm Phật cầu sinh về thế giới Tây phương Cực Lạc; đó là chân chính phát tâm Bồ đề.

## 8. Lạy Phật Sám Hối

Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay tạo nhiều tội nghiệp, nếu có hình tướng thì khắp hư không cũng chẳng dung chứa hết;

bởi vì, chúng ta là phàm phu xấu ác nghiệp chướng sâu nặng. Do đó, người học Phật phải phát tâm hổ thẹn và chí thành sám hối, siêng năng lạy Phật. Bởi vì lạy Phật một lạy chí thành thì tội diệt như số cát sông Hằng, lạy Phật sám hối là bày tỏ tâm chí thành cung kính của chúng ta. Phương pháp tốt nhất là hổ thẹn tự xét lỗi mình.

## 9. Tín, Nguyện Và Niệm Phật

Pháp môn Tịnh độ là nương tựa Phật lực cứu giúp. Tín là tin thế giới Tây phương Cực Lạc có Phật A Di Đà. Nguyện là mong muốn mình mau sinh về thế giới Cực Lạc kia, chán lia thế giới Ta bà này. Hạnh là phải chí thành niệm, giữ một câu thánh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật (hay A Di Đà Phật). Chỉ cần đầy đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì sẽ nương theo đại thế nguyện lực của Phật A Di Đà cứu giúp, ra khỏi sinh tử, vĩnh viễn đoạn trừ luân hồi. Đây là pháp môn vô cùng thâm diệu và tiện lợi nhất trong tất cả pháp môn mà Đức Phật đã dạy.

Nói theo lý, một câu A Di Đà Phật là nhờ Phật lực cứu vớt, chắc chắn bảo đảm vãng sanh về Tây phương. Nhưng vì sao ngày nay người niệm Phật nhiều mà người được vãng sanh lại ít? Đây là vấn đề rất quan trọng và nghiêm túc, ngày nay người niệm Phật nhưng không được vãng sanh quan trọng là do **“thiếu Tín, Nguyện lại sợ chết, căn bản là không muốn vãng sanh”**. Ngày nay, người niệm Phật chỉ cầu sống lâu, cầu mạnh khỏe bình an, cầu giàu sang, công việc thuận lợi, cầu tất cả lợi ích ở thế gian; nhưng không cầu vãng sanh về Tây phương.

Một chữ Chết thì có thể kiểm nghiệm người niệm Phật có đầy đủ Tín, Nguyện hay

không? Hãy tự hỏi lòng mình, chúng ta có sợ chết không? Nếu như chết ngay lập tức thì Phật A Di Đà liền đón chúng ta vãng sanh về Tây phương, chúng ta có bằng lòng không? Một người niệm Phật thật sự là người chán lìa cõi Ta bà này, thích cầu về cõi Cực Lạc thì nhất định cho sự chết là như trở về. Bất cứ lúc nào, họ cũng mong sớm theo Phật A Di Đà về thế giới Tây phương Cực Lạc thì tuyệt đối không sợ chết, luôn mong muốn vãng sanh liền. Còn người niệm Phật giả tạo trong ngoài khác nhau, Tín, Nguyện không thật là người tham sống sợ chết, không muốn chết, không muốn vãng sanh, cầu sống lâu, có rất nhiều lý do ràng buộc. Chúng ta nên biết tâm người nào sợ chết, không muốn chết, không muốn cầu vãng sanh thì trái với tâm Phật A Di Đà, không đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì làm sao họ thành tựu vãng sanh về Tây phương được?

Ngày nay, một nghìn người niệm Phật thì có chín trăm chín mươi chín người niệm Phật giả. Nếu người niệm Phật thật sự thì một chữ Chết thường ở trong tâm, tự mình luôn kiểm nghiệm, chỉ cần người niệm Phật không sợ chết, thích chết, bất cứ lúc nào cũng đón cái chết, luôn mong cầu sớm được vãng sanh về Cực Lạc; đây là người niệm Phật thật sự “*chán lìa Ta bà, thích cầu Cực Lạc*”. Như thế, một nghìn người niệm Phật, nghìn người vãng sanh; vạn người niệm Phật vạn người vãng sanh, không một người nào mà không sinh về Tây phương.

