



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 349, NĂM THỨ 28

THÁNG 8-2023



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.org>



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON**

**CHÂN ĐẠI LƯỢNG**

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

**TÂM KHÔNG**

**TÂM TUỆ TỈNH**

**TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH**

**HÀN TRÚC**

**HỒNG DƯƠNG**

**MINH CHÁNH**

**MINH ĐỨC**

**TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

# Mục Lục

<u>Tu học và yếu tố tinh tấn</u>	BBT	3
<u>Thiền định một PP. biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú: 398 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Th. Minh Châu dịch	5
<u>Thiền định chánh niệm có thể khiến ...</u>	David Robson	6
<u>Thơ: Lửa</u>	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	9
<u>Thơ: Hoa Mưa</u>	Diệu Minh Tuệ Nga	9
<u>Viết cho nhau lần cuối</u>	Ni sư Thích Nữ Hạnh Đoan	10
<u>Phật Giáo tại Anh quốc</u>	Thích Nguyên Tạng	13
<u>Hư Hư Lục: Dasaka</u>	Thích Nữ Như Thủy	18
<u>Người mang đạo Phật đến Châu Phi</u>	Tiểu Lục Thần Thông	19
<u>Lợi ích của pháp môn niệm Phật</u>	Minh Nguyên	22
<u>Phật Giáo và văn hóa Ấn Độ</u>	hanhhuongdatphat.net	25

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**

## Tu học và yếu tố tinh tấn

Người Phật tử luôn luôn phải chuyên cần, tinh tấn tu học. Bởi vì tu học để chuyển hóa cái tâm của chúng ta, mà cái tâm ấy không ai thấy được nếu nó không bày tỏ ra bằng hành động, lời nói. Một người ngồi im lặng, người khác sẽ thấy người đó không làm điều thiện cũng như điều ác, không nói lời lành hay dữ, do đó người ta không thể hiểu được người đó đang nghĩ gì, nghĩ thiện hay nghĩ ác ?

Cho nên người Phật tử chúng ta phải chuyên cần tu học hàng ngày, siêng năng những buổi công phu ngồi Thiền, Niệm Phật, tụng Kinh, nghe băng đĩa chư Tăng, Ni thuyết Pháp hoặc đọc sách Phật hay Kinh điển.

Chúng ta ai cũng biết rằng ngồi Thiền để giữ tâm thanh tịnh, không để cho tâm nghĩ chuyện nọ sang chuyện kia, mặc dù những chuyện đó không ác nhưng cũng không thiện.

Chúng ta Niệm Phật là để cho tâm mình hướng về Phật, giữ tâm thanh tịnh hoặc để cầu mong được vãng sanh về Phật quốc, về cõi tịnh như lời Phật dạy trong Kinh.

Người trì chú có thể tin rằng chú có công năng cho một khía cạnh nào đó, nhưng chuyên tâm trì chú cũng giữ cho tâm được thanh tịnh, bởi vì lúc đó người ấy chuyên tâm theo âm thanh của chú, không nghĩ thiện cũng không nghĩ ác tức là không tạo nghiệp lành, dữ.

Dĩ nhiên là người tu phải có lòng từ, phát triển lòng từ bằng cách thương người ở gần ta, chẳng hạn như trong gia đình, thân tộc rồi lớn mạnh ra hàng xóm và những người khác có hoàn cảnh đáng thương trong xã hội.

Đương nhiên là chúng ta thương người tiếp đến là đem lòng yêu thương thú vật, những con vật nuôi trong nhà, kể đó là những con chim, con sóc, con thỏ hoang bằng cách cho chúng thức ăn, nước uống.

Tất cả đều phải tập từ việc nhỏ rồi dần dần lớn thêm lên. Luôn giữ gìn Thân, Khẩu, Ý cho được tốt đẹp, trước bao giờ cũng khó nhưng dần dần sẽ quen đi và luôn từ nhỏ nhân rộng ra lớn dần.

Mong mọi người luôn chuyên cần, tinh tấn tu học, mỗi ngày trước khi đi ngủ dành chút thời giờ đánh giá mọi hành động trong ngày. Những sai trái ăn năn để tránh, còn những điều làm tốt sẽ có quyết tâm làm tốt hơn. Như vậy chúng ta tạo được nghiệp lành, sẽ được sanh về cõi nhân thiên hay tịnh độ.

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

### Bài 33

#### Kshanti với tư cách là một sự thụ cảm tâm linh

Khía cạnh thứ ba của kshanti ("nhẫn") mà tôi sẽ nêu lên dưới đây là sự thụ cảm tâm linh. Khía cạnh này được nêu lên qua một câu chuyện được ghi chép trong chương hai của Kinh Hoa Sen (còn gọi là Kinh Pháp Hoa). Câu chuyện thu hút lại nhiều lần Đức Phật ngồi xuống vây quanh bởi các đệ tử của mình, gồm thật đông các vị A-la-hán và bồ-tát, tất cả có thể lên đến nhiều ngàn người. Đức Phật ngồi theo tư thế hoa sen giữa đại hội đông đảo đó, mắt nửa khép nửa mở, hai tay gác lên đùi, lắng thật sâu vào thiền định. Ngài ngồi yên như vậy thật lâu và thật lâu. Toàn thể các vị trong đại hội cũng giữ tư thế ngồi yên đứng như thế, thật lâu và thật lâu, không một cử động, không một tiếng ho. Họ cùng ngồi yên với Đức Phật và cùng lắng vào thiền định như Ngài.

Sau đó Đức Phật chấm dứt thiền định, và sau khi đã hoàn toàn rời khỏi thể dạng thiền định đó thì Ngài bắt đầu nói về sự thật tối hậu và cho biết sự thật đó rất khó thấu triệt. Ngài cho biết thêm là dù có ra sức giải thích cách mấy đi nữa thì cũng không ai có thể hiểu được. Sự thật tối hậu đó sâu xa và vô cùng rộng lớn, vượt lên trên khả năng của con người, không ai có thể thăm dò hay nắm bắt được. Tất nhiên các đệ tử của Ngài sau đó đều tỏ ý xin Ngài hãy cứ cố gắng thuyết giảng cho họ sự thật đó. Sau cùng

Đức Phật chấp nhận. Ngài cho biết là mình sẽ thuyết giảng một giáo huấn có thể giúp người nghe đạt được một sự hiểu biết thật xa và thật cao, sâu xa nhất từ trước đến nay và các đệ tử của Ngài chưa hề được nghe. Với giáo huấn đó các đệ tử của Ngài sẽ cảm thấy sự hiểu biết trước đây của mình chỉ tương tự như sự hiểu biết của trẻ thơ. Thế nhưng sau khi Đức Phật nêu lên điều đó thì có một nhóm trong đại hội - kinh sách cho biết đại hội gồm đến năm nghìn người - bèn bỏ đi, họ xâm xì với nhau:

*"Quả thật là có một cái gì đó xa hơn, cao hơn hay sao? Quả thật là có một cái gì đó mà chúng ta không thể hiểu nổi hay sao? Quả thật là có một cái gì đó mà chúng ta không thể nào thực hiện được hay sao? Chuyện đó không thể có được! Chúng ta biết hết, thấu triệt được hết!"*

Bản chất của những ý nghĩ đó phản ảnh xu hướng thật tự nhiên của những người bình dị, thế nhưng đôi khi đối với những người tu hành cũng có thể trở nên rất mạnh - và cũng thật nguy hiểm. Đó là cách suy nghĩ cho rằng mình chẳng có gì để học hỏi thêm, mình có thể giải quyết được tất cả mọi chuyện khó khăn. Vậy trong trường hợp đó những gì sẽ xảy ra? Chúng ta tự khép kín tâm thức mình và đánh mất khả năng thụ cảm (receptivity) của mình. Tất nhiên chúng ta không phải tất cả là những kẻ hoàn toàn đần độn, chúng ta cũng có thể thoát lên:

*"Quả đúng là như vậy, tôi hiểu rằng*

*có rất nhiều điều còn phải học thêm. Tôi hiểu rằng tôi không thể nào có thể hiểu biết được hết, còn rất nhiều điều cần phải học".*

