

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 340, NĂM THỨ 28

THÁNG 11-2022



Điện Tử Thư (E-Mail): 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 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>Phật Giáo Việt Nam từ từ chuyển mình</u>	BBT	3
<u>Thiền Định một PP. cải biến tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú: 390 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Th. Minh Châu dịch	8
<u>Thơ: Quê tôi</u>	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	8
<u>Câu chuyện thật của Bs tâm thần...</u>	Thích Tâm Quang dịch	9
<u>Thơ: Tỉnh thất</u>	HT. Thích Tuệ Sỹ	10
<u>Thơ: Giot nước</u>	Phổ Đồng	13
<u>Thiền tông và Tinh Đô tông</u>	HT. Thích Thanh Từ	14
<u>Thiền và những lợi ích cho sức khỏe</u>	Lê Đào	17
<u>Tinh Đô tông</u>	Theo Bách khoa toàn thư mở Wikipedia	19
<u>Viên Tăng Thống GHPGVNTN Thông báo</u>	VTT	23
<u>Hư Hư Lục: Chiếc áo kỳ diệu</u>	Thích Nữ Như Thủy	29
<u>101 Truyền Thiền: Thế Á</u>	Bùi Phạm Thành	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

Phật Giáo Việt Nam từ từ chuyển mình

Ngày xưa chư Tăng tu tập theo Tăng đoàn trong một ngôi chùa hoặc Tăng viện hay Thiền viện.

Vào thời nhà Nguyễn triều đình bổ nhiệm một vị Tăng Cang để trông nom quản lý Tăng chúng, chùa chiền.

Đến nay nhà nước Việt Nam lập ra Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam không ngoài mục đích để kiểm soát Tăng chúng, luật lệ bó buộc tu bao nhiêu năm mới được chứng nhận là Thượng Tọa, Hòa Thượng hay Ni sư, Ni Trưởng. Thượng Tọa hay Ni sư phải có tuổi đời là 40 thọ giới đã 20 năm, còn Hòa Thượng hay Ni Trưởng phải thọ giới 40 năm, có tuổi đời là 60.

Xưa người ta gọi Thượng Tọa chỉ là danh xưng tôn kính người tu lâu năm lại có đạo hạnh, còn danh xưng Hòa Thượng chỉ dành để gọi tôn kính những vị Tăng đã làm Hòa Thượng đầu đàn trong các giới đàn truyền giới. Chúng ta cũng được biết khi có giới đàn truyền giới, trong Tăng chúng phải cung thỉnh những bậc chân tu tài đức, cho đến ngày nay cũng vậy, những vị Tăng từng được đảm nhiệm Hòa Thượng đầu đàn mới xứng danh là Hòa Thượng.

Ngài Tuệ Sỹ không rõ có được cung thỉnh làm Hòa Thượng đầu đàn của giới đàn truyền giới chưa, nhưng Ngài đã được chư Tăng trong Hội Đồng Trưởng lão của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất đánh lễ cung thỉnh Ngài lên ngôi vị Chánh Thư Ký Viện Tăng Thống và Xử Lý Thường Vụ Viện Tăng Thống, Hòa Thượng đầu đàn là vị chứng minh cho buổi lễ truyền giới, còn cung thỉnh lên ngôi vị Chánh Thư ký cũng như xử lý thường vụ Viện Tăng Thống đương nhiên là có những trách nhiệm phải hành xử.

Trên hết là Ngài phải tạo sự hòa hợp Tăng, tổ chức lại Giáo hội, nhất là bầu lên vị Đệ Lục Tăng Thống, để lãnh đạo Giáo Hội, như thế là để cho Phật Giáo đồ có vững một niềm tin Phật Giáo Việt Nam vì Đạo Pháp và Dân tộc.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita

Hoang Phong chuyển ngữ

(Khởi đăng từ **PHẬT HỌC số 302**)

Chương IV

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

Bài 26

Hiển dăng mạng sống của chính mình

Thế loại hiển dăng thứ tư mà người bồ-tát - trong một vài trường hợp nào đó - có thể làm được là sự hiển dăng sinh mạng của chính mình. Thế loại hiển dăng này được nêu lên qua nhiều câu chuyện thân thoại trong một tập truyện mang tên là Jataka (*kinh sách Hán ngữ gọi là "Bản sinh kinh", là một tập truyện thuật lại tiền thân của các vị Phật, nhất là Đức Phật Thích Ca. Tập Jataka gồm tất cả 547 câu chuyện, vay mượn hoặc rút tĩa từ kho tàng huyền thoại và cổ tích Ấn-độ. Thế nhưng qua một góc nhìn đại chúng thì các câu chuyện đó đều phản ảnh ít nhiều giáo lý Phật giáo. Tập truyện Jataka rất phổ biến và ưa chuộng tại các nước Phật giáo Á châu. Tập truyện bắt đầu được hình thành vào giữa thế kỷ thứ III trước Tây lịch với một số câu chuyện đầu tiên được góp nhặt, sau đó dần dần các câu chuyện khác được góp nhặt thêm, phiên bản sau cùng là vào thế kỷ thứ I sau Tây lịch*). Một số câu chuyện rất khiếp đảm, tương tự như một thảm kịch (melodrama), hoặc khá kỳ dị, chẳng hạn như câu chuyện thuật lại vị hoàng thân Vessantara, một vị bồ-tát tiền

thân của Đức Phật, hiển dăng vợ con mình (*câu chuyện về vị hoàng thân Vessantara là một trong số các câu chuyện nổi tiếng nhất trong tập sách Jataka. Câu chuyện rất dài dòng và khúc triết, nêu lên các sự hy sinh và các hành động hào hiệp của vị hoàng thân này. Hàng năm các nước Thái lan, Lào, Miến điện, Tích lan và Campuchia đều có làm lễ tưởng niệm thật long trọng vị hoàng thân này*). Nếu nhìn vào câu chuyện trên đây qua nhãn quan của chúng ta trong xã hội ngày nay thì quả thật khó tránh khỏi cảm thấy một sự bất nhẫn hay một cách đối xử tệ bạc với người phụ nữ, thế nhưng trong khung cảnh của thời bấy giờ thì mục đích chủ yếu chỉ là để nêu lên quyết tâm của người bồ-tát hiển dăng tất cả những gì quý giá nhất trong cuộc đời mình, và cũng có thể là cao quý hơn cả sự sống của chính mình. Ngoài ra trong một câu chuyện khác, người bồ-tát - tức là vị anh hùng của toàn bộ tập truyện - cũng đã từng hy sinh mạng sống của mình để nuôi một con cọp cái đang đói lả, hầu giúp nó gượng dậy để nuôi đàn con của mình.

Trên thực tế không mấy khi chúng ta phải đối đầu với các hoàn cảnh như vậy, tuy nhiên cũng không nên quên rằng nếu muốn bước theo con đường Phật giáo một cách nghiêm túc, thì trước một số cảnh huống nào đó đôi khi vì lý tưởng của mình chúng ta cũng phải chấp nhận những sự hy sinh lớn lao (*chẳng hạn chúng ta có thể liên tưởng đến những*

người tu hành đã tự thiêu tại Tây Tạng và Việt Nam, hoặc những người xông vào những nơi nguy hiểm hoặc chấp nhận một cuộc sống cực khổ đến cùng cực để cứu giúp những người hoạn nạn). Trong xứ sở mà chúng ta đang sống, và ngay trong thời điểm hiện tại này, việc tu tập của chúng ta không gặp một trở ngại nào cả, thế nhưng hãy tưởng tượng nếu phải lén lút tham gia một khóa hành thiền trong đêm tối, nơm nớp lo sợ bị công an bắt, hoặc chẳng may có người tố cáo, thì chúng ta sẽ nghĩ như thế nào? Trong một vài quốc gia, mỗi khi ngồi xuống hành thiền, đọc một quyển sách Phật giáo, hoặc đứng lại với nhau để trò chuyện về Dharma (Đạo Pháp), thì không sao tránh khỏi thấp thỏm lo sợ cho tánh mạng mình. Trong trường hợp đó thử hỏi chúng ta có chấp nhận hay không? *(nhà sư Sangharakshita muốn nói đến tình trạng của xứ Tây Tạng ngày nay, thế nhưng chúng ta cũng có thể liên tưởng đến pháp nạn năm 1963 tại Việt Nam và sự hy sinh của bồ-tát Thích Quảng Đức)*. Nói lên điều đó không có nghĩa là chúng ta xem mạng sống của mình quá nhẹ, một hình thức liêu lĩnh, vô ý thức hay là một cách phô trương nào đó *(ostentatious / khoe khoang, phách lối)* nhằm mục đích làm cho kẻ khác phải thán phục mình, mà chỉ nên nhìn lại chính mình để tự hỏi xem nếu cần thì mình có sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình hay không?

Hiển dăng công đức

Một hình thức hào hiệp khác là sự hiển dăng công đức. Ý niệm nổi bật nhất trong Phật giáo Theravada là mỗi khi làm được một điều tốt lành thì nhất định mình sẽ tạo được cho mình một chút vốn liếng đạo đức. Ý niệm này quả hết sức lợi ích trong chiều hướng khích lệ mọi người nên làm

điều phải, thế nhưng cũng có thể tạo ra cho mình một cung cách hành xử mang chủ đích cá nhân, một sự gom góp công đức cho riêng mình.

Đại thừa không cổ vũ thái độ cá nhân như vậy, thế nhưng nhiều người vẫn xem trọng ý niệm về cách gom góp công đức này, và đây cũng chính là lý do tại sao những người tu tập Phật giáo lại phải hồi hướng công đức của mình, hoặc ít nhất cũng phải chia sẻ công đức đó với người khác. Chúng ta không được phép ôm chặt công đức của mình tương tự như ôm một đứa con cưng và đặt hết hy vọng vào nó *(mỗi khi tạo được một chút công đức thì ôm ấp và hy vọng công đức đó sẽ mang lại mọi sự tốt đẹp cho mình, tương tự như ôm ấp và chiều chuộng một đứa con cưng và hy vọng nó sẽ đạt được thành công và danh vọng trong xã hội. Đối với Phật giáo bất cứ một sự bám víu nào - kể cả bám víu vào công đức của mình - đều là nguyên nhân đưa đến sự tái sinh. Bám víu là một sự chướng ngại cho việc tu tập. Chủ đích của việc tu tập không phải là sự gom góp công đức mà là sự giải thoát và giác ngộ. Hồi hướng công đức là một cách mở rộng tâm nhìn của mình giúp mình trông thấy con đường rõ ràng hơn)*.

Hiển dăng Dharma

Sau hết là sự hiển dăng Dharma (Đạo Pháp / Phật Pháp), đó là sự hiển dăng sự Thật, một sự hiển dăng to lớn nhất so với tất cả các sự hiển dăng khác. Sự hiển dăng giáo huấn (Dharma) dù bằng cách thuyết giảng, giữ gìn đạo đức hay làm gương để kẻ khác trông vào, thường được xem là bản phận của các nhà sư, các vị Lạt-ma, v.v. Thế nhưng Đại thừa cho rằng tất cả mọi người đều phải gánh vác trọng trách đó.

Trên thực tế chúng ta không thể thoái thác được, bởi vì chúng ta luôn hiến dâng cho những người chung quanh chúng ta một chút gì đó phát sinh từ con người của mình, tỏa ra từ bên trong chính mình. Khi đã tạo được một chút hòa nhập với Phật giáo (*thấu hiểu được Phật giáo và trở thành một người tu tập Phật giáo dù là ở cấp bậc nào hay trình độ nào*) thì đương nhiên qua các mối tương giao với kẻ khác, chúng ta cũng sẽ truyền sang cho họ sự hòa nhập đó của mình (*thí dụ một người khó tính, nóng nảy, lúc nào cũng cau có, gây sự sẽ không tránh khỏi tạo ra một sự căng thẳng trong gia đình hay tập thể. Trái lại một người hiền lành, vui vẻ sẽ tạo ra một bầu không khí thư giãn hơn cho những người cùng sống với mình trong gia đình, hoặc cùng sinh hoạt với mình trong tập thể. Hơn thế nữa, nếu có một người tu hành nhân từ, luôn tha thứ, thương yêu, lúc nào cũng nghĩ đến kẻ khác, chăm lo cho kẻ khác - nói chung là một người đã hòa nhập được một phần nào đó với Phật giáo - thì sự hiện diện của người này trong gia đình hay tập thể nhất định sẽ mở ra một bầu không gian to rộng, trong sáng, thân thiện, an bình và nhiều thương yêu hơn. Đây là một cách hiến dâng Dharma thật kín đáo và sâu sắc trong sự sinh hoạt hằng ngày, thế nhưng không mấy khi chúng ta để tâm đến sự hiến dâng cao cả và quý giá đó*).