## 10. Nỗ Lực Thực Hành

Phật pháp quan trọng nhất là thực hành. Có bà cụ một chữ cũng không biết, hoàn toàn không hiểu kinh dạy, chỉ biết ăn chay, lạy Phật, chí thành niệm một câu Nam Mô A Di Đà Phật mà được vãng sanh. Bà

học Phật thành tựu vãng sanh, hơn hẳn những nhà thông thái biện tài vô ngại, tinh thông tam tạng, quan trọng là có nỗ lực thực hành hay không. Người có tài năng, hiểu biết mà không thực hành, giống như điểm binh trên giấy, nói tên món ăn, đếm của báu cho người, đều là vô ích.

Nói tóm lại, chúng ta học Phật chỉ cầu chuyên nhất, sợ nhất là xen tạp; chỉ cần nắm chắc những điểm quan trọng rồi nỗ lực thực hành thì nhất định đạt được lợi ích chân thật của Phật pháp.

Trích: *Cửa Vào Tịnh Tông* của HT. Tịnh Không

Viết dịch: TN. Viên Thăng (Tu Viện Huệ Quang)



## Bên Bếp Lạnh

Tuệ Sỹ

*Ai biết mình tóc trắng  
 Vì yêu ngọn nến tàn  
 Rừng khuya bên bếp lạnh  
 Ngồi đợi gió sang canh*

# HT.Thích Trí Tịnh và pháp tu Tịnh Độ

## *Minh Chính (TH)*

**Đại lão HT.Thích Trí Tịnh là bậc Tàng lâm thạch trụ và là một trong những đại dịch giả của Phật giáo Việt Nam. Mặc dù tinh thông cả Thiền lẫn Giáo, song Hòa thượng một đời chuyên tâm hành trì pháp môn Tịnh độ và luôn luôn khuyến tấn Tăng Ni, Phật tử ăn chay, giữ giới, niệm Phật...**

### **Lắng lòng đọc lại khai thị của Cố Đại lão Hòa thượng Thích Trí Tịnh về niệm Phật**

HT. Thích Trí Tịnh - Bậc nhân tu sáng ngời đạo hạnh

Cố đại lão HT. Thích Trí Tịnh, thế danh là Nguyễn Văn Bình, pháp danh Thiện Chánh, sinh năm 1917 tại làng Mỹ Luông, quận Cái Tàu Thượng, tỉnh Sa Đéc (nay là huyện Lấp Vò, tỉnh Đồng Tháp).

Người xuất gia năm 1937 với HT. Thích Thiện Quang tại chùa Vạn Linh (An Giang) được ban Pháp tự Trí Tịnh, pháp hiệu Hân Tịnh, húy Nhựt Bình, thuộc đời thứ 41 dòng Thiền Lam Tế Gia Phổ. Năm 1946, Người thọ cụ túc giới tại chùa Long An - Sa Đéc.

Năm 1981, tại Hội nghị Đại biểu thống nhất Phật giáo toàn quốc, HT. Thích Trí Tịnh được suy tôn cương vị Thành viên Hội đồng Chứng minh, suy cử vào cương vị Phó Chủ

tịch thường trực Hội đồng Trị sự (HĐTS) kiêm Trưởng ban Tăng sự Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam (TW GHPGVN).

Từ năm 1984, HT. Thích Trí Tịnh đảm nhiệm cương vị Chủ tịch HĐTS, Trưởng ban Tăng sự TW GHPGVN.

Năm 1992, HT. Thích Trí Tịnh kiêm thêm Đệ nhất Phó Pháp Chủ kiêm Giám luật. Hòa Thượng suốt 1 đời không ngừng học hỏi, một mình vượt qua bao chặng đường để đi tìm nguồn chân lý Phật đà, đóng góp nhiều giá trị lớn lao cho Đạo và Đời với những gì Người đã được tiếp nhận.