Thế nhưng những lời nói đó cũng vẫn chưa hẳn thật sự là nghiêm chỉnh, có nghĩa là chưa nói lên được một sự cảm nhận sâu xa. Chúng ta chưa nhận thức được ý nghĩa [sâu xa hơn] của những lời nói đó: tức là phải thay đổi sự suy nghĩ và cung cách hành xử của mình. Thế nhưng thay vì tạo cho mình các phản ứng theo cách đó, thì chúng ta lại vẫn tiếp tục suy nghĩ như trước, giữ nguyên thái độ như trước. Mỗi khi học hỏi được một điều gì mới thì phải thay đổi hoàn toàn thái độ hành xử của mình. Chẳng hạn như đạt được thêm một sự hiểu biết mới liên quan đến một nhánh thứ yếu trong học thuyết Madhyamaka (*học thuyết Trung quán của Long Thọ*), thì không được xem đây như là một sự hiểu biết đơn thuần [mà phải ứng dụng vào sự suy nghĩ của mình và cả cách nhìn của mình vào thế giới]. Thụ cảm có nghĩa là sẵn sàng thay đổi triệt để toàn bộ cung cách hiện hữu, nếp sống và cách nhìn của mình về mọi sự vật. Thế nhưng chúng ta thì lại thường không chấp nhận như vậy, và tìm cách cưỡng lại (*chẳng hạn như khi đã hiểu được khái niệm về sự trống không (sunyata /emptiness / tánh không) của mọi sự vật thì phải ứng dụng sự hiểu biết đó vào cách nhìn của mình vào thế giới và tạo cho mình một cung cách hành xử thích nghi với cách nhìn đó. Trái lại chúng ta thường không tạo cho mình một phản ứng như vậy, mà chỉ dừng lại với khái niệm sunyata như là một sự hiểu biết đơn thuần, như là một nhánh thứ yếu thuộc vào học thuyết Trung quán (madhyamaka), và cứ thế mà thuyết giảng cho người khác nghe, hoặc viết lách tràn giang để giải thích về khái niệm này. Đây chỉ là cách phô trương và đánh bóng cái tôi của mình, không phải là một sự học*

*hỏi và hiểu biết ứng dụng vào cách nhìn của mình vào thế giới và cả chính mình, có nghĩa là chưa phải là một sự thụ cảm tâm linh trong sự tu tập của mình).*

Những gì vừa được trình bày trên đây (bài 30, 31, 32 và 33) là ý nghĩa của phẩm tính kshanti ("nhẫn") tức là **sức chịu đựng, lòng khoan dung** và **khả năng thụ cảm** tâm linh. Qua các khía cạnh đó, phẩm tính kshanti quả thật đã biểu trưng cho thể dạng "nữ tính" trong cuộc sống tâm linh (*sự tu tập Phật giáo nói chung*).

Bures-Sur-Yvette, 09.03.21  
**Hoang Phong** chuyển ngữ

(còn tiếp)

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Bà La Môn

398

Bỏ đai da [4] bỏ cương [5]  
Bỏ dây [6], đồ sở thuộc [7]  
Bỏ then chốt [8], sáng suốt,  
Ta gọi Bà-la-môn.

[4] Hận.

[5] Ái.

[6] Tà kiến.

[7] Tùy miên.

[8] Vô minh.

# Thiền định chánh niệm có thể khiến con người xấu tính đi?

David Robson - BBC Worklife

Cho dù bạn là giáo viên, nhân viên bệnh viện, lập trình viên Google, sĩ quan thủy quân lục chiến Mỹ hay thậm chí là chính trị gia Anh, bạn sẽ đều được các đồng nghiệp và cấp trên khuyến khích thực hành chánh niệm.

Ngay cả đồng hồ thông minh của tôi cũng thường xuyên nhắc nhở tôi dành "một phút chánh niệm".

Kết quả tức thì của hình thức thiền phổ biến này là giảm căng thẳng và nguy cơ kiệt sức.

Nhưng bên cạnh những lợi ích này, bạn sẽ thường thấy những ý kiến cho rằng thiền chánh niệm có thể cải thiện tính cách.

Thiền định chánh niệm khiến con người trở nên vị kỷ?

Cách thoát khỏi tâm lý lo lắng, tiêu cực

Vì sao thiền hạ dễ ngờ vực 'người tử tế'?

Khi bạn học cách an trú trong hiện tại, theo những người chủ xướng, bạn sẽ tìm thấy trong mình vẫn còn sự thâm cảm và lòng trắc ẩn giấu kín cho những người xung quanh. Điều đó chắc chắn là phần thưởng hấp dẫn cho công ty nào hy vọng tăng cường hợp tác trong các phòng ban của mình.

Tuy nhiên, nghiên cứu khoa học vẽ ra bức tranh phức tạp hơn về tác động của chánh niệm đối với hành vi của chúng ta, với thêm bằng chứng mới cho thấy đôi khi nó có thể tăng thêm xu hướng ích kỷ của con người.

Theo một nghiên cứu mới, chánh niệm có thể đặc biệt có hại khi chúng ta đối xử không tốt với người khác. Bằng cách chế ngự cảm giác tội lỗi của chúng ta, dường như kỹ thuật thiền định phổ biến khiến chúng ta không còn muốn sửa chữa những lỗi lầm của mình.

"Trau dồi chánh niệm khiến mọi người xao nhãng những vi phạm của bản thân và nghĩa vụ trong đối nhân xử thế của họ, thi thoảng nói lỏng phạm trù đạo đức của chính mình," ông Andrew Hafenbrack, phó giáo sư quản lý và tổ chức tại Đại học Washington, Hoa Kỳ, người đứng đầu nghiên cứu mới này, cho biết.

Những tác động như vậy không nên khiến chúng ta chùn bước trước thiền định, Hafenbrack nhấn mạnh, nhưng ta có thể thay đổi thời gian, cách thức ta thiền định.

"Trong khi một số người xem nó như thuốc tiên, thì thiền chánh niệm là một cách thực hành cụ thể, đem đến các hiệu ứng tâm lý cụ thể," ông nói. Và chúng ta cần phải... quan tâm hơn chút nữa đến những tác động này.

## Bình tĩnh và nhân tâm?

Có nhiều hình thức chánh niệm, nhưng các kỹ thuật phổ biến là tập trung vào hơi thở hay chú ý mãnh liệt đến những cảm giác trong cơ thể.

Có một số bằng chứng lạc quan cho thấy những cách làm này có thể giúp mọi người đối phó tốt hơn với căng thẳng, nhưng một số nghiên cứu trong vài năm qua đã chỉ ra rằng chúng cũng có thể có những tác động

ngoài ý muốn và không mong muốn.

Chẳng hạn hồi năm ngoái, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Bang New York đã chỉ ra rằng chánh niệm có thể làm tăng mạnh xu hướng ích kỷ ở con người. Nếu một người đã mang tính chủ nghĩa cá nhân, thì họ thậm chí còn trở nên ít có khả năng giúp đỡ người khác hơn nữa sau khi thiền định.

Nghiên cứu mới của Hafenbrack đã tìm hiểu xem liệu trạng thái tâm trí của chúng ta khi thiền định và bối cảnh xã hội của chúng ta có thể ảnh hưởng, tác động tới hành vi của chúng ta hay không.

Nói chung, chánh niệm dường như làm dịu cảm giác bức bối, ông nói, điều này cực kỳ hữu ích nếu bạn cảm thấy bị ngộp trước áp lực công việc.

Nỗi hoảng sợ khi trở lại văn phòng sau đại dịch

Nét tích cực của thói tục mạch đời từ người khác thời đại dịch

Tác hại nghiêm trọng của thói quen dùng máy tính trên giường

Tuy nhiên thì nhiều cảm xúc tiêu cực có thể có tác dụng hữu ích, nhất là xét đến các quyết định mang tính đạo đức.

Ví dụ như cảm giác tội lỗi có thể thúc đẩy chúng ta xin lỗi khi chúng ta làm tổn thương người khác, hoặc có hành động sửa chữa có thể vô hiệu hóa một số thiệt hại mà chúng ta đã gây ra. Hafenbrack nghi rằng nếu thiền chánh niệm khiến chúng ta bỏ qua cảm xúc đó, thì nó có thể khiến cho chúng ta không sửa chữa sai lầm.

Để tìm hiểu, ông đề ra một loạt tám thí nghiệm với tổng số mẫu 1.400 người, sử dụng nhiều phương pháp khác nhau.

Một cách trong số đó là người tham gia được yêu cầu nhớ rồi viết về một tình huống mà họ cảm thấy có lỗi. Một nửa sau đó được yêu cầu thực hành một bài tập chánh niệm để hướng sự tập trung vào hơi thở của họ, trong khi những người khác được yêu cầu để tâm trí họ nghĩ vẩn vơ.

Sau đó, những người tham gia được yêu cầu trả lời bằng câu hỏi đo lường cảm giác tội lỗi của họ. Họ cũng phải tưởng tượng họ đã được cho 100 đô la. Nhiệm vụ của họ là ước lượng xem họ sẽ sẵn lòng quyên góp bao nhiêu cho người mà họ đã đôi xử tệ để làm một món quà sinh nhật bất ngờ.

Đúng như Hafenbrack nghi vấn, những ai thực hành thiền chánh niệm cho biết họ ít hối hận hơn - và họ ít rộng lượng hơn nhiều đối với người mà họ đã xử tệ. Trung bình, họ chỉ sẵn lòng chi ra 33,39 đô la, trong khi những ai để tâm trí đi lan man lại sẵn lòng chi 40,70 đô la - chênh lệch gần 20%.

Trong một thí nghiệm khác, Hafenbrack chia người tham gia thành ba nhóm. Nhóm một thực hành thờ chánh niệm, còn nhóm thứ hai được yêu cầu để tâm trí đi lan man và nhóm thứ ba lướt web.