Những gì nêu lên trên đây không có nghĩa là phải đặt lại vấn đề với Phật giáo nếu có thể - hoặc không có thể (*các ý niệm nêu lên trong Phật giáo thuộc nhiều cấp bậc khác nhau, phù hợp với trình độ đa dạng của những người tu tập, do đó đôi khi cũng cần phải hiểu các ý niệm - nhất là trong lãnh vực thực hành - một cách uyển chuyển hơn, không nên quá cụ thể và cứng nhắc*). Chúng

ta truyền đạt sự bén nhạy tâm linh của mình tinh tế và tự nhiên hơn nhiều.

Đối với những người đứng ra giảng dạy Dharma thì phải luôn tự nhắc nhở mình là những gì mình thuyết giảng có thật sự giúp đỡ được người nghe hay không (*phải luôn cảnh giác trước các xu hướng phổ biến trong cái tôi của mình*). Không nên nghĩ rằng phép thiền định, nghi lễ cùng các bài thuyết giảng có thể giúp ích được tất cả mọi người thăng tiến trong lãnh vực tâm linh (*con người rất phức tạp và đa dạng, thúc đẩy bởi các xu hướng khác nhau, ảnh hưởng bởi môi trường, truyền thống, văn hóa và các nền giáo dục khác nhau, do đó không thể có một "phương thuốc" duy nhất hữu hiệu cho tất cả mọi người, và đây cũng là lý do khiến chúng ta phải chấp nhận và tôn trọng các tín ngưỡng khác*). Nhưng người nói lên: "Tôi rất muốn tu tập Phật giáo" không nhất thiết là những người thật sự mong muốn điều đó như họ tưởng. Trái lại những người cho rằng: "Tôi không quan tâm gì đến Phật giáo cả" đôi khi lại là những người thật sự mong muốn được tu tập. Sự hiến dâng Dharma đòi hỏi thật nhiều bén nhạy và suy xét.

(*Hiến dâng Dharma có nghĩa là hiến dâng Trí tuệ, đó là sự hiến dâng cao quý nhất mà người tu tập có thể làm được. Đỉnh cao của sự hiến dâng đó là tình thương, lòng từ bi và sự giác ngộ. Đỉnh cao của Trí tuệ Phật giáo là sự che chở và tình thương yêu, mang chúng sinh đến gần với nhau, nhưng không khiến hàng triệu người phải bồng bế nhau tháo chạy. Đỉnh cao của hung bạo, gian tham và biển lận chỉ dành cho lịch sử ghi chép mà thôi*).

3- Phải hiến dâng như thế nào

(Độc giả có thể xem lại bài 24 nêu lên bốn khía cạnh của sự hiến dâng: 1- hiến dâng cho ai, 2- hiến dâng những gì, 3 hiến dâng như thế nào, 4- tại sao lại phải hiến dâng các thứ ấy)

Sau khi hiểu được là phải hiến dâng những gì, thì cũng phải ý thức được là mình phải hiến dâng như thế nào. Cung cách hiến dâng mang nhiều sắc thái khác nhau. Trước hết sự hiến dâng phải nhã nhặn, dù là đối với một người ăn xin hay một con thú cũng vậy. Thế nhưng tiếc thay, với kinh nghiệm của riêng tôi tại phương Đông, điều đó không mấy khi xảy ra. Sau đó sự hiến dâng phải đi kèm với niềm vui sướng trong lòng. Hiến dâng với gương mặt cau có thì nào có ích lợi gì đâu? *(người ta thường thuật lại những cảnh hiến dâng cho những người khuyết tật, đau yếu, các cụ già lợm khòm..., họ xếp hàng chờ đến phiên mình nhận một gói quà gồm vài gói mì khô, một túi gạo, một gói đường, vài phong bánh khô, một phong bì... Người nhận cúi đầu vái lạy người trao quà. Phải đoàn từ thiện quây chung quanh, y phục thơm tạt, cầm điện thoại di động hoặc máy ảnh đặt tiền bấm liên tục... Cảnh tượng đó không khỏi khiến chúng ta đau xót trong lòng).*

Ngoài ra việc hiến dâng cũng phải cấp bách. Thiết nghĩ lời khuyên này không phải là thừa: sinh mạng của một con người đôi khi tùy thuộc vào sự nhanh nhẹn của một cử chỉ hào hiệp. Điều quan trọng sau cùng cần phải nêu lên là sau khi đã hiến dâng thì không được hối tiếc, chỉ nên cảm thấy vui sướng vì đã làm được một hành động tốt, và tất nhiên là không nên nhắc đi nhắc lại hành động đó của mình. Một số người cảm thấy hết sức khó khăn chận sự mong muốn mọi người phải nhìn vào mình như là một người vô cùng hào hiệp. Tinh

anh của lòng tốt bụng là một sự yên lặng mênh mông, không bao giờ có ý lôi cuốn sự chú ý của bất cứ ai cả.

Sau cùng kinh sách Đại thừa cũng cho biết hiến dâng cho kẻ thù cũng phải tương tự như hiến dâng cho một người bạn. Điều đó có nghĩa là khi hiến dâng thì không được phép phân biệt giữa một người được xem là tốt và một người bị xem là xấu. Sau hết, người ta cũng thường cho biết sự hiến dâng phải mang tính cách mở rộng (*hiến dâng cho tất cả mọi người*) và phải luôn "giữ sự đồng đều" (*không thiên vị hay ưu đãi*), có nghĩa là sự hiến dâng phải phù hợp với nhu cầu đích thật của người hưởng sự hiến dâng, không nên căn cứ vào sự đòi hỏi bề ngoài của họ.

4- Tại sao lại hiến dâng các thứ ấy

Sau khi nêu lên tại sao phải hiến dâng, hiến dâng cho ai và phải hiến dâng như thế nào, thì điều cuối cùng mà chúng ta phải nghĩ đến là: tại sao? *(có nghĩa là vì nguyên nhân nào, lý do nào hay chủ đích nào khiến mình hiến dâng)*. Một số người giúp đỡ thật hăng say - đôi khi ở các cấp bậc rất rộng lớn - nhằm mục đích làm cho tiếng tăm của mình ngày càng được nhiều người biết đến. Tại Ấn độ có những vị tử phú chi những số tiền thật lớn để giúp đỡ các bệnh viện, các trạm y tế công cộng, thế nhưng với điều kiện phải dựng bảng thật to ở công nêu đích danh người tài trợ. Một số khác bỏ thí để hy vọng rồi đây mình sẽ được hưởng một chỗ tốt trên trời. Thế nhưng đối với Phật giáo các cử chỉ và ý niệm ấy không mang một ý nghĩa cao quý nào cả. Quả thật Đức Phật từng giảng dạy nếu tạo ra cho mình một cuộc sống đạo hạnh thì mình sẽ được hưởng kết quả tốt lành mang lại từ cuộc sống đó, thế nhưng chúng ta cũng không nên tạo ra cho mình một kiếp sống đạo hạnh với chủ

đích đó bên trong tâm trí mình. Tốt hơn hết chỉ nên nghĩ rằng bất cứ những gì mang lại từ sự hào hiệp của cá nhân mình cũng chỉ đơn giản là những cử chỉ hào phóng giúp mình vượt lên trên sự ti tiện của mình, giúp mình tiếp cận gần hơn với sự giác ngộ. Thế nhưng sự giác ngộ đó cũng không phải là cho riêng mình mà là vì tất cả chúng sinh.

Dana paramita hay sự hiến dâng toàn thiện

Sở dĩ nêu lên thể dạng hiến dâng này là để chúng ta ý thức được là phải biến sự hiến dâng bình dị - *dana* - trở thành sự hiến dâng toàn thiện - *dana paramita* (*ba-la-mật/toàn thiện, hoàn hảo, siêu việt*). Nghĩa từ chương của chữ *paramita* là "vượt sang bờ bên kia" (*kinh sách Hán ngữ gọi là "đáo bỉ ngạn"*) - và bờ bên kia chính là niết-bàn (*nirvana*). Kinh sách cho biết có sáu hoặc mười *paramita*, thế nhưng thật ra dưới một góc nhìn nào đó chỉ có một thứ *paramita* duy nhất mà thôi, đó là *prajna paramita*, tức là sự toàn thiện trí tuệ, một sự quán thấy trực tiếp hiện thực. Chính vì lý do đó người ta thường cho rằng *dana paramita* chính là *trimandalaparisuddha*, có nghĩa là "ba vòng tròn của sự tinh khiết" (*trimandalaparisuddha là một từ ghép: tri có nghĩa là ba; mandala có nghĩa là vòng tròn hay chu vi và cũng có thể hiểu là vũ trụ; pari có nghĩa là rộng lớn; suddha là sự tinh khiết*). Ba vòng tròn của sự tinh khiết biểu trưng cho ba đặc tính của sự hiến dâng là: bên trong hành động hiến dâng không có cái tôi (cái ngã) nào đứng ra để "hiến dâng", không có một ý niệm nào về "người nhận" sự hiến dâng, cũng không có một ý niệm nào về "cử chỉ" hiến dâng. Nói lên như thế không có nghĩa là phủ nhận bất cứ một sự hiến hữu nào hay nói lên một thể dạng vô thức nào cả, mà trái lại là một

sự nhận thức tròn đầy và trong sáng, nêu lên những sự hiến dâng thật tự nhiên, giản dị và tự động (spontaneous / tự phát), không bao giờ biết ngưng nghỉ là gì. Chúng ta hiến dâng từ một nơi thật sâu kín bên trong sự cảm nhận hiện thực của chính mình, phản ánh một sự kết hợp hài hòa giữa lòng từ bi và nhu cầu thiết thực của tất cả chúng sinh.

Bures-Sur-Yvette, 28.12.20

Hoang Phong chuyên ngữ

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Bà La Môn

390

*Đối với Bà-la-môn,
Đây [3] không lợi ích nhỏ.
Khi ý không ái luyến,
Tâm hại được chận đứng,
Chỉ khi ấy khổ diệt.*

[3] sự trả đũa, trả thù



Quê tôi

Minh Đức - Triều Tâm Ảnh

*Quê tôi cây lá bốn mùa
Có thơ suốt sáng
Có chùa đầy trăng*

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 MƯỜI BỐN

Ba tuần lễ trôi qua trước khi chúng tôi gặp lại nhau. Tôi bị bệnh qua loa và cô đi nghỉ phép gây ra chậm trễ. Catherine tiếp tục thành công trong giai đoạn này, nhưng khi chúng tôi bắt đầu buổi thôi miên, cô dường như lo lắng. Cô báo rằng cô rất khỏe và cảm thấy khá hơn rất nhiều đến mức không còn cảm thấy thôi miên có thể giúp gì hơn nữa. Đương nhiên cô đúng. Trong những trường hợp bình thường, chúng tôi có lẽ đã ngưng sự chữa trị từ nhiều tuần qua. Tôi đã tiếp tục một phần vì sự quan tâm của tôi đến những thông điệp của các Bậc Thầy và vì một số vấn đề nhỏ vẫn còn dai dẳng trong đời sống hàng ngày hiện nay của Catherine. Catherine hầu như khỏi hẳn, và những kiếp sống của cô đang tái diễn. Nhưng nếu các Bậc Thầy muốn nói nữa với tôi thì sao? Làm sao chúng tôi có thể liên lạc với nhau mà không có Catherine? Tôi biết cô sẽ tiếp tục các buổi thôi miên nếu tôi năn nỉ. Nhưng tôi không cảm thấy việc năn nỉ này là đúng. Với một nỗi buồn, tôi đồng ý với cô. Chúng tôi trò chuyện về những biến cố của ba tuần lễ qua, nhưng tâm tư tôi không mấy chú ý.

Năm tháng trôi qua. Catherine ngày càng khá lên. Sợ hãi và lo âu của cô còn chút ít. Chất lượng đời sống và những mối quan hệ của cô cao được nâng cao mạnh mẽ. Bây giờ cô đang hò hẹn với những người đàn ông khác, mặc dù Stuart vẫn còn hiện diện trong sự việc này. Đây là lần đầu tiên từ khi cô còn là một đứa bé cô cảm thấy niềm vui và hạnh phúc thực sự trong đời. Thỉnh thoảng, chúng tôi có gặp nhau ở hành lang hay trong khi xếp

hàng ở nơi bán Cà Phê trong bệnh viện, nhưng chúng tôi không có những cuộc tiếp xúc bác sĩ - bệnh nhân chính thức.