Có thể nói HT. Thích Trí Tịnh là vị Tổ Sư khởi xướng phong trào chấn hưng Tịnh môn trong mái nhà Phật Giáo Việt Nam cận đại. Bên cạnh đó, hàng Phật tử thâm nhuần hoặc biết qua kinh điển Đại thừa là nhờ công trình dịch thuật của HT. Thích Trí Tịnh như: Diệu pháp liên hoa kinh, kinh Địa Tạng, kinh Tam bảo, kinh Đại Bát Niết Bàn, kinh Đại Bát Nhã, kinh Hoa Nghiêm, kinh Đại Bảo Tích và rất nhiều kinh Hán tạng giá trị cho sự hành trì tu tập của đại chúng.

HT. Thích Trí Tịnh sống giản dị, giới hạnh tinh nghiêm, ít ngủ nghỉ, tu tập hành trì không bỏ sót thời gian, không nói chuyện ngoài sự đàm thuyết về Phật pháp, khuyến tấn bao người tu tập bằng cách sống và hành động mẫu mực của mình. Người là một bậc

nhân tu sáng ngời đạo hạnh trong lòng Tăng Ni Phật tử Việt Nam.

Đại lão HT. Thích Trí Tịnh, tân viên tịch lúc 9 giờ 15 phút, ngày 28-3-2014 (nhằm ngày 28-2-Giáp Ngọ), trụ thế 98 năm, 69 hạ lạc...  
HT. Thích Trí Tịnh dạy về pháp tu Tịnh độ

HT. Thích Trí Tịnh nói "Pháp môn trì danh niệm Phật đơn giản lắm", "Trước hết, luôn luôn phải có lòng tin. Tin ở nơi lời giới thiệu của Đức Phật Thích Ca về Cực Lạc thế giới của Đức Phật Di Đà là chơn thật; tin vào y báo, chánh báo của cảnh giới ấy, vì đó là chỗ mà tất cả chúng sanh và các bậc Thánh đều phải nên về. Do là y báo, chánh báo của cảnh giới Cực Lạc có thể đưa mình đến nơi bậc thánh, thành Phật chứ không ngưng trệ hay do duyên gì mà thối lui. Tiếp theo là tin nơi Pháp mà Phật Thích Ca đã dạy, phải như thế nào thì mới có thể về cảnh giới Cực Lạc".

Theo HT. Thích Trí Tịnh: "Có nhiều cách để vãng sinh Cực Lạc, song cách trì danh là đơn giản nhất. Bởi theo danh tự mà niệm thì dễ, còn quán tưởng thì trí lực của người rất khó đến. Muốn ở nơi sự quán tưởng đúng theo kinh nói thì các bậc hiền thánh mới có thể thực hiện được. Trong khi trì danh thì dầu kẻ phàm phu, tục tử vẫn có thể niệm, cứ đúng theo Nam mô A Di Đà Phật mà hành trì". "Quý huynh đệ thấy, nếu quán về 32 tướng tốt của Phật, ngay chỉ tướng lông trắng giữa chặn mày của Phật A Di Đà thôi cũng đã lớn bằng năm hòn núi Tu Di, như

vậy thì làm sao nghĩ tới? Ở đây, ánh sáng lại tỏa ra khắp mười phương. Còn cặp mắt của ngài thì bằng bốn đại hải - đại hải đó không phải như ở biển ta, biển ở ta so ra thì chỉ là một cái cù lao - tương tượng sao nổi?"