Những người tham gia sau đó được yêu cầu viết thư xin lỗi một người mà họ đã xử tệ, rồi hai trọng tài độc lập sau đó đánh giá thư theo tiêu chí cá nhân đó có chịu trách nhiệm về hành động hay không, và liệu họ có đề nghị bù đắp cho lỗi lầm hay không. (Lá thư xin lỗi chân thành đạt chất lượng cao cần phải đạt cả hai yếu tố)

Phù hợp với giả thuyết của Hafenbrack,

những ai thực hành chánh niệm đưa ra lời xin lỗi ít chân thành hơn so với những người thuộc một trong hai nhóm kia. Điều này một lần nữa cho thấy chánh niệm đã bóp nghẹt cảm giác tội lỗi, và kéo theo đó là sự sẵn lòng sửa đổi của người có lỗi.

Các thí nghiệm còn lại cho thấy điều này đúng trong nhiều tình huống khác nhau, bao gồm việc ra quyết định kinh doanh có thể ảnh hưởng đến công bằng xã hội.

Chẳng hạn, những người tham gia vào thí nghiệm tưởng tượng rằng họ là giám đốc điều hành một công ty hóa chất xử lý các vật liệu nguy hiểm. Sau đó, họ được yêu cầu cho biết về sự ủng hộ của họ đối với một chính sách môi trường mới vốn giúp giảm ô nhiễm không khí. Những ai vừa thực hành chánh niệm ít có khả năng ủng hộ các biện pháp sửa chữa.

## Thuốc Phạt

Điều quan trọng là cần nhận thức rõ rằng những nghiên cứu này tìm hiểu tác động của thực hành chánh niệm trong các bối cảnh rất cụ thể, khi cảm giác tội lỗi hiện rõ trong tâm trí người tham gia. "Chúng ta không nên quá khái quát hóa và kết luận chánh niệm khiến bạn trở nên tệ hơn," Hafenbrack nói.

Tuy nhiên, kết quả của ông có thể khuyến khích chúng ta nghĩ nhiều hơn một chút về chuyện khi nào chúng ta nên áp dụng thực hành chánh niệm.

Ví dụ, chúng ta nên nghĩ kỹ về việc áp dụng nó sau khi có khúc mắc với bạn bè hay đồng nghiệp, nhất là nếu bạn biết rằng mình đã sai. "Nếu chúng ta giảm cảm giác tội lỗi của mình 'một cách nhân tạo' bằng cách thiền định để quên nó đi, chúng ta có thể có kết

cục là quan hệ tệ hơn, hay thậm chí là ít quan hệ hơn," ông nói.

Miguel Farias, phó giáo sư tâm lý học thực nghiệm tại Đại học Coventry, Anh, nói rằng ông hoan nghênh bất kỳ nghiên cứu nào phân tích chi tiết tác động của chánh niệm một cách cẩn thận và chính xác. "Tôi nhất định nghĩ rằng chúng ta cần bắt đầu nhìn vào các sắc thái."

Trong cuốn sách 'Thuốc Phạt' mà ông là đồng tác giả với Catherine Wikholm, Farias mô tả vì sao can thiệp chánh niệm ở phương Tây thường được thể hiện như là 'cách khắc phục nhanh chóng', trong khi bỏ qua hầu hết chỉ dẫn đạo đức vốn nằm trong truyền thống tôn giáo ban đầu - vốn có thể quan trọng để đảm bảo rằng thực hành chánh niệm đem lại những thay đổi mong muốn cho hành vi con người.

Làm việc với Ute Kreplin tại Đại học Massey ở New Zealand, Farias gần đây đã tìm hiểu các nghiên cứu có sẵn về hậu quả của thiền định đối với sự quên mình và lòng trắc ẩn, nhưng thấy ít có bằng chứng cho thấy có những thay đổi tích cực có ý nghĩa ở các cá nhân.

"Hiệu ứng yếu hơn nhiều so với những gì mọi người nói." Giống như Hafenbrack, ông ngờ rằng thiền định chánh niệm vẫn có thể hữu ích - nhưng việc bạn thấy được những lợi ích mong muốn hay không có thể tùy thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm tính cách, động lực và niềm tin của thiền giả, ông nói. "Bối cảnh thực sự quan trọng."

Ít nhất, nghiên cứu của Hafenbrack cho thấy những người thực hành thiền định có lẽ nên chuyển sang áp dụng các kỹ thuật thiền khác bên cạnh việc thờ chánh niệm và chú ý



mãnh liệt đến những cảm giác trong cơ thể trong những lúc họ đang có bất đồng với người khác.

Ví dụ, ông đã kiểm tra một kỹ thuật được gọi là 'thiền lòng tốt', vốn lấy cảm hứng từ cách thực hành Phật giáo gọi là 'thiền từ bi' (Metta Bhavana). Cách làm này là suy gẫm về mọi người trong cuộc sống của bạn - từ bạn bè, gia đình cho đến người quen và người lạ - và vun xới những ước muốn và cảm giác ấm áp dành cho họ.

Trong nghiên cứu về cảm giác tội lỗi, Hafenbrack phát hiện rằng - không như thờ chánh niệm - thiền từ bi làm tăng ý định khắc phục sai lầm. "Nó có thể giúp mọi người cảm thấy bớt tội lỗi hơn và tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, mà không có nguy cơ làm giảm mong muốn mỗi sửa chữa quan hệ," ông nói.

Con người là sinh vật phức tạp với nhiều nhu cầu khác nhau; Sử dụng nhiều kỹ thuật để định hình cảm xúc và hành vi của mình là đúng.

Đôi khi điều đó cần phải nhìn vào bên trong, để kéo suy nghĩ về lại cơ thể chúng ta, và những lần khác lại cần nhìn ra bên ngoài, và nhắc nhở bản thân về chúng ta có những kết nối thiết yếu của với người xung quanh.

Thực sự là không có cách nào khác để chịu trách nhiệm về hành vi của mình và đảm bảo các mối quan hệ của chúng ta tiếp tục thăng hoa.

(Bài tiếng Anh đã đăng trên BBC Worklife)



**Lửa**

*Đôi Tây  
tiếng vạc kêu sương  
Kiếm ăn lặn lội  
đêm trường quản chi  
Mẹ cha  
đóm lửa vô nghi  
Sưởi tàn đông,  
sưởi vô vi một đời!*

**Minh Đức Triều Tâm Ảnh**

-X-

**HOA MƯA**

*Tạ ơn huệ Phật hoa mưa  
Mưa hoa Cam Lộ tươi mùa trầm luân*

*Hỏi Xuân  
Rằng đã bao Xuân  
Tờ hoa vừa thảo  
ân cần trao ai*

*Trăng nghiêng nửa mái Thơ cài  
Đường về Tịnh Độ, hỏi người bao xa ...*

*Đêm qua nằm mộng thấy hoa  
Hoa Sen nở trắng xóa hồ thiên thanh  
Hương đưa xa nước mây thành  
Con Chim nhỏ hót trên cành Vô Ưu ...*

**Diệu Minh Tuệ Nga**

## VIẾT CHO NHAU LẦN CUỐI

Ni sư Thích Nữ Hạnh Đoan

(Em ruột của Ni Trưởng Thích Nữ Như Thủy, bài viết cuối cùng, ngày 3/3/2023)

Được tin không vui, Ni sư Thích Nữ Hạnh Đoan đang lâm trọng bệnh ở giây phút cuối đời. Ni sư đã có công dịch thuật nhiều sách Phật học, đặc biệt là bộ sách 7 tập **Báo Ứng Hiện Đời** khuyên người tin sâu nhân quả hướng về Phật Pháp và ước nguyện cuối đời là muốn độ hết chúng sinh thoát khổ. Thư Viện Hoa Sen đã chuyển tải thông điệp của Ni sư qua việc phổ biến các sách của Ni sư và nay xin được long trọng bố cáo đến toàn thể quý độc giả bài viết cuối cùng của Ni Sư. Ước mong quý độc giả đồng cùng với các thành viên ban biên tập Thư Viện Hoa Sen dành chút giây hương về Ni sư và cầu nguyện cho Ni sư thân tâm được an lạc khi chưa thuận thể vô thường và khi thuận thể vô thường thanh thản về cõi Tây Phương Cực Lạc tiếp tục tu hành rồi trở lại cõi Ta Bà cứu độ chúng sinh.



Ni sư Thích nữ Hạnh Đoan, thế danh Nguyễn Tú Loan, sinh năm 1959, thuận tịch vào lúc 18 giờ 15 phút ngày 22-5-2023 (4-4-Quý Mão); trụ thế: 65 năm, 42 hạ lạp.

Nghĩ tức cười, hồi nhỏ tới giờ tôi đọc kinh Phật nhiều, hiểu sát sinh là tội lớn, ăn mặn là không hay. Cho nên càng hiểu càng tin thì con kiên cũng không dám giết. Sợ ở ngoài đời, sợ lớn lên kết hôn khổ, dù mình không muốn sát sinh, nhưng nếu làm dâu sẽ bị nhà chồng ép giết chóc phục vụ giỗ quây và phục vụ họ. Vậy thì dâu có gì sung sướng, sống mà tạo tội chồng tội. Thôi thì đi tu cho khoẻ, giải thoát nhiều cái khổ không đáng có.