Mùa đông qua đi và mùa xuân bắt đầu. Catherine hẹn gặp tôi ở phòng mạch để khám bệnh. Cô lại mơ trở lại, mơ về loại hiến tế nào đó dính líu đến những con rắn trong hang. Người người, kể cả cô bị đẩy vào hang. Cô ở trong hang, cố gắng trèo ra khỏi bằng cách lấy tay đào tường xây bằng cát. Những con rắn ở ngay bên dưới cô. Vào lúc này cô tỉnh dậy, tim cô đập mạnh.

Mặc dù một gián đoạn dài, cô vẫn rơi nhanh vào trạng thái thôi miên sâu. Không ngạc nhiên, cô quay ngay về một tiền kiếp xa xưa. "Trời rất nóng tại nơi tôi đang ở", cô bắt đầu, "Tôi nhìn thấy hai người da đen đứng gần những bức tường đá lạnh và ẩm ướt. Họ đội mũ sắt. Có một sợi dây chung quanh cổ chân họ. Sợi dây được tết bằng hạt và tua rủ xuống. Họ đang làm một cái nhà kho bằng đá và đất sét, để chứa lúa mì trong đó, một loại hạt đã được xay. Những hạt lúa mì này được mang để vào một cái xe có bánh sắt. Những tấm thảm dệt được để trên xe hay ở một phần xe. Tôi nhìn thấy nước, rất xanh. Một người trông coi nào đó đang ra lệnh cho những người khác. Có ba bậc đi xuống vựa lúa. Có một bức tượng của một vị thần ở bên ngoài. Vị thần này có đầu một con thú, một con chim và một thân người. Vị thần này là thần mùa màng. Những bức tường được gắn kín bởi một loại nhựa đường để không khí không lọt vào và để giữ cho các hạt lúa mì được tươi. Mặt tôi ngứa ngáy... Tôi nhìn thấy những cái bím tóc xanh trên tóc tôi. Có những con rệp và ruồi chung quanh làm mặt và tay tôi ngứa. Tôi để một thứ gì dính dính trên mặt

tôi để chúng đừng đậu vào ...mùi này thật ghê
gớm, nhựa của một thứ cây nào đó.

"Tôi có những bím tóc ở trên đầu và những
tràng hạt ở bím tóc với những sợi dây vàng.
Tóc tôi đen sậm. Tôi là thành viên của
gia đình hoàng gia. Tôi ở đây vì lễ hội.
Tôi đến để xem lễ xức dầu của các thầy tu ...
một lễ hội dâng lên các vị thần cho mùa tới.
Chỉ có lễ hiến tế bằng súc vật, không phải
bằng người. Máu của những con vật tế thần
chảy từ một cái giá trắng vào một cái chậu...
rồi chảy vào miệng một con rắn. Đàn ông đội
những chiếc mũ vàng nhỏ. Ai nấy đều da
sậm. Chúng tôi có những người nô lệ từ
những xứ khác, những xứ từ bên kia đại
dương..."

Cô rơi vào im lặng, chúng tôi phải chờ đợi
như thể hàng tháng không bao giờ hết. Cô
dường như trở nên thận trọng, lắng nghe một
thứ gì đó.

"Tất cả quá nhanh và phức tạp... những gì họ
nói với tôi ... về thay đổi và phát triển và
những bình diện khác nhau. Có bình diện của
tỉnh thức và bình diện của chuyển tiếp. Chúng
ta là sản phẩm của một kiếp sống, và nếu
những bài học được hoàn tất, chúng ta di
chuyển tới một phương chiều khác, một đời
sống khác. Chúng ta phải hiểu biết đầy đủ.
Nếu chúng ta không hiểu biết, chúng ta không
được phép đi qua... chúng ta phải làm lại vì
chúng ta không học. Chúng ta phải trải
nghiệm mọi mặt. Chúng ta phải biết mặt thiếu
sốt, nhưng cũng phải biết cho ... Có nhiều điều
để biết, có nhiều thần linh dính líu. Đó là lý do
tại sao chúng ta ở đây. Những Bạc Thầy chỉ là
một trong bình diện này".

Catherine ngưng, và nói với giọng của Bạc
Thầy thi nhân. Ông đang nói với tôi.

"Điều chúng tôi nói với ông là dành cho hiện
tại. Ông phải học qua trực giác của chính

ông".

Sau một vài phút cô lại nói với giọng thì thào
dịu dàng của cô. "Có cái hàng rào đen, bên
trong là mộ chí. Mộ của ông ở đây".

"Của tôi?" tôi hỏi, ngạc nhiên về ảo giác này.

"Phải"

"Có thể đọc chữ khắc trên bia không?"

"Tên là Noble :1668-1724. Có hoa trên
mộ... Đó là ở Pháp hay ở Nga. Ông mặc một
bộ đồng phục đỏ... và bị ngã ngựa ... Có một
cái nhẫn vàng ... có một cái đầu sư tử... được
dùng như huy hiệu."

Không còn gì nữa. Tôi giải thích câu nói của
Bạc Thầy thi nhân có nghĩa là không còn
gì được tiết lộ do thôi miên Catherine và quả
thật việc này là đúng. Chúng tôi không còn
những buổi thôi miên với Catherine nữa. Bệnh
của cô đã lành hẳn, và tôi phải học tất cả
những gì tôi có thể do thôi miên lùi về dĩ
vãng. Phần còn lại, điều nằm ở tương lai, tôi
phải học qua trực giác của chính tôi.

(Còn tiếp)



Tĩnh thất

Tuệ Sỹ

1.
*Cho tôi một hạt muối tiêu
Bờ môi em nhạt nắng chiều lân la
Tôi đi chân chinh sơn hà
Hồng rơi vách đá mù sa thị thành*
Oct. 20

2.
Đến đi vó ngựa mơ hồ
Dấu rêu còn đọng trên bờ mi xanh
3.
Nghìn năm trước lên núi
Nghìn năm sau xuống lâu
Hạt cải tròn con mắt
Dấu chân người ở đâu?
4.
Ta không buồn
có ai buồn hơn nữa?
Người không đi
sông núi có buồn đi?
Tia nắng mỏng soi mòn khung cửa
Để ưu phiền nhuộm trắng hàng mi
Ta lên bờ
nắng võ bờ róc rách
Gió ở đâu mà sông núi thì thâm?
Kìa bóng cỏ nghiêng mình che hạt cát
Ráng chiều xa, ai thấy mộ sương dầm?
5.
Lon sữa bò nằm im bên chợ
Con chó lạc
đến võ nhíp
trời mưa
Tôi lang thang
đi tìm cọng cỏ
Nó nhìn tôi
vô tư
6.
Thuyền ra khơi, có mấy tầng tâm sự?
Nắng long lanh, bóng nước vọt đầu ghềnh
7.
Trời cuối thu se lạnh
Chó giỡn nắng bên hè
Nắng chọt tắt
Buồn lê thê
8.
Lời rao trong ngõ hẻm:
Động hồ điện!
Cầu dao!
Công tắc!
Những lời rao chọt đến chọt đi
Một trăm năm mưa nắng ra gì
Cánh phượng đỏ đầu hè, ai nhạt?
9.
Nghe luyến tiếc như sao trời mơ ngủ
Đêm mênh mông để lạc lối phù sinh
Ánh điện đường vẫn nhìn trơ cửa sổ
Ngày mai đi ta vẽ lại bình minh
10.
Để trong góc tim một quả xoài
Khi buồn vó vẫn lấy ra nhai
Hỏi người năm cũ đi đâu hết?
Còn lại mình ta trên cõi này
Anh vẽ hình tôi, quên nửa hình
Nửa nằm quán trọ, nửa linh đình
Nửa trên thiên giới, quần tiên hội
Nửa thức đêm dài, ôi u minh
11.
Lặng lẽ nằm im dưới đáy mồ
Không trăng không sao mộng vẫn vơ
Tại sao người chết, tình không chết?
Quay mây vòng đời, môi vẫn khô
12.
Một hai ba
những ngày quên lãng
Tôi vùi đầu trong lớp khói mù
Khói và bụi
chen nhau thành tư tưởng
Nhưng bụi đường lêu lổng bén thâm u
13.
Bỏ mặc đàn bò đôi mắt tình diệu vợi
Ta lên trời, làm Chúa Cả Hư Vô
Nhìn xuống dưới mặt đất dày khói thuốc

Loài người buồn cho chút nắng hong khô

14.

Giữa Thiên đường rong chơi lêu lổng
Cõi vĩnh hằng mờ nhạt rong rêu
Ta đi xuống quây tràn hoàn nổi sóng
Đốt mặt trời vô hạn cô liêu

15.

Con trâu trắng thân thờ góc phố
Nổi hoài hương nhồi mãi nhúm trắng mòn
Đám sẻ lạnh gặt gù trên mái đờ
Swong chiều rơi có thấy lạnh nhiều hơn?
Một chuỗi rần rình mò trong hẻm nhỏ
Không bụi đường đâu có chỗ đi hoang?

16.

Bứt cọng cỏ
Đo bóng thời gian
Dài mệnh mang

17.

Cho xin chút hạt buồn thôi
Để cho ngọn gió lên đôi rắc mưa
Gió qua ngõ phố mập mờ
Mưa rơi đâu đó mấy bờ cỏ lau
Nắng trưa phố cỏ úa màu
Tôi đi qua mộng đời cao giạt mình

18.

Lão già trên góc phố
Quần quại trời mưa đông
Áo lụa gầy hoa đỏ
Phù du rụng xuống dòng

19.

Anh đi để trống cụm rừng
Có con suối nhỏ canh chừng sao Mai
Bóng anh dẫm nát điện đài

20.

Ôi nỗi buồn
Thần tiên vĩnh cửu

Nhớ luân hồi
cát bụi đỏ mắt ai

21.

Tiếng muỗi vo ve
Người giạt mình tỉnh giấc
Ngoài xa kia
Ai đang đi?

Nước lũ tràn

Em nhỏ chết đuối
Tôi ngồi trên bờ
Vuốt ngọn cỏ mơ

22.

Người hận ta
Bỏ đi trong thiên hà mộng du
Bóng thiên nga bơ vơ

Nghìn năm sau

Trong lòng đất sâu
Thấm hạt mưa rào
Giọt máu đổi màu

23.

Hoang vu
Còn cát cháy
Trăng mù

Hoang vu

Còn cát
Trăng mù

Cỏ cây mộng寐

Cơ đồ nước non

24.

Người đi đâu bóng hình mòn mỏi
Nẻo tới lui còn dấu nhạt mờ
Đường lịch sử
Bốn nghìn năm dọn sóng
Để người đi không hẹn bến bờ

25.
 Gió cao bong bóng vỡ
 Mây sương rải kín đồng
 Thành phố không buồn ngủ
 Khói vờ bờ hư không
26.
 Đàn cò đứng gập ghềnh không ngủ
 Ngóng chân trời con mắt u linh
 Chân trời sụp ngàn cây bóng rủ
 Công luân hồi mở rộng bình minh
27.
 Chờ dứt cơn mưa ta vô rình
 Bồi hồi nghe khói lạnh rưng rưng
 Ngàn lau quét nắng lùa lên tóc
 Áo ảnh vô thường, một thoáng chung?
 Mừng 1 Tân Ty
28.
 Ở kia, nắng đỏ hiên chùa
 Trăng non rỏ máu qua mùa mẫn tang
 Áo thầy bạc thếch bụi đường
 Khói rêu ổ nhạt vách tường dựng kính
29.
 Người không vui, ta đi về làm ruộng
 Gieo gió xuân chờ đợi mưa hè
 Nghe cóc nhái gọi dòn khe suối
 Biết khi nào phố chợ chắn bờ đê
 Mừng 1 tháng Giêng
30.
 Thao thức đêm khuya trộm bóng ma
 Ẩn tình khách trọ, nến đâm hoa
 Chồi mai trảy lá, mùa xuân đợi
 Đã quá mùa xuân ánh điện nhòa
31.
 Oi người cắt cỏ ở bên sông
 Nước cuộn ngoài khơi có bận lòng?
 Phấn liểu một thời run khỏe mộng
 Hương rùng mờ nhạt rải tầng không

32.
 Khói ơi bay thấp xuống đi
 Cho ta nằm lại chút gì thanh xuân
 Ta đi trong cõi vĩnh hằng
 Nhớ tàn cây nhỏ mấy lần rụng hoa

2000-2001

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An
 Tiêm xuất bản, California, 2002



GIỌT NƯỚC

Phổ Đồng

*Chìm sâu trong đáy huyết
 Cô liêu một kiếp người
 Quán trọ cười triêu nguyệt
 Mùa xuân, sẩy bước chân.*

*Lênh đênh đầu bọt sóng
 Ta giọt nước mong manh
 Nghìn năm xưa lấp lánh
 Vị mặn nào đổi thay.*

*Biển trầm giọt nắng đợi
 Mưa tràn lũng trời xa
 Triều dâng chờ nguyệt hạ
 Đáy lòng biển lặng căm.*

*Bọt sóng phù tang hoá
 Nước lạnh bờ bến xưa
 Muôn đời hạt cát mịn
 Giọt nước cười buồn chưa?*

Thiền tông và Tịnh Độ tông: Chỗ gặp gỡ và không gặp gỡ

Hòa thượng Thích Thanh Từ

(Tiếp theo Ns **PHẬT HỌC** số 339)

Phật vì sợ chúng ta ngán nên nói: Không sao! Nếu khéo tu thì mê là chúng sanh, giác là Phật. Nhanh như trở bàn tay, đang úp lật lại thành ngửa. Đang mê mà giác thì thành Phật ngay thôi. Nói như vậy có gạt chúng ta không? Không gạt, nhưng thành Phật có nhiều cách. Bởi vì Phật là tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.