"Cái tướng lông trắng đó của bất kỳ vị Phật nào, nếu kéo thẳng ra thì cũng đều đựng tới gót. Mà theo kinh, bề cao của thân Phật Di Đà là 60 muôn ức Na do tha số các sông Hằng (theo luận Câu xá thì một Na do tha bằng khoảng 100.000 tỷ - GN) - một hột cát được tính là một do tuần (khoảng 15-20 km), cộng lại là ra chiều cao thân Phật. Thử nghĩ, một sông Hằng có bao nhiêu hột cát, bao nhiêu do tuần? Mà thân ngài cao đến 60 muôn ức na do tha số cát sông Hằng! Do đó, tướng lông trắng đó cũng dài tương đương như vậy, xoắn tròn lại to bằng năm hòn núi Tu Di".

"Đó không phải là cách nói tượng trưng đâu, mà Phật Thích Ca nói đúng thiệt như vậy. Nếu chỉ quán tưởng thân ngài cao như tượng mình thờ thì không chính xác. Còn nếu quán thật tướng chân như lại càng khó hơn nữa. Dù cũng có người làm được, nhưng chỉ là những bậc hiền thánh hiện thân. Do vậy, trì danh được xem là thấp nhất và dễ nhất. Mình đang đi bộ hay đi trên xe niệm Phật cũng được. Mình đang đứng ngắm cảnh cũng niệm được. Mình đang ngồi làm việc cũng niệm được và khi mệt mỏi quá nằm niệm cũng được. Chỉ trừ lúc nói chuyện là không niệm được thôi!"

“Trì danh nói là thấp song hành trì không dễ. Phải tin thực sâu, nguyện thực thiết và công hạnh phải chuyên cần thì mới hiệu nghiệm, nếu không thì cảnh khác chen vô phá hết. Khi niệm thì tâm và tiếng phải hiệp khẩn nhau. Nghĩa là tâm phải duyên theo tiếng, tiếng phải ở trong tâm, đừng để nó xao lãng theo một tiếng gì khác, hễ nó rời ra thì phải kéo nó lại. Muốn được vậy, tiếng niệm phải cho rõ ràng, rành rẽ. Niệm như vậy phải chuyên cần, phải nhiều thời gian, phải đều đặn, phải tinh tấn lắm mới đắc lực. Khi niệm đã đắc lực thì tự nhiên trong tâm mình nổi lên tiếng niệm Phật mà mình không cần đề khởi, không cần nghĩ đến nó vẫn tự niệm. Ban đầu thì lúc được lúc mất, được thì ít mà mất thì nhiều. Cố gắng thêm thì được nhiều mất ít, cho đến khi không còn gián đoạn nữa thì gọi là niệm lực tương tục. Và như vậy mới đúng nghĩa "chấp trì danh hiệu". Đó mới là nhơn của niệm Phật tam muội. Được vậy thì sự vãng sanh mới bảo đảm”.

“Tôi nói với mấy huynh đệ về chữ "chấp trì danh hiệu". Chấp nghĩa là cầm, còn trì là giữ lại. Giống như tôi nắm quyển sách không buông ra vậy, hễ bỏ ra là không trì. Khi mình xưng danh hiệu ‘Nam Mô A Di Đà Phật’, làm sao trong tâm mình chỉ có ‘Nam Mô A Di Đà Phật’ mà thôi. Đừng có cái gì khác, đừng cho một niệm gì xen vào hết. Trong lúc niệm Phật mà còn niệm những thứ khác nữa thì không phải niệm Phật. Nếu chấp trì được danh hiệu như Phật Thích Ca nói thì nhất định vãng sanh. Làm không đúng thì không có kết quả. Lời Phật nói

không khi nào sai cả, chỉ tại mình hiểu chưa đúng, mà khi hiểu đúng thì cũng không hẳn đã làm đúng”.