Mười sáu tuổi tôi vào chùa tu, những tưởng vào chùa thoả mộng bình an không sát sinh. Nhưng còn sát sinh hơn lúc ở đời. Đang tu yên bình thì sau 75 tất cả người trẻ trong tu viện phải rời núi Chân Không ở Vũng Tàu để xuống khu rừng Viên Chiếu cách Long Thành 12 cây số để phá rừng khai hoang, trồng lúa tự túc kinh tế sống...

Khi phẳng cỏ cuộc ruộng, côn trùng, rắn rít, ếch, nhái... chết đầy. Ruộng gì mà phải mang giày bình mới bước đi được, vì đầy gai mây và cứng không thể tả. Thời mùa màng thất thu sáng ăn khoai mì chiều khoai lang, trưa ăn độn với vài hạt cơm quý giá dính quanh củ khoai. Tối lúc ăn cơm được ngày hai bữa, thì sáng ăn cơm với rau.

Rau quanh vườn quanh bờ đê đều được nhổ sạch để cung cấp cho 17 cái miệng hạm ăn tu sĩ trẻ. Mà người lớn nhất chỉ 28-29 và nhỏ nhất thì 16-17 tuổi cỡ tôi. Ngày nào cũng phá rừng khai hoang, nhìn côn trùng chết vô số.

Tự dưng tôi hết còn yêu đời thiết sống, mặt lúc nào cũng buồn thiu buồn thiu. Chị Thủy thấy tội, mượn cái cốc đất cho tôi nhập thất, cho ở không tu tới ngày, chỉ có toạ thiền, lễ Phật, ăn một ngày một bữa, mỗi bữa một chén, cho đỡ tốn kém. Và thiên đường của tôi bắt đầu: Vì

không còn chứng kiến cảnh các con vật phơi thây. Ngày ăn một chén cũng không sao, tuổi 25-26 còn trẻ nên kham được. Có điều tôi ốm nhom như bộ xương, bà con ai nhìn thấy cũng khóc, cứ sợ tôi chết. Trong khi lúc đó tôi cảm nhận mình thật khoẻ và sống dai nhách.

Buổi tối tiết kiệm nên không thắp đèn, một lít rưỡi dầu hôi xài cả năm chưa hết vẫn còn đầy, vì mỗi nhang đốt cây đèn hột vệt xong là tắt. Cũng chẳng thấy mình khổ, cũng chẳng dám mơ ước thềm món gì ngon, do hiểu chị mình phải đu xe than đi giảng pháp, đoạn nào chạy bộ được thì ráng chạy bộ để té ra tiền xe ra mà mua gạo cho mình ăn.

Dẫn theo đưa em đi tu cực là vậy, nhưng chị cứ nguyện đời đời xin gặp nhau, hướng dẫn tôi cùng tu. Còn tôi thì khô quá cứ “nằm vạ” khiến chị phải lo toan mọi thứ. Vì từ lúc mẹ tôi mất, chị chỉ mới 13, chị lớn hơn tôi 9 tuổi, nhưng chị trở thành bà mẹ tí hon của tôi, chị bỏ tôi đâu có đành.

Dù tu nhưng tuổi 15-16 kinh nghiệm khổ chưa thấm nhiều, đến bây giờ thì tuổi tôi đã 64-65, chị cũng đã mất, kinh nghiệm khổ tôi cũng thấm tận xương tủy (nhờ từ bản thân tiếp thu và chứng kiến cảnh sống của người chung quanh).

Đức Phật của chúng ta thật thông minh, trí tuệ uyên bác, tuy còn trẻ mà ngài đã biết nhân gian luôn bị bốn cái khổ “Sinh, lão, bệnh, tử” hành, và ngài chủ trương xuất gia để giải thoát các khổ ấy.

Người không hiểu thì cho là ngài bi quan. Tôi kiểm tra mình từ nhỏ tới giờ, không hề dám sát sinh, cũng chả từng liếc mắt đưa tình bóp nát tim ai. Vậy mà về già khổ ập tới, không biết đường mà đỡ.

Giây phút cuối đời đối diện với bệnh khổ: Tim thì luôn bị bóp nghẹt khó thở, bước đi cảm giác như suýt té, sắp đột quy tới nơi, ăn gì vô cũng ói ra toàn máu loãng, ói cả nửa lít, miệng

thì ói, mông thì máu loãng cũng tuôn ra theo đồng bộ. Người ta nói là hội chứng xuất huyết bao tử, ung thư bao tử, ung thư ruột. Tim phổi gan thận gì cũng bệnh nặng ráo. Tay chân thì co rút, giờ lên giờ xuống cử động khó khăn. Danh giai nhân người ta thường gán cho tôi giờ đổi thành “con cò ma” hay “con quỷ già” thì đúng hơn.

Nhiều đêm nằm, tức mình ngẫm nghĩ: Minh từ nhỏ tới lớn không làm gì ác, rất kiêng cử sát sinh, còn viết dịch sách khuyên người tin sâu nhân quả, siêng tu theo Phật kiêng cử tạo ác.

Vậy mà sao cuối đời bị trả báo thảm dữ vậy? Bây giờ, sống mà húp nước lã nước cháo cầu được bình an cũng là khó. Hễ ho một chập là ói tuôn máu ra. Do vậy ăn uống phải dè chừng, dù húp nước lã cũng dè chừng, chỉ cầu được bình an, thâm hiểu ngày tàn của mình đã tới: chờ hết dương thọ thì ly trần. Bạn nhìn mặt tôi đi, trông xinh xắn hen, dịu hiền hen, ngay hiện đời cũng đâu tạo ác nhiều? Vậy mà sao cuối đời thọ báo thâm quá?

Tôi nhớ bài “THÁNG SÁU TUYẾT ROÌ” mình dịch, bà Trương hiện đời là con hiếu thảo, là người cực tốt, nhưng kiếp trước là tham quan, giết oan người vô tội, nên oan gia đời đời theo báo không tha.

Còn chuyện “CÔNG CHÚA THẮNG HOA”, kiếp làm con vua nàng giết chồng người, giết tình địch, giết luôn mười mấy cung nữ để bịt miệng. Vậy mà sang kiếp sau làm con thường dân, nàng hiền thiện và rất kiêng cử sát sinh, thấy chồng định giết cua ăn, nàng hết lòng cầu Phật trời gia hộ cho con cua không bị giết, cuối cùng tâm lành đó cũng cảm hoá được chồng. Tôi là người rất có gu ẩm thực, dù ăn rau nước chấm cũng phải làm thật ngon. Thật tuyệt đỉnh.

Chúng tôi thừa hưởng tài nấu bếp của mẹ ruột. Bà tôi thường ca ngợi tài nấu nướng của mẹ tôi, rằng bà nấu chay rất khéo, vỏ bí vỏ bầu mà qua tay bà chế biến, cũng trở thành món ăn

ngon thượng hạng, lạ miệng, ăn một lần là nhớ hoài.

Mẹ tôi rất kiêng cử sát sinh, nhưng bà vẫn chết trong đau đớn, toàn bộ nội tạng đều tổn thương vô phương cứu. Bà lìa đời ở tuổi 39, rất trẻ, điều an ủi nhất là các con đều biết bà về cõi lành, chị Thủy tụng kinh Địa Tạng cầu cho mẹ suốt 49 ngày và được báo mộng bà đã sinh về cõi Tứ Thiên Vương.

Còn tôi, hiện đời luôn kiêng cử không giết con gì, nhưng ai biết được quá khứ ác nghiệp tôi đã tạo thế nào? Chắc là bằng non? Nên bây giờ đến lúc oan gia báo thì chỉ có kham nhẫn, chịu đựng để chuộc tội.

Oan gia thuộc âm nên họ báo giờ âm. Tức là từ giờ âm trở đi, tim tôi luôn bị bóp nghẹt không thở được, cảm giác như sắp dừng thở. Còn bao tử ruột thì cảm giác như bị ai cầm dao lóc nạo, đau tột cùng.

Đây là ác nghiệp tiền kiếp đang trở, đây là lúc oan gia báo thù, chỉ có đành chịu, cho họ vui và mình được chuộc lỗi. Dù trước khi bệnh đổ, tôi có phóng sinh nhiều, sám hối, tụng kinh trì chú nhiều, nhưng hiện thời trả quả vậy, tôi nghĩ là vẫn nhẹ. Hồi còn khoẻ thỉnh thoảng tôi hay lên YouTube xem mục ẩm thực, thấy cảnh vợ chồng khoe họ sống hạnh phúc, đãi nhau của hoàng đế, tôm hùm, vi cá, bào ngư, bít tết cùng thưởng thức ẩm thực thượng đẳng, cùng dứt nhau ăn, cười tươi hạnh phúc rạng rỡ...