Đối với chúng ta, phần tự giác là muốn hết sức rồi lại phải giác tha nữa. Tức là khi nào mình và người khác giác hết mới thành Phật. Nên nhận ra được tánh Phật gọi là thành Phật. Thành Phật đây chỉ là lóe thấy Phật của mình thôi. Còn biết bao nhiêu phiền não, tập khí muôn đời phải trừ bỏ nữa. Tôi thường ví dụ chúng ta tu như đi trong đêm ba mươi trời chuyền mưa. Lâu lâu có chớp lóe lên, nhờ đó ta thấy được một đoạn. Trời tối lại, rồi chớp lên thấy được đoạn nữa. Cứ thế tu dần dần. Hiện người tu bây giờ sức tỉnh giác cũng như ánh chớp ấy thôi. Giờ này đang nghe kinh hoặc ngồi thiền thấy tỉnh lắm, nhưng giờ khác tiếp xúc với mọi người liền quên mất, rồi cũng buồn cũng giận. Khi ngồi lại tu thấy tỉnh, thấy giác nhưng đặng việc cũng phiền não như ai. Cứ thế từ năm này sang năm khác, rốt cuộc nhắm mắt cũng chưa xong xuôi. Đó là bệnh chung của mọi người. Chúng ta cần biết

không phải một lần giác là xong ngay.

Phật tử lúc nào cũng tin tưởng lời Phật dạy, tin tưởng lời quý thầy giảng, biết nóng giận là tật xấu, là tiêu mòn công đức. Nhưng vừa gặp người nói trái tai liền nổi giận đùng đùng. Ai gan lắm thì kèm giữ không cho hiện ra ngoài nhưng vẫn âm ức trong lòng không an. Chúng ta biết đó là tật xấu, biết rõ 100% như vậy mà muốn bỏ không phải là dễ. Chúng ta thấy trải qua bao nhiêu kiếp mê lầm giờ đây tỉnh lại nhưng bỏ vẫn không được. Giống như mấy chú ghiền thuốc, ghiền rượu vậy. Biết rượu, thuốc là hại, ngồi một mình, thì nhịn mà có bạn tới đưa thuốc thì lấy liền. Như vậy mới thấy tập khí kéo lôi thế nào. Người chưa từng ghiền thuốc dù có mời họ cũng không thèm lấy, cho nên khi đã huân chủng tử lâu đi thì bây giờ bỏ hết sức là khó.

Lâu nay chúng ta thường nghĩ người lớn tuổi rảnh rang công việc dễ tu, còn mấy đứa bé 15, 17 tuổi khó tu. Điều này chỉ đúng phần nào thôi. Già thì rảnh rang có thì giờ, nhưng tập khí đầy ắp bên trong, nên ngồi lại là nhớ chuyện năm trên năm dưới, không làm sao tu được. Mấy đứa nhỏ tuy lảnh xăng công việc học hành thấy như khó tu, nhưng tâm nó trong trắng chứa ít chủng tử. Như người không ghiền rượu nghe Phật cấm rượu liền cười, dễ quá. Còn người ghiền rượu nghe

Phật cấm rượu liền thấy khổ ngay. Người không ghiền, bảo bỏ rượu là chuyện thừa; còn người ghiền, bảo bỏ rượu là việc cay đắng. Các thứ khác cũng vậy. Cho nên, trẻ mà ham tu thì mau tiến. Còn người già tuy có thì giờ rộng rãi nhưng tu lâu tiến, vì chùng tử nhiều quá. Nó cứ quay lại, muốn bỏ, bỏ không được. Hơn nữa người già tinh thần suy yếu không đủ sức mạnh gạt bỏ những thói quen cũ nên khó bỏ. Do đó mỗi thể hệ có cái khó riêng, mà cũng có cái dễ riêng. Hiểu vậy rồi chúng ta mới thấy việc tu tập không dành riêng cho giới nào hết, ai quyết tâm thì người đó tu được.

Chúng ta tu là làm sao tiêu diệt được nhân tạo nghiệp. Nhân tạo nghiệp lặng thì quả nghiệp không còn. Quả nghiệp không còn thì chúng ta tự tại, không bị lăn lộn trong sanh tử, đó gọi là giải thoát. Giải thoát sanh tử nhưng vẫn còn cái chân thật hiện hữu nơi mình. Khi còn tại thế, có người hỏi Phật: Thân này chết rồi còn hay hết? Phật không trả lời. Bởi vì còn nghiệp thì còn sanh trở lại. Nếu nói hết, người ta tưởng không còn gì cả. Chỉ người tu khi sạch nghiệp rồi thì tự tại không bị nghiệp lưu chuyển trong sáu nẻo. Phật dạy: Khi mất thân này, diệt được tâm niệm sanh diệt rồi thì thể thanh tịnh sáng suốt của mình trùm khắp. Thể ấy không có tướng mạo, không có gì chi phối cả nên gọi là giải thoát sanh tử.

Hiện tại lúc nào chúng ta cũng sẵn thể chân thật đó. Khi ý niệm dấy khởi tính toán so đo, phân biệt hơn thua, lưỡng lưỡng, đó là cái gốc tạo nghiệp. Nhưng khi ý nghiệp không dấy

động thì tâm có không? Tâm là cái "Biết" đó. Ý niệm tuy không dấy động nhưng chúng ta vẫn biết. Mắt biết, mũi biết, tai biết, lưỡi biết, thân biết, như vậy là hằng biết. Cái biết ấy thênh thang, không chỗ nơi để chúng ta dò tìm, nhưng luôn hiện hữu. Vì vậy khi các thứ che đậy, mê mờ lặng rồi thì nó hiện rõ ràng, còn bây giờ vì vô minh che lấp nên chúng ta không nhận ra nó. Khi nghĩ suy chúng ta nói tôi nghĩ, tôi suy. Khi không nghĩ suy thì ta vẫn hằng tri hằng giác. Có biết nhưng vì tánh biết bàng bạc nên chúng ta không thể chỉ ra được.

Chỉ khi ý thức dấy nghĩ mới có bóng dáng kèm theo. Như vừa nhớ người thì bóng người hiện, nhớ chùa thì bóng chùa hiện, nhớ huynh đệ thì bóng huynh đệ hiện. Nhớ là dấy niệm. Nhà Phật gọi đây là pháp trần. Phần này rất phù hợp với khoa tâm lý học. Như hôm rồi xuống bác Mỹ Thuận, tôi thấy chú thanh niên một chân bị hư máng trên vai, còn một chân, chống cây gậy. Trước khi thấy chú, trong tâm tôi không có bóng dáng đó; nhưng thấy rồi thì đến nay nhớ lại, hình ảnh ấy hiện ra rõ ràng. Bóng dáng mà tôi nhớ ở trong lòng đó, nhà Phật gọi là "pháp trần". Chữ "trần" là những hình dáng tế nhị chớ không phải thô phù; hình dáng ấy lưu lại trong tâm ta nên khi nhớ đến thì chúng hiện ra ngay. Như vậy từ nhỏ đến già những bóng dáng đó ghi vào tâm thức của chúng ta nhiều hay ít? Nếu phân ra không biết mấy trăm, mấy ngàn lớp? Do đó, khi ngồi yên, lớp này nhảy ra tới lớp khác liền miên chấp chùng. Vì vậy, khi tu là chúng ta cố gắng gạt nó qua

một bên để cái chân thật được hiện bày. Bởi vì chỉ khi bóng dáng đó lặn hết thì ông chủ xưa nay mới hiện lộ. Do đó dụng công tu là việc hết sức tế nhị chứ không phải thường.

Người ta thấy ở chùa quá đơn giản, gõ mõ tụng kinh, đi tới đi lui có gì là quan trọng. Nhưng thật ra người tu phải quan sát nội tâm, luôn luôn chiếu soi để làm chủ trọn vẹn được mình, không còn lệ thuộc với pháp trần là điều rất khó. Tóm lại, tất cả pháp của Phật dạy tuy có chia ra nhiều môn, nhiều phái, song các phái đều y cứ theo những gì Phật dạy mà tu hành. Tuy phương tiện có khác nhưng cứ kính đều gặp nhau. Người tu Tịnh Độ thì niệm Phật cho tới Nhất tâm. Người tu Thiền thì phải được Định.

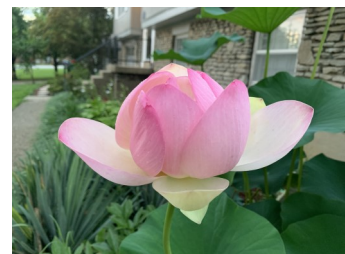
Vị tổ Thiền tông thấp sáng ngọn đuốc Đại Thừa

Có người nói Thiền-Tịnh song tu, tức là tu một lượt cả hai pháp. Như vậy làm sao tu? Bởi vì Tịnh Độ đặt lòng tin lên trên. Tin có cõi Cực Lạc, tin có Đức Phật Di Đà chuẩn bị đón tiếp nên cố lòng niệm Phật, niệm chí tâm đến chỗ nhất tâm, thì thành công. Nhờ niềm tin mạnh cho nên quyết tâm tu, mà quyết tâm thì thành công. Còn tu Thiền là biết rõ các pháp duyên hợp, như huyễn không thật nên không tham trước, không dính mắc, cố gắng dẹp những bóng dáng che phủ nội tâm khiến cho nó lặn sạch nên tâm được định. Như vậy, một pháp tu suốt đời chưa rồi mà dồn hai pháp lại làm sao kham? Lại Ngài Bạch Ẩn, một Thiền Sư Nhật Bản nói thí dụ này: Người sợ tu Thiền không đủ,

phải tu thêm Tịnh Độ giống như người muốn qua sông gấp, sợ đi một chiếc đò chậm, nên kêu hai chiếc rồi đứng một chân chiếc này, một chân chiếc kia. Như vậy đi được tới bờ không, hay nửa đường đò sẽ bị rơi? Chúng ta phải hiểu thật kỹ. Nếu không chín chắn, muốn cho mau chóng và dễ tu, không ngờ chính chúng ta làm trở ngại sự tu của mình.

Tu các pháp môn của Phật giống như người leo núi. Một ngọn núi cao, người ở hướng Tây có lối lên của hướng Tây, người ở hướng Đông có lối lên của hướng Đông, hướng Nam, hướng Bắc cũng vậy. Trong bốn lối đó chúng ta thích lối nào thì đi lối đó. Đã chọn rồi phải quyết chí đi. Dù leo lên thấy khó, cũng ráng mà leo lên đến đỉnh. Đường đi từ bốn hướng khác biệt, nhưng tới đỉnh rồi thì đều gặp nhau. Cũng vậy, pháp môn Tịnh Độ, pháp môn Thiền... tên có khác, hướng tu có khác, nhưng cứ kính đều gặp nhau.

Hiểu như vậy rồi, chúng ta tu không còn chệ bên này, khen bên kia, mà chỉ nên tự trách mình chưa cố gắng, chưa quyết tâm. Mong rằng tất cả chúng ta cố gắng thực hiện công phu tu hành của mình đạt đến kết quả viên mãn, theo nhân duyên riêng của mỗi người trong tinh thần hòa hợp và đúng với tinh thần của Phật dạy.