“Cũng có nhiều người đến than thở với tôi là muốn giữ cái tâm lại, nhiếp tâm để chấp trì danh Phật mà làm hoài nó vẫn cứ chạy. Vì cái chạy đó nó quen lâu năm rồi. Không phải lâu năm trong đời này, mà nó đã lâu năm trong nhiều đời trước nữa. Cho nên, mình phải cột, phải nắm lại, rồi lần lần ‘cột nắm’ cũng dần quen. Khi đứng lại thì nó cũng quen đứng luôn. Vậy nên, phải thật chịu khó để đạt nhất tâm bất loạn, tức niệm Phật tam muội. Trong Quán kinh nói, lúc Phật Di Đà hiện tiền thì các Phật khác cũng hiện tiền. Hiện tiền là hiện ra trước mắt chứ không phải chiêm bao”.

HT. Thích Trí Tịnh nói thêm: “Khi dịch các kinh điển Đại thừa khác, tôi thấy trong các kinh đó đều có nói đến cảnh giới Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Như trong kinh Hoa Nghiêm, ngay cả các vị Đại Bồ tát nhập Bát khả tư nghi Giải thoát cảnh giới, khi các vị ngồi kề bên Phật còn khuyên với nhau xả bỏ thân này để về Cực Lạc, bởi duyên Cực Lạc khó có nước nào bằng. Vậy nên, chúng ta hãy chuyên tâm niệm Phật”. /-

# Dân biểu quốc hội đầu tiên tuyên thệ bằng cách đặt tay trên kinh Phật

Tác giả *Quần Anh*



*Sam Lim*

Dân biểu đại diện khu vực Tangney (thuộc Tây Úc), ông Sam Lim đã trở thành người đầu tiên tuyên thệ nhậm chức vào Quốc hội Úc-đại-lợi bằng cách đặt tay trái lên trên kinh Phật.

Hôm thứ Ba, 26/ 7 / 2022, ông Sam Lim đã tuyên thệ nhậm nhiệm vụ dân biểu Quốc hội Úc-đại-lợi khóa 47 bằng cách đặt tay trái lên trên một trong những cuốn kinh được đọc nhiều nhất, đó là Kinh Pháp Cú.

Dân biểu Sam Lim cho biết Phật giáo luôn là động lực tích cực trong cuộc đời ông và Phật giáo cũng luôn mang lại cho ông một “nội lực cang cường”.

“Phật giáo giúp tôi giữ lối sống trung đạo và cân bằng, tử tế và quan tâm, biết ơn và thấu hiểu những món quà của cuộc sống,” ông Sam Lim chia sẻ.

“Thậm chí, tôi còn mang theo cả tấm thảm tọa cụ hành thiền trong những chuyến công vụ quốc hội của tôi đến thành phố Canberra, thủ đô Úc-đại-lợi.”

Ông Sam Lim cho biết ông chỉ mới phát hiện vào tuần trước rằng chưa từng có một lễ tuyên thệ sử dụng kinh Phật.

“Càng nghĩ về vấn đề này, tôi càng cảm thấy mình thật là diễm phúc,” ông Sam Lim chia sẻ.

“Tôi không phải là nhà truyền đạo và tôi nghĩ rằng mọi người nên đi theo hành trình của riêng mình, nhưng Phật giáo là một động lực tích cực đầy ảnh hưởng trong cuộc đời tôi. Tôi trở thành người tốt hơn nhờ đạo Phật và tôi vô cùng biết ơn về phúc duyên này.”

*Chùa Phúc Lâm, mùa Vu lan PL. 2566 – 31/ 07/ 2022.*

*Biên dịch: Quần Anh*

## \* Chú thích:

1. Ông Sam Lim, tên khai sinh là Bon Cheng Lim (viết theo tiếng Hoa là □ □ □, đọc theo âm Hán Việt là Lâm Văn Thanh), sinh ngày 06 tháng 06 năm 1961 tại Mã Lai. Ông là người gốc Hoa, hiện là chính trị gia, thành viên của Đảng Lao động Úc-đại-lợi, được bầu vào Hạ viện năm 2022.

2. Một số quốc gia phương Tây như Hoa Kỳ, Anh quốc v.v có truyền thống trong lễ tuyên thệ nhậm chức thường đặt tay trái lên trên kinh Thánh.

### **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