Hoặc khi tôi xem sơ các vua bếp, chủ tiệm nhà hàng, quảng cáo cách giết vật để ăn, khoe món ngon vật lạ ở tiệm mình, cố suy, mời mọc khách ghé ăn...

Những YouTube này khiến tôi đau lòng nhiều. Trong hiện đời, tôi chưa từng cắt cổ đập đầu, đâm họng con gì, chưa từng thăm sát vật để ăn, vậy mà giờ phút cuối đời, đêm nghe tim mình như bị bóp nghẹt không cho thở. Nội tạng như bị nạo bị cào, thống khổ oằn oại Tất cả đều

là ác nghiệp tiền kiếp tôi từng tạo, nên giờ phải thọ báo... Bà Trương, Công chúa Thăng Hoa, dù hiện kiếp hiền, nhưng tiền kiếp sống đại ác nên vẫn phải trả ác quả. Viết bài này tôi muốn nói điều gì?

Tôi muốn nhắn nhủ bạn đọc HÃY CÂN THẬN ĐỪNG TẠO ÁC MÀ HÃY CHUYỂN HÀNH THIÊN.

Nếu bây giờ tôi được diễm phúc ra đi bình an, tôi chỉ cầu được sinh về cõi Tây Phương Cực Lạc, Phẩm thấp nhất cũng được, tôi sẽ rảnh tu cho thành rồi quay trở lại Ta bà hoá độ chúng sinh. (Độ những người mình từng có lỗi để chuộc tội, độ những người ân nghĩa để đền đáp và nguyện đem hết thân tâm này hoàng pháp, cứu độ tất cả chúng sinh để họ được thoát khổ.

Tôn chỉ của tôi là: hướng dẫn người hiếu nhân quả, tuân hành pháp Phật, dứt ác hành thiện, cầu sinh Tây Phương, tinh tấn tu để thoát khổ đau. Dù trở lại thế gian này, tôi có sướng như tiên, có được hưởng ngũ dục thế gian thoả thích tôi cũng không màng. Tôi chỉ mong độ được chúng sinh thoát khổ mà thôi.

Nếu bạn thương tôi, thấu hiểu lòng tôi, thì xin hãy ban cho tôi lời chúc lành. Xin đồng cầu nguyện cho tôi sớm xả thân bình an, sinh về Tây Phương tu thành, rồi hoàn phục ta bà cứu độ hết chúng sinh. Tôi sẽ vô vàn mang ân bạn. Mong chư vị thiện hữu từng thương tôi sẽ gởi cho tôi lời cầu nguyện lành mà tôi đang khát khao này!

Xin đầu thành kính lễ và chân thành cảm ơn chư vị!

Hạnh Đoan kính bút 3/3/2023

(Source: <https://www.facebook.com/thichtue.thanh.5>)

# Phật Giáo tại Anh quốc

## Thích Nguyên Tạng

Anh quốc (England), một quốc gia dân chủ lập hiến nằm ở phía Tây-Bắc Châu Âu. Diện tích 244.046 km<sup>2</sup>, dân số 59 triệu người (thống kê năm 1994). Cuộc cách mạng kỹ thuật vào giữa thế kỷ 17 đã đưa Anh quốc trở thành nước tư bản phát triển sớm nhất ở châu Âu. Trước cuộc Đại chiến lần thứ hai, Anh là một đế quốc có nhiều thuộc địa ở các châu lục. Lãnh thổ khối đế quốc Anh rộng 34,6 triệu km<sup>2</sup>, dân số 700 triệu người. Sau Thế chiến thứ hai (1939-1945), trước phong trào giải phóng dân tộc, đế quốc Anh đã nhanh chóng tan rã. Hiện nay chỉ còn một số ít thuộc địa và lãnh thổ phụ thuộc, phần lớn là các đảo. Tên gọi đầy đủ là Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ailen (Ái Nhĩ Lan).

Phật giáo phát xuất từ miền Đông-Bắc Ấn Độ vào TK thứ 6 trước Tây lịch. Sau đó được truyền bá đến vùng Tây Bắc Ấn, nơi có sự giao lưu với châu Âu. Vào TK thứ 3 trước TL, Hoàng đế Asoka, một ông vua Phật tử vĩ đại nhất thế giới, đã gửi nhiều đoàn truyền giáo đến vùng Tây Bắc và các lãnh thổ tự trị như Xiri, Ai Cập, Macedonia, Cyrene và Epirus. Tuy nhiên, chưa có một bằng chứng thỏa đáng nào về việc những mật sứ truyền giáo để lại nơi họ đã lưu trú. Nhưng Con đường Tơ lụa băng qua Bactria đến châu Âu, những câu chuyện về sau được tìm thấy trong sách của Aesop và La Fontaine, đã khẳng định được mối giao lưu giữa Đông và Tây trong những ngày đầu.

Phật giáo được truyền đến Anh quốc vào những năm 70 của TK 19 qua một số học giả châu Âu. Một trong những học giả đầu tiên đó là ông A. Csoma De Koros (1784-

1842) người Hungari, đã dành nhiều năm nghiên cứu ngôn ngữ và tôn giáo ở miền Bắc Ấn Độ, rồi đem những hiểu biết của mình công hiến cho người châu Âu. Trong thời gian này, một người Anh khác, ông Brian Hodgson, nhân viên thuộc địa Anh tại Nepal, trong 20 năm, ông đã thực hiện được một bộ sưu tập lớn về kinh Phật bằng chữ Sankrit chép tay trên lá bối và ông đã tặng nó cho nhiều thư viện lớn trên thế giới. Bài viết của ông về Phật Giáo ở Nepal được xuất hiện lần đầu tiên trên tờ Royal Asiatic Society vào năm 1830. Trong số những người cùng làm việc với Hodgson lúc ấy có Eugene Burnnouv, người Pháp, cũng viết một cuốn sách giáo khoa giới thiệu về Phật Giáo tại Ấn Độ. Năm 1850, bài viết của Spence Hardy : "Đời sống tu viện của người phương Đông" (Eastern Monasticism), một bài tường thuật chi tiết về đời sống của Tăng sĩ Phật Giáo ở châu Á, và đến năm 1858, cuốn "Sách chỉ nam của Phật Giáo" (Manual of Buddhism), được ấn hành, một bản dịch từ tiếng Pàli.

Năm 1855, tại Đan Mạch bản dịch Dhammapada (kinh Pháp Cú) của Fausboll được xuất bản (xb). Đây là một tác phẩm Pàli hoàn hảo đầu tiên được in tại phương Tây. Năm 1871, Samuel Beal, in quyển "Kinh Phật", dịch từ tiếng Trung Hoa, và năm 1878, W. Rockhill cho in quyển "Cuộc đời của đức Phật", bản tiếng Anh đầu tiên về đức Phật, tư liệu lấy từ Tây Tạng. Cũng trong năm 1878, giáo sư Phys David xb cuốn sách "Cuộc đời và lời dạy của đức Phật" (The Life and Teachings of Gautama Buddha). Trong giai đoạn này, một tác phẩm

nổi tiếng và phổ biến nhất là quyển "Ánh sáng Á châu" (The Light of Asia) của Edwin Arnold (1832-1904), một thi phẩm viết về đức Phật Thích Ca được ông dựa vào quyển Lalitavistara (có từ TK thứ 5) để biên soạn. Đây là một tác phẩm trữ danh ở phương Tây và đến nay nó được chuyển ngữ ra nhiều thứ tiếng trên thế giới, (bản Việt dịch "Ánh sáng Á châu" do Đoàn Trung Còn dịch, Phật học Tùng Thư xb năm 1964). Ông E. Arnold sinh ngày 10/6/1832 tại Grevesend. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oxford, ông được cử đến làm việc trong Bộ Giáo Dục cho chính quyền thuộc địa Anh tại Ấn Độ. Trong thời gian năm năm làm việc tại đây, ông đã đề tâm nghiên cứu kinh sách Phật Giáo và đã viết nhiều sách về Phật Giáo theo cái nhìn của ông. Có thể nói ông là một trong những người có công lớn trong việc truyền bá tư tưởng Phật Giáo đầu tiên tại Anh quốc. Ngoài "Ánh sáng Á châu", những tác phẩm chính của ông là "Ánh sáng Á châu", những tác phẩm chính của ông là :Ánh sáng của thế giới" (xb năm 1891), "Biển và đất liền" in năm 1891...