THIỆN VÀ NHỮNG LỢI ÍCH CHO SỨC KHỎE

Lê Đào

Ngày nay, sự phổ biến của thiền ngày càng tăng khi nhiều người khám phá ra lợi ích sức khỏe tinh thần lẫn thể chất của hoạt động này. Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu ngay **6 lợi ích của thiền** cho sức khỏe sau đây nhé.

6 lợi ích của thiền

Thiền ngày nay đã không còn là một khái niệm xa lạ đối với nhiều người. Bước ra ngoài khuôn khổ của sự tu hành, thiền là phương pháp để con người rèn luyện cho tâm mình chuyên chú vào một đối tượng, một sự kiện, vấn đề nào đó. Từ đó, những xao động của tâm trở nên lắng dịu lại và con người cảm nhận được sự bình an sâu thẳm.

1. Thiền giúp giảm căng thẳng

Giảm căng thẳng là một trong những lý do phổ biến nhất mà mọi người bắt đầu thực hành thiền. Thông thường, căng thẳng về tinh thần và thể chất làm tăng nồng độ hormone căng thẳng cortisol. Điều này tạo ra nhiều tác hại, chẳng hạn như giải phóng các hóa chất gây viêm gọi là cytokine.

Những tác động này có thể làm gián đoạn giấc ngủ, thúc đẩy trầm cảm và lo lắng, tăng huyết áp, góp phần gây ra mệt mỏi. Trong một nghiên cứu kéo dài 8 tuần, một phong cách thiền được gọi là “thiền chánh niệm” đã làm giảm phản ứng viêm do căng thẳng gây ra.

Hơn nữa, nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền cũng có thể cải thiện các triệu chứng của các

tình trạng liên quan đến căng thẳng, bao gồm hội chứng ruột kích thích, rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đau cơ xơ hóa.

2. Thiền giúp cải thiện giấc ngủ

Gần một nửa dân số sẽ phải vật lộn với chứng mất ngủ vào một thời điểm nào đó. Một nghiên cứu đã so sánh các chương trình thiền định dựa trên chánh niệm và phát hiện ra rằng những người hành thiền ngủ lâu hơn và cải thiện mức độ nghiêm trọng của chứng mất ngủ, so với những người khác.

Trở nên thành thạo trong thiền có thể giúp bạn kiểm soát hoặc chuyển hướng những suy nghĩ đua đòi hoặc chạy trốn thường dẫn đến mất ngủ. Ngoài ra, thiền cũng giúp thư giãn cơ thể của bạn, giải tỏa căng thẳng và đưa bạn vào trạng thái yên bình, trong đó bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn.

3. Thiền giúp tăng cường khả năng tập trung

Một nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên thực hành thiền có khả năng tập trung cao hơn so với những người không có bất kỳ kinh nghiệm thiền định nào. Hơn nữa, thiền thậm chí có thể đảo ngược các mô hình trong não khiến tâm trí lang thang, lo lắng và kém chú ý.

Ngay cả khi thiền định trong một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày cũng có thể mang lại lợi ích cho bạn. Một nghiên cứu cho thấy rằng chỉ ngồi thiền trong 13 phút mỗi ngày giúp tăng cường sự chú ý và trí nhớ sau 8 tuần.

4. Thiền giúp cải thiện trí nhớ

Căng thẳng cũng là nguyên nhân khiến trí nhớ của chúng ta giảm sút. Thiền với việc ngồi yên bất động chính là lúc tâm trí được thư giãn và ta học cách kiểm soát các suy nghĩ, hơi thở, nhịp tim... tạo nên sự tác động lên các cơ quan trong cơ thể, nhất là hệ thần kinh.

Kirtan Kriya là một phương pháp thiền định kết hợp một câu thần chú hoặc tụng kinh với chuyển động lặp đi lặp lại của các ngón tay để tập trung suy nghĩ của bạn. Các nghiên cứu ở những người bị mất trí nhớ liên quan đến tuổi tác đã cho thấy nó cải thiện hiệu suất trong các bài kiểm tra tâm lý thần kinh.

Hơn nữa, một đánh giá đã tìm thấy bằng chứng sơ bộ chỉ ra rằng nhiều kiểu thiền có thể tăng cường sự chú ý, trí nhớ và tinh thần nhanh nhạy ở những tình nguyện viên lớn tuổi.

Lợi ích của thiền giúp cải thiện trí nhớ thực sự quá rõ ràng. Bên cạnh đó, ngoài việc chống lại chứng mất trí nhớ do tuổi tác thông thường, thiền ít nhất có thể cải thiện một phần trí nhớ ở bệnh nhân sa sút trí tuệ.

5. Thiền có thể làm giảm huyết áp

Thiền cũng có thể cải thiện sức khỏe thể chất bằng cách giảm căng thẳng cho tim. Theo thời gian, huyết áp cao làm cho tim hoạt động nhiều hơn để bơm máu, có thể dẫn đến chức năng tim kém. Hơn nữa, huyết áp cao cũng góp phần vào việc xơ vữa động mạch hoặc thu hẹp động mạch, có thể dẫn đến đau tim và đột quỵ.

Một phân tích tổng hợp của 12 nghiên cứu thu hút gần 1000 người tham gia cho thấy

thiền giúp giảm huyết áp. Điều này hiệu quả hơn ở những người tình nguyện lớn tuổi và những người có huyết áp cao trước khi nghiên cứu.

Thiền dường như kiểm soát huyết áp bằng cách thư giãn các tín hiệu thần kinh điều phối chức năng tim, căng thẳng mạch máu, làm tăng sự tỉnh táo trong các tình huống căng thẳng.

6. Thiền giúp tăng cường hệ miễn dịch

Thiền giúp cơ thể được thư giãn, nhờ vậy giúp tăng cường khả năng miễn dịch trong quá trình hồi phục của các bệnh nhân ung thư.

Trong một nghiên cứu khác tại bang Ohio, sau một tháng luyện tập Thiền đã giúp thúc đẩy quá trình đào thải các tế bào già cỗi ở người già, đem lại cho họ một sức đề kháng tốt hơn và giết chết các tế bào ung thư và virus gây bệnh.

Song, thiền là điều mà tất cả mọi người có thể làm để cải thiện sức khỏe tinh thần và cảm xúc. Bạn có thể làm điều đó ở bất cứ đâu, và cũng không cần thiết bị đặc biệt. Đồng thời, bạn có thể ngồi thiền vào các khung giờ khác nhau trong ngày, miễn là phù hợp với cuộc sống cá nhân của bạn.

II. Kết luận

Hi vọng với những chia sẻ này, bạn sẽ nhận ra được lợi ích của thiền định đối với sức khỏe nhiều đến mức nào. Từ đó, bạn sẽ ý thức dành nhiều thời gian hơn cho thiền, để sống một cuộc đời vui vẻ và ý nghĩa. /-

Tịnh độ tông

Bách khoa toàn thư mở Wikipedia



Liên Tông Sơ Tổ Huệ Viễn Đại Sư

Tịnh độ tông hay **Tịnh thổ tông** (zh. *jìngtǔ-zōng* 淨土宗, ja. *jōdo-shū*), có khi được gọi là **Liên tông** (zh. 蓮宗), là một pháp môn quyền khai của Phật giáo, trường phái này được lưu hành rộng rãi tại Trung Quốc, Nhật

Bản và Việt Nam do Cao tăng Trung Quốc Huệ Viễn (zh. 慧遠, 334-416) sáng lập và được Pháp Nhiên (法然, ja. *hōnen*) phát triển tại Nhật. Mục đích của Tịnh độ tông là tu học nhằm được tái sinh tại Tây phương Cực lạc (sa. *sukhāvātī*) Tịnh độ của Phật A-di-đà.

Đặc tính của tông này là lòng tin nhiệt thành nơi Phật A-di-đà và sức mạnh cứu độ của vị Phật này, là vị đã thệ nguyện cứu độ mọi chúng sinh quán tưởng đến mình. Vì thế chủ trương tông phái này có khi được gọi là "tín tâm", thậm chí có người cho là "dễ dàng", vì chỉ trông cậy nơi một lực từ bên ngoài (tha lực) là Phật A-di-đà.

Phép tu của Tịnh độ tông chủ yếu là niệm danh hiệu Phật A-di-đà và quán tưởng Cực lạc. Ba bộ kinh quan trọng của Tịnh Độ tông là: Vô lượng Thọ kinh (sa. *sukhāvātī-vyūha*), *A-di-đà kinh* (sa. *amitābha-sūtra*) và Quán Vô Lượng Thọ kinh (sa. *amitāyurdhyāna-sūtra*).

Ngày nay Tịnh độ tông là tông phái Phật giáo phổ biến nhất tại Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam.

Lịch sử

Năm 402, Huệ Viễn thành lập Bạch Liên xã, trong đó tăng sĩ và cư sĩ tụ tập trước tượng A-di-đà và nguyện thác sinh về cõi Cực lạc phương Tây. Như thế, Huệ Viễn được xem là sơ tổ của Tịnh độ tông. Sau đó Đàm Loan (zh. 曇鸞, 476-542) là người phát triển tích cực tông Tịnh độ. Sư cho rằng trong thời

mạt pháp thì tự lực không còn đủ sức để giải thoát, Sư từ chối con đường "gian khổ" của những tông phái khác và chấp nhận giải pháp "dễ dãi" là dựa vào một tha lực là đức A-di-đà. Theo Sư, chỉ cần nhất tâm quán niệm danh hiệu A-di-đà là đủ để sinh về cõi của ngài. Sư viết nhiều luận giải về *Quán vô lượng thọ kinh*. Trong thời này tông Tịnh độ được truyền bá rộng rãi - vì so với các môn phái khác, tông này xem ra "dễ" hơn.

13 vị tổ truyền thừa Tịnh Độ Tông Trung Hoa: Đại sư Huệ Viễn, Đại sư Thiện Đạo, Đại sư Thừa Viễn, Đại sư Pháp Chiếu, Đại sư Thiệu Khang, Đại sư Vĩnh Minh, Đại sư Tĩnh Thường, Đại sư Liên Trì, Đại sư Trí Húc, Đại sư Hành Sách, Đại sư Thật Hiền, Đại sư Tế Tĩnh, Đại sư Ấn Quang.

Phép niệm Phật

Mục đích của phép niệm danh hiệu A-di-đà là tìm cách chế ngự tâm. Thường thường hành giả tự đặt cho mình một chỉ tiêu niệm bao nhiêu lần. Phép quán niệm này được xem là có thể giúp hành giả "thấy" được A-di-đà và hai vị Bồ Tát tả hữu là Quán Thế Âm (sa. *avalokiteśvara*) và Đại Thế Chí (sa. *mahāsthāmaprāpta*) và biết trước được giờ chết của mình. Phép niệm này có thể thực hiện bằng cách đọc to hay đọc thầm, không nhất thiết phải có tranh tượng A-di-đà. Đó là cách tu thông thường nhất. Ngoài ra hành giả có thể thực hiện phép thứ 16 trong Vô lượng thọ kinh, bằng cách tạo linh ảnh của A-di-đà và thế giới Cực lạc, xem như hiển hiện trước mắt. Phép tu cao nhất của tông này là tự xem thể tính của mình chính là A-di-đà. Tất cả mọi hành giả của Tịnh độ tông đều mong muốn được thấy A-di-đà trong một linh ảnh, đó là bằng chứng chắc chắn nhất sẽ được tái sinh trong cõi Cực lạc. Niệm danh hiệu và tạo linh ảnh

là điều kiện "bên ngoài", lòng tin kiên cố nơi A-di-đà là điều kiện "bên trong" của phép tu này, với hai điều kiện đó thì hành giả mới được tái sinh nơi cõi Cực lạc.

Tịnh độ tông Nhật Bản

Tịnh độ tông Nhật Bản vốn có nguồn gốc từ Tịnh độ tông Trung Quốc, được Viên Nhân (zh. 圓仁, ja. *ennin*, 793-864) truyền sang Nhật song song với giáo lý của Thiên Thai tông và Mật tông mà sư đã hấp thụ trong thời gian du học tại Trung Quốc. Sư là người truyền bá phương pháp Niệm Phật, niệm danh hiệu của Phật A-di-đà. Những vị nổi danh của tông này trong thời gian đầu là Không Dã Thượng Nhân (空也上人, ja. *kūya shōnin*, 903-972), cũng được gọi là Thị Thánh (市聖), "Thánh ở chợ", và Nguyên Tín (源信, ja. *genshin*, 942-1017). Trong thời này, niệm Phật là một thành phần trong việc tu hành của tất cả các tông phái tại Nhật, đặc biệt là Thiên Thai và Chân ngôn tông.