Năm 1875, R. C. Childers in quyển "Từ điển Pàli". Đây là tác phẩm do một người trẻ tuổi biên soạn, đã gây cảm hứng cho Giáo sư Tiến sĩ T. W. Rhys Davids (1843-1922) thành lập Hội Pàli Text tại Luân Đôn vào năm 1881. Giống như nhiều học giả Phật Giáo châu Âu khác, R. Davids bắt đầu sự nghiệp của mình là một viên chức của Hoàng gia Anh làm việc cho cách chính quyền thuộc địa ở trong vùng Nam Á. Trải qua một thời gian nghiên cứu và học hỏi giáo lý đạo Phật ở Tích Lan, Davids đã quyết định chấm dứt con đường danh vọng của mình mà đi vào con đường học thuật và nghiên cứu. Ông đã đậu bốn bằng tiến sĩ và công hiến trọn đời mình cho công trình nghiên cứu và phiên dịch kinh tạng Pàli. Đến

năm 1881, ông cùng với vợ là bà Caroline thành lập Hội Pàli Text. Đây là một tổ chức đầu tiên có liên hệ đến Phật Giáo tại Anh với sự tham gia của nhiều học giả nổi tiếng châu Âu và Tích Lan, để nghiên cứu, phiên dịch và ấn hành kinh điển của Phật Giáo từ Pali ra tiếng Anh. Tính đến nay (1997), hội này đã phiên dịch và ấn hành được 45 bộ kinh Phật, trong đó quan trọng nhất là toàn bộ Tam tạng Nguyên thủy (Pàli Tipitaka). Hiện nay, tổ chức này vẫn hoạt động mạnh do Tiến sĩ R. F. Gombrich làm Chủ tịch. Ngoài việc tham gia phiên dịch kinh điển, ông Davids còn biên soạn những sách có giá trị như "Từ điển Pàli-Anh", gồm 800 trang, in lần thứ nhất năm 1921 và được tái bản vào các năm 1925, 1992 và 1995; "Những câu hỏi của vua Milinda" (xb 1890) ; "Phật giáo, lịch sử và văn học" (xb 1896) ; "Những pháp thoại của đức Phật" (xb 1899) ; "Phật giáo Ấn Độ" (xb 1903)...

Đến năm 1900, Phật Giáo tại Anh bắt đầu có dấu hiệu chuyển mình. Hai tổ chức Phật Giáo không chính thức ra đời, đó là hai Hội Thông Thiên học ở Luân Đôn và chi nhánh của bà Blavatsky ở Hoa Kỳ. Hai hội này không những giảng dạy giáo lý mà còn thỉnh nhiều pháp sư đến Anh cũng như cung cấp nhiều sách báo Phật Giáo cho Phật tử Anh đọc. Nếu đây là phong trào gieo hạt giống Bồ đề thì chính nó đã giúp phá vỡ vùng đất cứng cỏi của Nữ hoàng Victoria. Bằng cách mở tung lãnh vực tôn giáo để phân tích hợp lý về vấn đề đạo đức trong khoa học đối với nhân sinh. Phong trào hoài nghi đã nảy sinh và chính nó đã dọn đường cho Phật giáo trên đất Anh.

Bánh xe pháp bắt đầu chuyển vận, ông Allan Bennet (1872-1923), năm 1890 nhận đọc được quyển "Ánh sáng Á châu", ông lập tức quy y theo Phật Giáo. Năm 1898, ông đến

Tích Lan đệ học Phật, đến năm 1902 ông qua Miến Điện xuất gia tu học với pháp danh là Ananda Metteyya. Ông đã thành lập Hội Phật Giáo Quốc tế tại Rangoon và cho xb tờ "Buddhism", một tờ báo Phật Giáo tiếng Anh trội hơn các tờ báo lúc bấy giờ. Một trong những người đầu tiên đọc được tờ báo đó ở Anh quốc là J. F. M. Kechnie, một người Tô-Cách-Lan, đã phát tâm xuất gia tu học. Trong lúc đó, năm 1905, R. I. Jackson, cũng đã giác ngộ nhờ đọc "Ánh sáng Á châu", ông cùng một người bạn mở một nhà bán sách Phật Giáo ở gần công viên Regent, Luân Đôn để phổ biến giáo lý, hai ông cũng tổ chức những buổi thuyết giảng ngay tại nhà sách của mình.

Trong thời gian này, "Hội Phật Giáo Anh và Ailen" (Buddhist Society of Great Britain and Ireland) đã ra đời, do GS Rhys Davids sáng lập và làm Chủ tịch. Buổi họp mặt đầu tiên của Hội này tại Luân Đôn là ngày 03/10/1907. Một bản hiến chương của Hội được soạn thảo và thông qua, mô hình tổ chức giống như Hội Phật Giáo Quốc tế ở Miến Điện. Hội đã cho xuất bản tạp chí "Buddhis t Review" để phổ biến giáo lý, tờ báo được sự cộng tác của nhiều cây bút nổi tiếng ở nước ngoài như Tiến sĩ D. T. Suzuki, bà David Neel, ngài A. Dharmapala...

Vào ngày 23/4/1908, một phái đoàn Phật Giáo đầu tiên viếng thăm Anh quốc từ Miến Điện do ĐĐ Ananda Metteyya làm trưởng đoàn cùng với các đệ tử người Miến của Ngài. Đây là chuyến viếng thăm quê nhà đầu tiên của Ngài sau 10 năm xuất gia tu học ở nước ngoài. Vì Tỳ kheo 36 tuổi này với dáng vẻ tao nhã, rực rỡ trong chiếc y màu vàng cam đã tạo cho Ngài một hình ảnh hấp dẫn lạ thường trên đường phố Luân Đôn. Sau sáu tháng hoằng pháp tại quê hương, Ngài đã trở lại Miến Điện cùng với người bạn

thân là Tiến sĩ Ernest Rost. Sau Thế chiến thứ I, Ngài trở về Anh một lần nữa để khôi phục lại những sinh hoạt Phật sự đã bị đứt đoạn trong thời chiến. Năm 1923, NXB Kegan Paul đã in quyển "Trí tuệ của Aryas", một tuyển tập những bài giảng của Ngài ở Anh quốc, đến tháng 3 năm 1923 Ngài viên tịch tại Luân Đôn.

Vào tháng 10 năm 1924, "Hội Phật giáo Luân Đôn" (London Buddhist League) ra mắt tại Luân Đôn do ông Christmas Humphreys khai sáng và làm Hội trưởng. Tổ chức này đã cho xuất bản tờ báo "Buddhism in England" (Phật Giáo tại Anh), đến năm 1934 tờ báo này được đặt tên là "The Middle Way" (Trung Đạo), đến nay (1997) báo vẫn còn phát hành. Hội đã xây dựng một thiền đường ở Lancaster Gate cho Phật tử Anh đến tu học.

Đến tháng 9 năm 1925, Đại đức Dharmapala (Tích Lan), một Tăng sĩ Theravada nổi tiếng của Phật Giáo thời bấy giờ, đã viếng thăm "Hội Đại Bò đề Luân Đôn", một chi nhánh thuộc tổ chức của Ngài ở Ấn Độ. Chi nhánh này cũng đã có công lớn trong việc hoằng pháp tại Anh. Họ đã mở nhiều lớp giáo lý, ân tông kinh sách và phát hành tờ báo mang tên "British Buddhist" (Phật Giáo Anh), về sau đổi thành tờ "The Wheel" (Pháp Luân), đến nay vẫn phát hành.

Năm 1926, Hội Phật Giáo Anh đã ấn hành quyển sách giáo khoa "Đạo Phật là gì?" (What is Buddhism?), một tác phẩm đã được tái bản nhiều lần. Năm 1928, ba Tăng sĩ Tích Lan đến thăm hoằng pháp tại Hội Đại Bò đề Luân Đôn, trưởng đoàn là Ty kheo P. Vajiranāna, sau đó Ngài đã theo học chương trình tiến sĩ triết học tại Đại học Cambridge.

Cho đến lúc ấy, Phật Giáo Theravada tại Anh đã ổn định và chứng minh được sự có mặt của mình. Người Anh lại tiếp tục chịu ảnh hưởng của Phật Giáo Mahayana qua những tác phẩm thiền của tiến sĩ D. T. Suzuki (người Nhật), thiền sư Tai Hsu (người Hoa). Những tác phẩm của Suzuki đã nhanh chóng gây cảm giác lạ lùng và chinh phục ngay người Anh, lập tức nhiều người đã hướng theo pháp tu này. Rõ ràng, những tác phẩm thiền của Suzuki đã tạo ra sự ảnh hưởng sâu rộng trong quần chúng Anh và chính nó đã mở đường cho các trường phái Mahayana Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Triều Tiên tiến vào Anh quốc.

Trong thập niên ba mươi, Phật Giáo Anh tiếp tục phát triển, các nhà lãnh đạo Phật Giáo Anh như Francis Payne, B. L. Broughton và H. N. Hardy đã sang Thụy Sĩ để khai mở Phật Giáo cho xứ sở này. Tháng 9 năm 1934, Đại hội Phật giáo châu Âu lần thứ nhất được tổ chức tại trụ sở của Hội Phật Giáo Anh trong hai ngày.

Tiếp đó, chiến tranh thế giới lần thứ II (1939-1945) xảy ra, bom nổ ở Luân Đôn, các hội đoàn Phật Giáo ở Anh phải đóng cửa. Nhiều thành viên bị giết, một số khác tỵ nạn ở nước ngoài. Với sự đau khổ của chiến tranh, mọi người đã tìm về với Phật Giáo qua giáo lý duyên sinh, vô ngã và nhân quả để tìm sự yên ổn cho tâm hồn. Đại lễ Phật Đản vào năm 1940 là một buổi lễ Phật Giáo lớn nhất chưa từng có ở quốc gia này.