Trong thế kỉ 12, Pháp Nhiên (zh. 法然, ja. *hōnen*, 1133-1212) chính thức thành lập tông Tịnh độ. Sư muốn mở một con đường tu tập mới, "dễ đi" trong thời mạt pháp cho những người sống đau khổ. Sư rất thành công trong việc thuyết phục quần chúng và rất nhiều người quy tụ lại, thành lập một trường phái rất mạnh. Vì sư tự tôn giáo lý mình - cho rằng đó là giáo lý tốt cùng - nên không thoát khỏi sự tranh chấp đềm pha. Sư bị đày ra một vùng hoang vắng năm 74 tuổi.

Giáo lý cơ sở của Pháp Nhiên dựa trên các bộ *Vô Lượng Thọ kinh* (sa. *sukhāvātyūha*), *A-di-đà kinh* (sa. *amitābha-sūtra*) và *Quán vô lượng thọ kinh*

(sa. *amitāyurdhyāna-sūtra*). Cách tu hành của tông này chỉ là việc tụng câu "Nam-mô A-di-đà Phật" (ja. *namu amida butsu*). Việc niệm danh Phật rất quan trọng để phát triển lòng tin nơi Phật A-di-đà, nếu không thì hành giả không thể nào thác sinh vào cõi của ngài, mục đích chính của việc tu hành của tông này. Ngược với Tịnh độ chân tông, hành giả của tông này sống một cuộc đời tăng sĩ.

Không Dã Thượng Nhân là người đầu tiên tín ngưỡng đức A-di-đà và truyền bá công khai việc niệm Phật giữa chợ và vì vậy mang biệt hiệu là Thị Thánh. Sư nhảy múa ở ngoài đường và ca tụng danh hiệu A-di-đà theo nhịp gõ của bình bát trên tay. Lương Nhẫn (zh. 良忍, ja. *ryōnin*), một Cao tăng thuộc Thiên Thai tông đã nổi danh trong việc tín ngưỡng và tán tụng đức A-di-đà trong những bài hát. Sư chịu ảnh hưởng mạnh của hai tông Thiên Thai và Hoa Nghiêm và trên cơ sở này, Sư phát triển một cách "Dung thông niệm Phật" (zh. 融通念佛): Nếu một người nào đó niệm Phật thì công đức này sẽ đến với tất cả những người khác và ngược lại, ai cũng có phần của mình trong việc tụng niệm danh Phật. Cách diễn giảng giáo lý của sư như trên thuyết phục được nhiều người trong vương triều và sau khi tịch, giáo lý này được các vị đệ tử kế thừa.

Nguyên Tín (zh. 源信, ja. *genshin*), một Cao tăng trên núi Tỉ Duệ (zh. 比叡) - trung tâm của các trường phái tín ngưỡng A-di-đà - tin chắc rằng, có một con đường đưa tất cả chúng sinh đến giải thoát. Sư trình bày phương pháp tu tập của mình trong *Vãng sinh yếu tập* (zh. 往生要集), một quyển sách nói về niềm tin nơi đức A-di-đà. Trong sách này, Sư trình bày trong mười phẩm những hình phạt khủng khiếp dưới Địa ngục và ích lợi của cách tu hành niệm Phật. Sư tự tin là

mình đã tìm biết được hai tính chất đặc thù của con người là: tâm trạng sợ hãi kinh khiếp địa ngục và lòng khao khát được tái sinh vào cõi Cực lạc. Quyển sách này là một trong những tác phẩm có ảnh hưởng lớn nhất trong truyền thống tín ngưỡng Phật A-di-đà tại Nhật. Sư không những viết sách phổ biến giáo lý của mình mà còn sử dụng hội họa, nghệ thuật tạc tượng để truyền bá tông phong của mình đến những người ít học. Nhưng đến đây, việc tôn thờ A-di-đà Phật vẫn chưa là một trường phái độc lập, mà chỉ là một thành phần tu học của những tông phái tại đây.

Với Pháp Nhiên, Tịnh độ tông chính thức được hình thành. Sư quan niệm rằng, đa số con người không thể đi con đường khó, hoàn toàn tin vào tự lực trong thời mạt pháp và cơ hội duy nhất của họ là tin vào sự hỗ trợ của Phật A-di-đà, tin vào tha lực.

Tịnh độ tông Việt Nam

Ở miền Nam, có cư sĩ Minh Trí thành lập "Tịnh Độ Cư Sĩ Phật Hội Việt Nam", tổ đình đặt tại Minh Hưng Tự số 101 đường Lý Chiêu Hoàng, quận 6, thành phố Sài Gòn, xây cất năm 1934. Hội này chọn phương pháp "Phước Huệ song tu" lấy pháp môn niệm Phật làm căn bản, mỗi chùa thuộc hội đều có một phòng thuốc Nam để hốt thuốc chữa bệnh miễn phí cho đồng bào. Minh Trí được tôn xưng là Giáo chủ Tịnh Độ Cư Sĩ Phật Hội Việt Nam.

Ông Đoàn Trung Còn, một dịch giả Phật Học nổi tiếng trong nhiều thập kỷ qua. Năm 1955, cư Hòa Thượng Chơn Mỹ trụ trì chùa Giác Hải Phú Lâm Chợ Lớn, Hòa Thượng Chơn Minh, trụ trì chùa Giác Chơn, Chợ Lớn cùng ông Lý Trung Hiếu, Đốc công, Sở Công Chánh Sài Gòn đã thành lập Giáo hội Tịnh Độ Tông Việt Nam, trụ sở

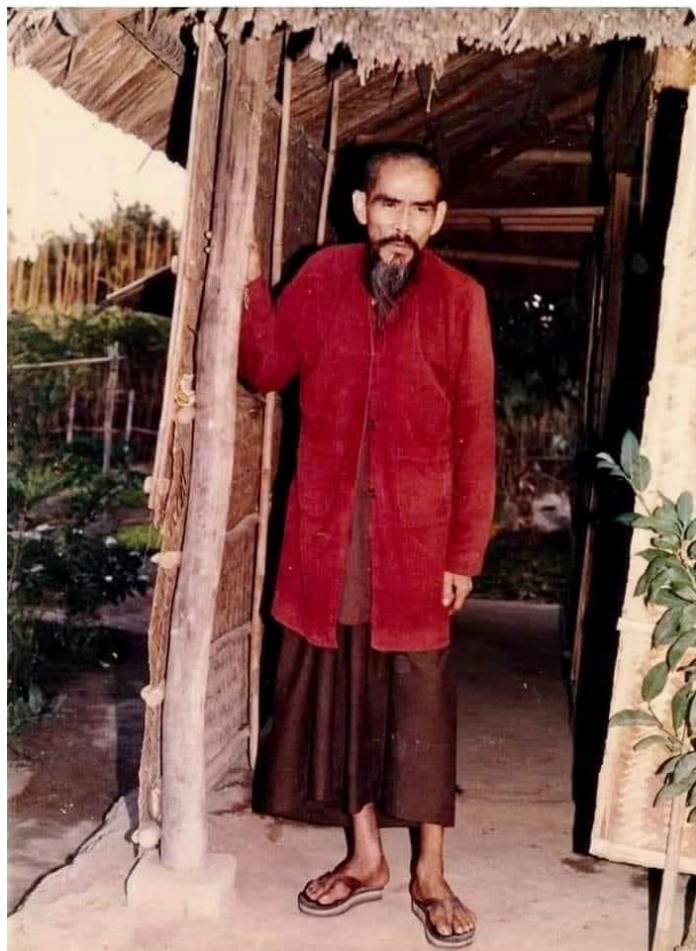
đặt tại chùa Giác Hải, sau dời về Liên Tông Tự, 145 đường Đề Thám, quận I, thành phố Sài Gòn, Vào thập niên 60, ông Đoàn Trung Còn xuất gia, trở thành tu sĩ, pháp danh Hồng Tại, ông giữ chức vụ Trị sự trưởng của Giáo hội này, ông viên tịch năm 1988.

Các chùa thuộc hệ phái Non Bồng của Hòa Thượng Thích Thiện Phước, ở tổ đình Linh Sơn Cô Tự trên núi Dinh, gần Thị Trấn Bà Rịa, cũng thuộc giáo hội Tịnh Độ Tông này, Hòa Thượng Thích Phước đã viên tịch năm 1986, nay do ni trưởng Huệ Giác quản lý Tăng, Ni của gần 200 ngôi chùa khắp Miền Nam và Nam Trung Phần. Tông môn này thực hành rất ráo theo pháp môn Niệm Phật. Ngoài những thời công phu, chấp tác, vào 11 giờ đêm đều dành riêng một thời niệm Phật A Di Đà. Riêng Nhất Nguyên Bửu Tự ở Xã Vĩnh Phú (Lái Thiêu), huyện Thuận An, tỉnh Sông Bé, hàng năm đều có tổ chức Khóa Bá Nhật Niệm Phật (100 ngày đêm liên tục niệm Phật). Từ năm 1964 bắt đầu tổ chức khóa Niệm Phật này, khai kinh vào đêm mùng 7 tháng 8 và hoàn kinh vào đêm 16 rạng ngày 17 tháng 11, nhằm ngày vía Đức A Di Đà Phật. Bất cứ ai cũng có thể đến đây niệm Phật 1 thời (2 giờ), một buổi, một ngày, nhiều ngày hay cả khóa, việc ăn ở do chùa cung cấp, Phật tử chỉ có chuyên dùng thì giờ niệm Phật mà thôi. Mỗi năm Phật tử Biên Hòa, Bình Dương, Tân An, Mỹ Tho, Gò Công, Bến Tre, Vĩnh Long, Long Xuyên... đều về đây tham gia khóa Niệm Phật, người ta thường nói "cửa chùa rộng mở", đặc biệt chùa này không có cánh cửa để đóng hay mở.

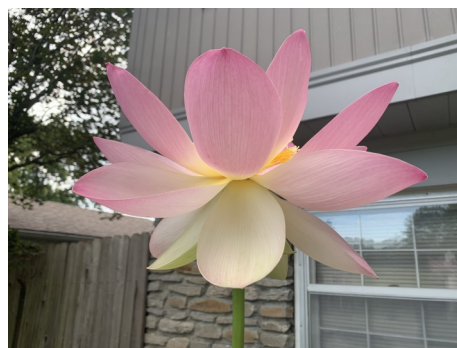
Quan Âm tu viện, ở phường Bửu Hòa (gần Cầu Hang, Biên Hòa), thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai, do ni trưởng Huệ Giác làm viện chủ, Phật tử đi hành hương, viếng chùa, nhằm giờ thọ trai, đều được dọn một phần ăn