Năm 1945, Hội Phật Giáo Anh Quốc đã chuẩn bị những chương trình hoạt động cho thời hậu chiến. Đó là việc dời trụ sở của Hội đến số 101 đường Great Russel gần Viện Bảo tàng Anh. Thư viện được sửa sang lại và nhận được nhiều sách mới, thành viên của Hội được gia tăng. Lúc bấy giờ, vị trí của

Hội ở Anh quốc đã được khẳng định. Hội tiếp tục giữ vững lập trường không tham gia vào hoạt động chính trị và quyết tâm loại bỏ chủ nghĩa tông phái, Hội không lệ thuộc vào một tông phái Phật Giáo nào mà mở rộng cho tất cả những ai muốn học hỏi và tu theo Phật Giáo. Và như là một tổ chức lâu đời nhất và lớn nhất ở châu Âu, Hội đã trở thành một nơi gặp gỡ và có công truyền bá Phật Giáo khắp Anh quốc và Bắc Ái nhi lan. Tuy nhiên, chiến tranh đã cắt đứt mọi liên lạc và đến năm 1946 mới khôi phục trở lại. Mở đầu năm 1946, Hội đã ấn hành một loạt kinh sách, đáng chú ý nhất là "Kinh Kim Cang" (The Diamond Sutra) bản dịch tiếng Anh của Arnold Price; "Cốt tủy của đạo Phật" (Essence of Buddhism) của tiến sĩ D. T. Suzuki.

Năm 1950, nhà xuất bản Penguin Book lần đầu tiên đã ấn hành 40.000 quyển "Đạo Phật" (Buddhism) của A. S. M. Glover, một thành viên của Hội. Sự thành công của tác phẩm đã làm ngạc nhiên nhà xuất bản của Hội. 350.000 bản được bán ra ngay sau khi phát hành là một thước đo cho sự phát triển Phật Giáo tại Anh quốc. Trong thời gian này, có nhiều hội Phật Giáo mới thành lập ở Cambrigde, Brighton và Edinburgh. Năm 1952, một trường Hạ được tổ chức tại Oxford do TT người Anh Kapilavaddho thuộc Hội Phật Giáo Manchester tổ chức, khóa Hạ đã quy tụ khoảng 150 Tăng Ni và cư sĩ ở khắp Anh quốc về tu học. Năm 1956, Hội Phật Giáo Anh dời trụ sở về số 58 đường Eccleston Square, gần nhà ga Victoria. Đây là một dinh thự lớn gồm một chánh điện, một giảng đường, một phòng dạy giáo lý và một số văn phòng làm việc... Đến nay (1997), trụ sở trung ương này vẫn còn duy trì tại nơi đây.

Năm 1956, Hội Phật Giáo Anh được nhiều



phái đoàn Phật Giáo thế giới viếng thăm, đặc biệt có đại sư Suzuki, đó là lần viếng thăm Anh quốc cuối cùng của Ngài. Cũng trong năm này, Hội đã đi dự Đại hội lần thứ 7 của Hội Liên Hữu Phật Giáo Thế giới tổ chức ở Nepal, nhân dịp này Hội đã ghé thăm Phật Giáo Ấn Độ. Năm 1967, Hội Thiện Hữu Tăng Già Tây phương ra đời do ĐĐ Sangharakshita Sthavira, một Tăng sĩ người xuất gia tu học tại Ấn về nước thành lập Hội này. Mục tiêu của hội là xây dựng một trung tâm để dẫn đến Phật tử Anh muốn xuất gia tu học.

Trong ba thập niên 70, 80 và 90 là thời kỳ phát triển mạnh nhất của Phật Giáo tại Anh quốc. Sự phát triển này đã được Hội Phật Giáo Anh thống kê trong một quyển sách hướng dẫn du lịch vào năm 1994, nhân kỷ niệm 70 năm ngày thành lập Hội (1924-1994). Sách in đẹp, giới thiệu ngắn gọn về từng hội đoàn, tu viện, trung tâm Phật Giáo ở Anh quốc và Bắc Ai Nhĩ Lan. Theo cuốn sách này, người ta thấy có hơn 200 hội đoàn và tu viện Phật Giáo ở tại xứ sở này, gồm 140 tu viện thuộc Phật Giáo Mahayana, 40 tu viện thuộc Theravada và 100 trung tâm tu học theo truyền thống Kim Cương thừa của Tây Tạng. Về mặt in ấn và phát hành kinh sách thì có 7 nhà in Phật Giáo, 22 nhà phát hành và 6 thư viện Phật Giáo trên toàn quốc. Riêng về Phật Giáo Việt Nam tại Anh thì có hai chùa (theo tư liệu hiện có của người viết), đó là Tu viện Linh Sơn Anh quốc do Hòa thượng Thích Huyền Vi khai sáng và Trung tâm tu học A Di Đà ở Newcastle do Hòa thượng Thích Nhất Hạnh thành lập.

Thỉnh thoảng có một số tờ báo muốn biết số lượng tín đồ Phật tử Phật Giáo tại Anh và câu trả lời bao giờ cũng giống nhau, rằng không thể nào biết được con số chính xác là bao nhiêu. Phật Giáo ở Tây phương vẫn

được xem là một phần của đời sống riêng tư hơn là một vấn đề chung cho sinh hoạt tập thể. Chính vì thế mà sự phát triển Phật Giáo tại Anh không mang tính đồng bộ. Vấn đề được đặt ra hiện nay là làm thế nào để phát triển và thống nhất được Phật Giáo trong tương lai ? Nhiều người cho rằng điều đó một phần sẽ tùy thuộc phương cách hoằng pháp của các nhà lãnh đạo trong thế hệ mới, một phần là tùy thuộc vào sự thức tỉnh của người phương Tây đối với chân lý và giá trị mà đạo Phật đã đem lại cho họ. Thật là mỉa mai khi nói rằng tư tưởng của người phương Tây đang bị bế tắc khi họ đạt đến đỉnh cao của khoa học. Nhưng đó là sự thật, và tất cả các khuynh hướng tư tưởng đang thay đổi rất nhanh. Có ba yếu tố khiến cho người phương Tây hướng về đạo Phật mà các nhà nghiên cứu đã ghi nhận. Thứ nhất, theo người phương Tây, Phật Giáo được xem là một trường phái quy nạp. Tuy có nhiều tông phái khác nhau nhưng vẫn có một điểm chung nhất, đó là mục tiêu giải thoát và giác ngộ. Mục tiêu ấy không phải là siêu hình, mà mọi người tu học Phật đều có thể cảm nhận và đạt được nếu họ chịu đi vào con đường thực nghiệm. Thứ hai, lời Phật dạy khiến cho con người có một tâm hồn bao dung và nhân hậu nhất được tìm thấy trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Chưa bao giờ trong lịch sử của Phật Giáo, người ta thấy có ai đó bị đàn áp hoặc bức tử vì những giáo điều hay đức tin của họ ; và ở Phật Giáo cũng vắng mặt bất cứ một sức mạnh, quyền vi nào vì sự tồn tại của nó. Mỗi người và mọi người đều được khuyến khích đi tìm chân lý bên trong họ. Phật Giáo vốn không phải là một đạo cứu rỗi và ngay cả Phật cũng từng khẳng định "Ta chỉ là người dẫn đường". Tâm hồn bao dung như vậy rất xa lạ với những suy nghĩ theo kiểu phương Tây và chính điều ấy đã gây một ấn tượng lớn cho tất cả những ai được tiếp xúc với đạo Phật.

Thứ ba, đạo Phật đặt nặng vấn đề giải thoát tự thân, nó có khả năng thu hút tất cả những ai hơn một lần tìm về với nó. Đạo Phật cũng rộng mở cho những ai phạm phải sai lầm mà biết quay đầu sám hối. Như vậy, đạo Phật có thể chưa là một phần trong tư tưởng phương Tây hiện tại, nhưng chắc chắn đạo Phật sẽ đóng góp một vai trò quan trọng trong tư tưởng phương Tây ở tương lai.

*Thích Nguyên Tạng,  
Chùa Quảng Đức  
Melbourne, Australia  
(Tổng hợp nhiều nguồn tài liệu do Buddhist  
Society ở Luân Đôn cung cấp vào tháng  
3/1997)*

## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Dasaka

Trong thời Phật còn tại thế Dasaka sinh trưởng trong một gia đình nô bộc dưới quyền của nhà cự phú Cấp Cô Độc. Chàng giữ nhiệm vụ canh gác tinh xá Kỳ Hoàn để chư tăng không bị khách lạ khuấy nhiễu trong khi tọa thiền.

Được chiêm ngưỡng từ dung của đấng đạo sư cùng nếp sống thanh tịnh của tăng đoàn, Dasaka ao ước được thoát kiếp nô lệ và xuất gia tu học. Nguyên vọng này được thực hiện ngay, với sự bảo trợ của trưởng giả Cấp Cô Độc, chàng gác đàn Dasaka biến thành tỳ kheo Dasaka.