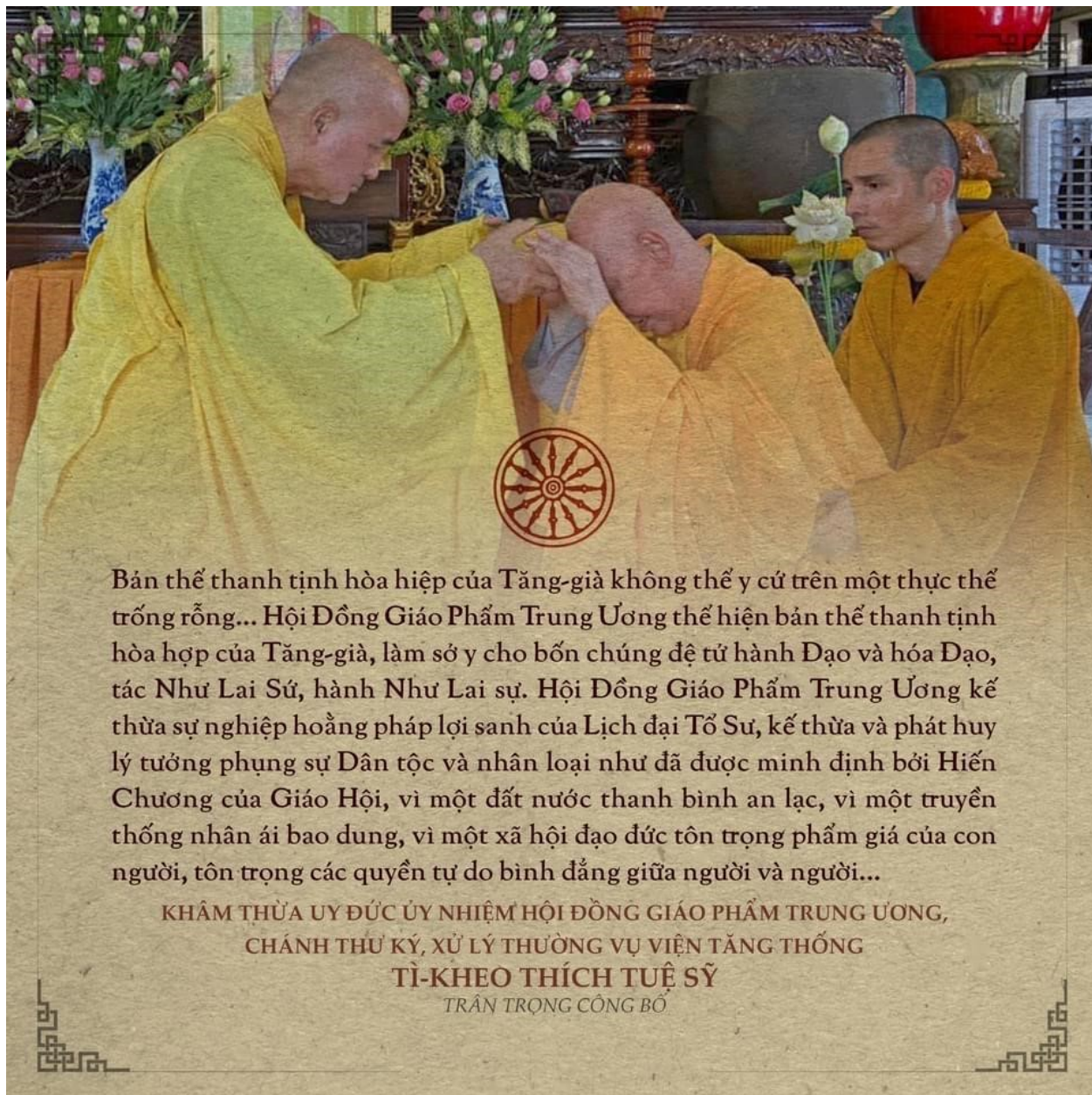
như phần thọ trai của chư Tăng Ni ở chùa, những năm khó khăn về thực phẩm, chùa vẫn giữ được nề nếp này, mặc dù Tăng Ni sáng cháo, trưa cơm, chiều cháo.

Tịnh Độ Tông ngày nay có lẽ hệ phái Non Bồng, là một hệ phái lớn nhất có nhiều chùa từ miền Tây, miền Đông và miền Trung Việt Nam.



Hòa Thượng Thích Thiện Phước (1924-1886)





Bản thể thanh tịnh hòa hiệp của Tăng-già không thể y cứ trên một thực thể trống rỗng... Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương thể hiện bản thể thanh tịnh hòa hợp của Tăng-già, làm sở y cho bốn chúng đệ tử hành Đạo và hóa Đạo, tác Như Lai Sứ, hành Như Lai sự. Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương kế thừa sự nghiệp hoằng pháp lợi sanh của Lịch đại Tổ Sư, kế thừa và phát huy lý tưởng phụng sự Dân tộc và nhân loại như đã được minh định bởi Hiến Chương của Giáo Hội, vì một đất nước thanh bình an lạc, vì một truyền thống nhân ái bao dung, vì một xã hội đạo đức tôn trọng phẩm giá của con người, tôn trọng các quyền tự do bình đẳng giữa người và người...

KHÂM THỪA UY ĐỨC ÚY NHIỆM HỘI ĐỒNG GIÁO PHẨM TRUNG ƯƠNG,
CHÁNH THỦ KÝ, XỬ LÝ THƯỜNG VỤ VIỆN TĂNG THỐNG
TÌ-KHEO THÍCH TUỆ SỸ
TRÂN TRỌNG CÔNG BỐ



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT

VIỆN TĂNG THỐNG

Phật lịch 2566 Số 01/VTT/HDGPTW/TC

HỘI ĐỒNG GIÁO PHẨM TRUNG ƯƠNG TRÂN TRỌNG CÔNG BỐ

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, trong lời mở đầu của Hiến Chương, đã nêu rõ: “Công bố lý tưởng hòa bình của Giáo lý Đức Phật, các tông phái Phật giáo, Nam Tông và

Bắc Tông tại Việt nam, thực hiện nguyện vọng thống nhất thực sự đã hoài bão từ lâu để phục vụ nhân loại và dân tộc: đó là lập trường thuần nhất của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất.

“Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất không đặt sự tồn tại của mình nơi nguyên vị cá biệt mà đặt sự tồn tại ấy trong sự tồn tại của nhân loại và dân tộc.

“Quan niệm thống nhất Phật Giáo Việt Nam được thể hiện theo chủ trương điều hợp, nghĩa là giáo lý, giới luật và nếp sống của các tông phái, cũng như của hai giới Tăng sĩ và Cư sĩ, chẳng những được tôn trọng mà còn phải nỗ lực phát triển trong sự kết hợp có chỉ đạo. Chính đó là sắc thái đặc biệt của nền Phật giáo thống nhất tại Việt nam.”

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam không phải là một hiệp hội thế tục, do đó, không tự đặt mình dưới sự chỉ đạo của bất cứ quyền lực thế tục, không là công cụ bảo vệ sự tồn tại của bất cứ xu hướng chính trị, của bất cứ tổ chức thế tục nào; không hành đạo, hoằng đạo theo bất cứ định hướng ý thức hệ nào; duy chỉ một định hướng duy nhất: Thập phương Bạc-già-phạm nhất lộ Niết-bàn môn; một cứu cánh duy nhất là giải thoát.

Các thành viên trong hàng giáo phẩm không là thành viên của bất cứ tổ chức, đoàn thể thế tục nào. Cộng đồng đệ tử Phật duy nhất là cộng đồng Bốn Chúng, được thiết lập bởi Đức Thích Tôn bằng Pháp và Luật thiện thuyết.

Cộng đồng bốn chúng đệ tử Phật, trong hiện tại, hành đạo và hoằng đạo giữa các cộng đồng dân tộc trong một thế giới đang bị bao phủ trong hận thù, nghi kỵ, điên đảo tranh chấp quyền lực, danh vọng, lợi dưỡng. Trong một thế giới đảo điên, với sự phổ biến chóng mặt của các phương tiện truyền thông toàn cầu; xoay vần giữa những nhiễu loạn thông tin, trí ngu đồng đẳng, thực giả khó phân, chánh kiến tà kiến không phân biệt, Phật thuyết, ma thuyết đồng giá. Và, trong một đất nước trải qua 20 năm chiến tranh huynh đệ tương tàn, dù được biện minh hay lý giải bằng bất cứ lý luận gì: vì một xã hội tiến bộ được định hướng theo ý thức hệ gì, duy tâm, duy vật hay duy linh các thứ, thì thực tế không thể phủ nhận đối với ai còn đủ lương tri để nhìn lại lịch sử dân tộc, hòa bình và thống nhất đã đẩy dân tộc dân sâu vào hận thù, nghi kỵ kéo dài trên nửa thế kỷ vẫn chưa có dấu hiệu hòa dịu. Trong một thế giới như vậy, một đất nước như vậy, chúng đệ tử Phật, trực tiếp hoặc gián tiếp, có ý thức hay không ý thức, dễ bị cuốn hút trong vòng xoáy của danh vọng và lợi dưỡng, đã minh giải những giá trị chân thật được tác thành bởi Minh và Hành xuất thế bằng những giá trị thế tục; từ nơi đó khoét sâu và làm vỡ cộng đồng hòa hiệp mà đức Thích Tôn đã thiết lập bằng Pháp và Luật thiện thuyết.

Tự thể bị tổn thương, cùng với tác động ngoại tại bởi những thông tin nhiễu loạn, sự phân hóa nội bộ càng lúc càng trầm trọng, cho đến lúc, vô khả nại hà, đức Đệ ngũ Tăng thống đã ban hành quyết định lịch sử: giải thể toàn bộ nhân sự và đình chỉ mọi hoạt động Viện Hóa Đạo, đồng thời với Di chúc quyết định Ủy thác quyền điều hành Viện Tăng Thống cho HT. Thích Tuệ Sỹ “đứng đầu vào vị trí của Viện Tăng Thống bảo đảm tiếp tục sứ mệnh của Giáo

Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất trong tương lai”... “Bất cứ lúc nào, khi hội đủ điều kiện thuận duyên HT. Thích Tuệ Sỹ thay mặt Viện Tăng Thống triệu tập đại hội bất thường để bầu cử nhân sự mới cho tất cả chức vụ trong Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất.”

Phụng hành Di chúc Ủy thác, cùng với các tâm thư của Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Quảng Độ gửi bốn chúng đệ tử, trong những ngày tháng cuối cùng, với ước nguyện Tăng-già hòa hiệp thanh tịnh, là sở y để chúng đệ tử hành Đạo và hoằng dương Chánh Pháp.

Bản thể thanh tịnh hòa hiệp của Tăng-già không thể y cứ trên một thực thể trống rỗng. Đức Thích Tôn, đấng Đại Trí, đã thấy rõ sâu sắc nguyên nhân phát sinh, quá trình phát triển, và hậu quả của những mâu thuẫn, tranh luận và tranh chấp khả dĩ xảy ra giữa các chúng đệ tử, từ những mâu thuẫn về kiến giải sai biệt trong giáo nghĩa Pháp và Luật mà đức Thế Tôn đã thi thiết, cho đến những bất hòa, xung đột trong sinh hoạt thường nhật. Để dập tắt nguyên nhân và hậu quả dẫn đến bản thể Tăng-già bị vỡ, đức Thích Tôn đã thi thiết bảy nguyên tắc diệt tránh. Trong trường hợp phân hóa đạt đến cực điểm, Tăng áp dụng nguyên tắc Ti-ni “Nhu thảo phú địa.” Vận dụng nguyên tắc này trong bối cảnh hiện tại, y chỉ trên đạo lý “sư tu tương thừa, chủng tánh bất đoạn”, chư Tôn đức nguyên thành viên Viện Hóa Đạo được thỉnh cử từ Đại hội Nguyên Thiệu, đã đồng thuận lập Ban Vận Động Hòa Hiệp Tăng Già, với nhiệm vụ tham vấn, thỉnh vấn, đề nghị thỉnh cử Chư Tôn Trưởng Lão, Hòa Thượng, đấng lâm pháp tịch Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, để hướng đến suy tôn Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương Viện Tăng Thống, cơ quan lãnh đạo tối cao của Giáo Hội, sở y cho tất cả mọi sinh hoạt hành đạo và hoằng đạo của bốn chúng đệ tử,

Ngày 17 tháng 7 năm 2022 – Phật lịch 2566, HT. Thích Đức Thắng, Trưởng Ban Vận Động Hòa Hiệp Tăng-già, gửi văn thư Bạch trình Phật sự lên Chư vị nguyên thành viên Viện Hóa Đạo được thỉnh cử từ Đại hội Nguyên Thiệu về kết quả tham vấn, thỉnh vấn, đề nghị thỉnh cử Chư Tôn Trưởng Lão, Hòa Thượng, đấng lâm pháp tịch Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, và Chư vị đã đồng thanh chuẩn thuận đề nghị danh hiệu chư Tôn đức được cung thỉnh đấng lâm pháp tịch Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương.

Ngày 21 tháng 8 năm 2022, Phật lịch 2566, buổi lễ phát nguyện và suy tôn Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, đồng thời suy cử Chánh Thư Ký Xử lý thường vụ Viện Tăng Thống, được cử hành tại Chùa Phật Ân, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai.

Ngày 22 tháng 8 năm 2022, Phật lịch 2566, buổi lễ chính thức trao truyền Di chúc, ấn tín, và khai ấn, được cử hành tại Tổ đường Từ Hiếu, quận 8 TP. Hồ Chí Minh.

Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương thể hiện bản thể thanh tịnh hòa hợp của Tăng-già, làm sở y cho bốn chúng đệ tử hành Đạo và hóa Đạo, tác Như Lai Sư, hành Như Lai sự.

Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương kế thừa sự nghiệp hoằng pháp lợi sanh của Lịch đại Tổ Sư, kế thừa và phát huy lý tưởng phụng sự Dân tộc và nhân loại như đã được minh định bởi

Hiển Chương của Giáo Hội, vì một đất nước thanh bình an lạc, vì một truyền thống nhân ái bao dung, vì một xã hội đạo đức tôn trọng phẩm giá của con người, tôn trọng các quyền tự do bình đẳng giữa người và người.

Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, trong hiện tình của Giáo Hội, là y xứ từ đó hướng đến kiến toàn các cơ cấu Hội Đồng Lưỡng Viện của Giáo Hội vốn đã giải thể theo Quyết Định số 12/TT/VTT/QĐ, Phật lịch 2562, Saigon ngày 25/11/2018 bởi Đức Đệ Ngũ Tăng Thống.

Cho đến khi Hội Đồng Lưỡng Viện được suy tôn, các quy định của Hiến chương Giáo hội, trong Chương thứ tư, về Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, tạm thời áp dụng tùy duyên, y chỉ Pháp và Luật mà Đức Thích Tôn đã thi thiết.

Viện Tăng Thống được điều hành bởi một vị Chánh Thư Ký, thừa uy đức ủy nhiệm của Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương.

Cơ cấu lâm thời của Hội Đồng Viện Tăng Thống gồm hai Hội đồng, mệnh danh là Pháp Tòa Hoằng Pháp và Pháp Tòa Hoằng Giới, đứng đầu bởi một vị Thượng Thủ, điều hành bởi một vị Diên Tòa.

Pháp Tòa Hoằng Pháp hướng dẫn nội dung và các phương tiện thuyết giáo y chỉ nguyên tắc Khế lý và Khế cơ.

Pháp Tòa Hoằng Giới y chỉ Tì-ni tạng duy trì kỷ cương và cương lĩnh của Tăng-già, giáo giới và xiển minh ý chỉ Phật chế Tì-ni tạng, hành sự chất trực, nhu nhuyễn; hoằng dương giới đức và truyền thụ giới phẩm cho bốn chúng đệ tử, gồm xuất gia và tại gia.

Chư Tôn Trưởng Lão, thành viên Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, cùng bốn chúng đệ tử, bằng Bồ-đề nguyện và Bồ-đề hành, cùng hòa hợp như nước với sữa, cùng hòa hợp đồng tu, vì cứu cánh của chính mình, vì sự hưng suy của Đạo Pháp và Dân Tộc, vì sự tăng ích và an lạc của nhiều người, của mọi loài chúng sanh.

Nguyện hồi hướng tất cả phước báo có được do tu trì đến với tất cả mọi loài chúng sanh, thầy cùng tăng ích và an lạc trong tịnh lạc giải thoát.

Phụng sự chúng sanh là cúng dường Chư Phật.

Phật lịch 2566, Tổ đường Từ Hiếu, ngày 01 tháng 09 năm 2022

Khâm thừa uy đức ủy nhiệm
Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương,
Chánh Thư Ký
Xử lý Thường vụ Viện Tăng Thống
Tì-kheo Thích Tuệ Sỹ

Lễ chính thức trao truyền Di chúc, ấn tín, và khai ấn, được cử hành tại Tô đường Từ Hiếu



Lễ phát nguyện và suy tôn Hội Đồng Giáo Phẩm Trung Ương, suy cử Chánh Thư Ký Xử lý thường vụ Viện Tăng Thống tại chùa Phật Ân, Long Thành, Đồng Nai.



HT. Tuệ Sỹ được Hội Đồng Trưởng Lão cung thỉnh lên ngôi vị Chánh Thư Ký, XLTV VTT GHPGVNTN

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Chiếc Áo Kỳ Diệu

Ngày xưa có một vị hoàng đế thích quần áo mới đến nỗi suốt ngày Ngài chỉ làm một việc duy nhất là thay quần áo mới. Ngài chẳng ngó ngàng gì đến binh sĩ, triều chính. Người ta thường nói: “Hoàng đế đang lâm triều” nhưng đối với vị vua này người ta phải nói “Hoàng đế đang mặc quần áo.”

Một hôm có hai người lạ đến hoàng cung, tự xưng là thợ dệt và khoe rằng: Họ có thể dệt ra thứ vải tuyệt đẹp, quần áo may bằng thứ vải ấy có một đặc tính kỳ lạ. Ai không làm tròn bốn phận hoặc ngu xuẩn thì không thể nhìn thấy quần áo, dù đứng rất gần. Hoàng đế tự nhủ: “Đây mới là bộ quần áo quý nhất. Ta chỉ cần mặc vào là biết ngay trong đám quan lại của ta đứa nào không làm tròn bốn phận. Ta phải may một bộ mới được.”

Hai người lạ bày ra hai khung cửi rồi ngồi vào làm như đang dệt thật, nhưng tuyệt nhiên trên khung chẳng có gì. Họ đòi bằng được thứ sợi tơ đẹp nhất, thứ vàng quý nhất, đem bỏ túi, rồi giả vờ làm việc trên khung cửi rỗng tuếch. Hoàng đế nóng lòng muốn đến xem họ làm việc nhưng lại nhớ đến đặc tính kỳ lạ của thứ vải ấy, tự nhiên Ngài dậm ngại. Ngài bèn sai quan thừa tướng đến xem.

Quan thừa tướng vừa gương to đôi mắt tự nhủ: “Lạy Chúa! Ta chẳng nhìn thấy gì cả.” Nhưng may mà ngài nén lại được, không nói ra điều ấy. Hai người lạ đến gần và hỏi ngài xem vải có đẹp không?

- Thật là tuyệt! Hoa văn màu sắc không thứ vải nào sánh nổi.

Quan tể tướng trả lời nhưng trong bụng lo ngay ngáy. Họ bắt đầu ngờ mình trở nên ngu ngốc và trẻ nãi với công việc.

Hai người lạ lợi dụng dịp may lại kỳ kèo xin thêm vàng để thiêu vào vải. Họ lại thủ vàng vào túi và say sưa làm việc trên khung cửi rỗng không.

Chẳng bao lâu hoàng đế lại cử một viên đại thần khác đến xem vải. Hai người này chỉ vào tấm vải tưởng tượng và chứng minh cho quan đại thần đây là tấm vải không đâu có. Quan đại thần tự nhủ: “Mình đâu phải là thằng ngu hay là mình không làm tròn bốn phận. Dầu sao cứ giấu biến đi là hơn cả.” Nghĩ vậy, ngài bèn vờ ngắm nghía và quả quyết với hai người kia là ngài “chưa thấy vải nào đẹp bằng, và cũng như quan thừa tướng lần trước, ngài lại trở về và kính cẩn tâu với hoàng đế: “Muôn tâu bệ hạ, không có gì đẹp bằng.”

Khấp kinh thành nô nức bàn tán về thứ vải kỳ lạ ấy.

Không thể dằn lòng được, hoàng đế đành phải đến xem vải. Ngài không quỳn dất theo một kẻ nịnh thần. “Quái ta chẳng nhìn thấy gì cả. Chẳng lẽ một vị hoàng đế lại ngu ư?” Ngài bèn gặt đầu lia lịa: “Đẹp lắm! Đẹp lắm!” Ngài ra về hài lòng ngắm nghía hai chiếc khung cửi, không dám thú nhận là chẳng nhìn thấy gì.

Lữ nịnh thần suýt soa phụ họa: “Thật là tuyệt vời!” Và chúng khuyên hoàng đế nên mặc bộ quần áo vô song đó trong ngày lễ rước thần sắp tới.

Hoàng đế ban cho hai thợ dệt mỗi người một tấm bội tinh với danh hiệu “thợ dệt của nhà vua”. Suốt hôm trước ngày lễ rước thần, hai thợ dệt ngồi làm việc “cật lực dưới ánh sáng mười sáu ngọn đèn.” Họ cắt may, khâu, đính suốt đêm... Cuối cùng bộ quần áo coi như may xong, kịp cho ngày lễ rước thần. Hoàng đế và các vị đại thần tới. Hai ông thợ dệt của nhà vua vờ gơ tay lên trời nâng vật gì và tâu:

- Đây là quần, còn đây là áo thưa bệ hạ, quần áo này nhẹ như mạng nhện, mặc vào mà tưởng như không và đây cũng là một trong những đặc tính quý báu của thứ vải này.

- Đúng đấy ạ!

Bọn nịnh thần phụ họa, tuy chẳng đưa nào thấy gì.

Hai ông thợ may lại nói:

- Muôn tâu thánh thượng, cúi in Ngài cởi quần áo ra và đứng trước gương lớn, chúng thần xin mặc quần áo mới cho bệ hạ.

Hoàng đế cởi sạch quần áo, hai ông thợ dệt của nhà vua làm bộ như mặc từng cái quần, cái áo mới vào người hoàng đế, rồi quàng tay quanh thân Ngài như khoác đai lưng. Hoàng đế quay đi quay lại ngắm nghía trước gương. Bọn nịnh thần đồng thanh hô to:

- Trời! Bộ quần áo sao mà đẹp quá chừng!

Quan trưởng lễ báo tin:

- Long tâu đã đến chờ hoàng thượng đi rước thần.

Nhà vua đáp: “Ta đã sẵn sàng.”

Rồi ngài lại nhìn vào gương mà ngắm nghía. Các quan thị vệ có nhiệm vụ đỡ đuôi áo, thò tay sát đất giả đò như cầm vật gì đó, rồi vừa đi vừa đỡ cái vật vô hình ấy trên không, chẳng dám nói là mình không nhìn thấy gì.

Ngoài phố mọi người cũng trầm trồ khen ngợi bộ quần áo mới của hoàng đế vì không ai muốn mang tiếng là ngu xuẩn hoặc không làm tròn trách nhiệm. Nhưng rồi, từ một góc nào đó, một đứa bé thốt lên:

- Kia! Hoàng đế cởi truồng kia!

Mọi người chung quanh đều nghe rõ câu nói của cu Tèo, nhưng ai cũng giả bộ như chẳng nghe. Chỉ biết là đương không đức vua truyền lệnh quay về lập tức. Có lẽ Ngài cảm thấy choáng váng, một chiếc kiệu vàng được vờ đến, bốn chiếc rèm ngọc được buông xuống và đoàn quân nhạc cất cao bản “hồi cung.”

PC: Cái bản ngã của mỗi người chúng ta có lẽ cũng huyền ảo và kỳ diệu như chiếc áo của đức vua này chẳng?



101 Truyện Thiền

Bùi Phạm Thành (Đặc San Lâm Viên)

Thiền sư Hakuin được mọi người ca tụng là sống một cuộc đời thanh khiết. Gần nơi thiền sư ở có một cô gái đẹp con của ông bà chủ tiệm thực phẩm. Đột nhiên bố mẹ cô gái khám phá ra là cô đang có thai. Bố mẹ cô rất giận. Còn cô thì không chịu nói ra ai là cha của đứa bé. Nhưng sau nhiều áp lực, cuối cùng, cô khai là của thiền sư Hakuin. Hết sức giận dữ, bố mẹ cô liền đến gặp thiền sư. Nghe xong chuyện, thiền sư chỉ nói “*Thế à.*” Sau khi đứa bé chào đời, nó được mang đến cho Hakuin. Đến giờ này thiền sư đã hoàn toàn mất hết tăm tiếng, nhưng ông chẳng thấy phiền toái gì, không những thế, ông lại tận tâm chăm lo cho đứa bé. Ông thường xin hàng xóm sữa và các thứ mà đứa bé cần.

Một năm sau, cô gái mẹ đứa bé chịu hết nổi. Cô thú thật với bố mẹ rằng người cha thật của đứa bé là một anh làm việc trong chợ cá.

Bố mẹ cô gái lập tức đến gặp thiền sư Hakuin kể lể chuyện để xin lỗi, và năn nỉ xin đứa bé lại.

Hakuin bằng lòng trao trả đứa bé, tất cả những gì ông nói cũng chỉ là hai chữ: “*Thế à?*”

Thế À

*Thiền sư Ha-ku-in
Vẫn được mọi người biết
Là một người đạo đức
Sống cuộc đời thanh khiết.*

Gần nơi ông đang ở

*Có cô gái đẹp xinh
Không chồng mà có chửa
Khai của Hakuin.*

*Cha mẹ cô giận dữ
Khi đứa con sinh ra
Đem đến cho thiền sư
Thiền sư nói: “Thế à.”*

*Rồi ngày tháng trôi qua
Thiền sư không than thở
Mặc cho người đàm tiếu
Xin sữa nuôi trẻ thơ.*

*Rồi đến một năm sau
Cô gái chịu hết nổi
Mới nói cùng mẹ cha
Thú thực mọi tội lỗi.*

*Cha mẹ của cô gái
Bây giờ mới hiểu ra
Tìm thiền sư xin lỗi
Thiền sư nói: “Thế à.”*

oOo

*Sự thật như mặt trăng
Có lúc mây che mờ
Khi mây mờ tan khuất
Lại hiện ra sáng tỏ.*

Bùi Phạm Thành
(Ngày 14 tháng 6, 2019)

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