Sau ngày xuất gia Dasaka vẫn giữ nguyên thói lười cố hữu. Mỗi ngày, sau khi khát thực và nhận đầy đủ thức ăn, tỳ

kheo Dasaka thường tìm một chỗ thanh tịnh và nằm khoèo xuống ngủ. Trong những giờ học kinh, sư thường tìm cách lẩn tránh ra phía sau hội chúng, ngồi tựa lưng vào một gốc cây và thả hồn vào cõi mộng. Những sự kiện này không thoát khỏi ánh mắt của đức đạo sư. Một hôm nhằm lúc Dasaka vừa mở mắt sau một giấc ngủ dài, đang vươn vai để ngủ tiếp, đức đạo sư liền đọc một bài kệ:

“Những ai mê ngủ ham ăn

Lăn qua trở lại ngủ lẩn suốt ngày

Như con heo mập ăn hoài

Người ngu tiếp tục chuỗi ngày thai sanh.”

Bài kệ rõ ràng đang chỉ trách một người ham ăn mê ngủ là Dasaka... khiến sư hốt hoảng và hổ thẹn đến toát mồ hôi. Từ đó tỳ kheo Dasaka tinh cần tu tập. Công khó của thầy cuối cùng cũng được đền bù xứng đáng. Sau một thời gian hạ thủ, tỳ kheo Dasaka đắc quả A La Hán.

Đức A La Hán Dasaka không làm thêm một bài kệ mới nào. Ngài chỉ đọc lại bài kệ cảnh tỉnh của đấng đạo sư đối với ngài trên, như một lời tuyên bố về chánh trí của La Hán Dasaka.



# NGƯỜI MANG ĐẠO PHẬT ĐẾN CHÂU PHI

*Tiểu Lục Thân Phong Biên soạn và dịch nghĩa*



Sur Bhante Bhuddharakkhita

Đạo Phật ngày nay không còn xa lạ với người Âu- Mỹ, từ thế kỷ mười chín nhiều học giả Âu - Mỹ đã đến Myanmar, Sri Lanka để nghiên cứu Phật học, tiêu biểu như: Nanamoli Thera, Franis Stony, Sangarakshita, Henry Steel Olcott... Đạo Phật ở Âu - Mỹ phát triển nhanh và mạnh có lẽ từ khi đức Đạt Lai Lạt Ma ty nạn ở Ấn Độ và đi hoằng pháp khắp Âu - Mỹ. Người thứ hai là thiền sư Nhật Hạnh, sức ảnh hưởng của thầy cũng sâu rộng khắp nơi. Ngày nay có rất nhiều người Âu - Mỹ xuất gia hoặc tu tập tại gia. Duy có châu Phi thì còn xa lạ và chưa biết gì nhiều về Phật giáo, thậm chí còn cho Phật giáo là cái gì đó kỳ quặc, thuộc bên ngoài, không thích hợp với tập quán văn hoá châu Phi

Sự đời vốn vô thường, thế gian này không có chi bền vững, rồi đến lúc cái quan niệm kia cũng phải đổi thay. Không biết có phải cơ duyên chín muồi nên chiêu cảm sự kiện này: Có một anh sinh viên người Uganda đến Ấn Độ để du học, chuyên môn là kinh

doanh thương mại, nhưng rồi tình cờ gặp hai vị tu sĩ Phật giáo người Thái Lan, từ đó họ kết bạn và người sinh viên Uganda kia quyết định thay đổi đức tin của mình, quyết định gia nhập đạo Phật và trở thành tu sĩ Phật giáo, sau đó mang Phật pháp về hoằng pháp trên quê hương mình. Chúng tôi đọc được bài báo “ It’s not weird or foreign: the Ugandan monk bringing Buddhism to Affrica” của Samuel Okiror đăng trên tờ the Guardian nói về vị tu sĩ Phật giáo người Uganda và chúng tôi thấy rất hứng thú về câu chuyện này nên chúng tôi quyết định chuyển ngữ câu chuyện để tặng cho bạn đọc Viễn Đông Weekly. Một câu chuyện lý thú, nhiều yếu tố mới lạ về đạo Phật ở vùng đất châu Phi xa xôi kia.

Thượng toạ Bhante Bhuddharakkhita là một tu sĩ Phật giáo người Uganda, việc trở thành tu sĩ Phật giáo xảy ra trong thời gian du học ở Ấn Độ. Hiện tại với tư cách là một tu sĩ Phật giáo đầu tiên ở

Uganda. Thượng tọa đang huấn luyện cho năm mươi tư đồ đệ, thượng tọa nói:

***“Tôi dạy giáo lý Phật giáo Theravada cho người châu Phi, tôi bảo đảm dạy sao cho mọi người hiểu đúng về đức Phật, đừng có tìm kiếm những gì huyền hoặc, bên ngoài và người Á châu”***

Thượng tọa cho biết:

***“Tôi nhìn thấy có quá nhiều người khổ đau bất hạnh ở Uganda nói riêng và châu Phi nói chung. Với vai trò như một người chuyển chương trình, tôi tìm cách thay đổi, chuyển hoá từ khổ đau sang an lạc ở châu Phi”***

Hiện tại ở châu Phi có chừng ba ngàn Phật tử, trong đó có ba mươi lăm người Uganda. Cộng hoà Nam Phi chiếm tuyệt đại đa số, bởi vì nhiều người trong số họ đến từ các nước châu Á. Họ đến Nam Phi làm ở các mỏ vàng và đã lập nên nhiều ngôi chùa Phật giáo.

Bhante là người sáng lập, trụ trì ngôi chùa trung tâm Phật giáo Uganda và cũng là tác giả của chương trình “Gieo hạt giống Phật pháp ở châu Phi”, đây là một sự kiện nổi bật của đạo Phật ở châu Phi. Bhante Buddhakkhita vốn sinh ra ở Steven Jemba Kabogozza và lớn lên trong đức tin thiên chúa giáo. Ông đã chuyển sang đạo Phật vào năm 1990 trong lúc du học ở Ấn Độ và sau đó bắt đầu giảng dạy thiền chánh niệm ở châu Phi kể từ năm 2005

Thượng tọa Bhante tâm sự:

“Những thủ lãnh chính trị và văn hoá không thích tôn giáo này cũng như với triết lý Phật giáo vậy. Tôi thật sự không biết bất cứ ai trong số họ: lãnh đạo văn hoá, tổng thống, vua của Uganda và châu Phi ai là người

thích đạo Phật. Nếu có ai trong số họ có thể làm điều ấy thì đạo Phật sẽ phát triển nhanh” Bhante lúc bấy giờ năm mươi ba tuổi, từ một bên sườn đồi của trung tâm, nhìn bao quát toàn cảnh hồ Victoria ở Garuga, cách thủ đô Kampala khoảng hai mươi lăm dặm về hướng nam “Tôi tìm kiếm mối liên quan giữa thực tập thiền và khả năng chữa trị những chấn thương. Nhiều người trong chúng tôi bị tổn thương vì phải chịu cái di sản từ thời thực dân và những điều bị nhồi sọ”

“Những quốc gia Phật giáo như: Sri Lanka, India, Thailand, Cambodia, Myanmar họ không có quá trình lịch sử chiếm cứ thuộc địa, nếu họ chiếm cứ đô hộ chúng tôi thì có lẽ đạo Phật đã được thiết lập từ lâu. Những quốc gia đến chiếm cứ thuộc địa và đô hộ chúng tôi, họ thành lập bệnh viện, trường học và áp đặt cái tôn giáo của họ”

Thượng tọa Bhante nói thêm:

“Những Phật tử đầu tiên đến châu Phi là vào năm 1925, người Anh mang họ đến để xây dựng tuyến đường sắt ở Tanzania. Rồi họ ở xung quanh đây, dựng nên một ngôi chùa và lập một hội Phật tử riêng biệt”

“Chúng tôi thiếu những vị tu sĩ Phật giáo người Phi có huấn luyện tốt để có thể giảng dạy giáo lý và cầm ngọn đuốc đi đầu. Ở Uganda chỉ có hai vị tu sĩ Phật giáo cho một quốc gia với bốn mươi triệu dân”

“Chúng tôi có kế hoạch dài hạn, huấn luyện ít nhất năm mươi bốn tu sĩ trong năm năm tới và sẽ gọi mỗi người trong số bọn họ đi giảng dạy hoằng pháp Sư Bhante Buddhakkhita đã chuyển sang đạo Phật trong lúc du học ở Ấn Độ. Sư cho biết “Tôi có cơ hội du học ở Ấn Độ, học

về thương mại kinh doanh tại một đại học của bang Panjab (Ấn Độ). Tôi luôn luôn muốn học và nghiên cứu về thương mại, gia đình tôi có truyền thống buôn bán, nhiều người trong họ hàng đều liên quan đến kiến trúc và xây dựng. Tôi thì mơ ước trở thành một kế toán trưởng, nhưng sau khi gặp gỡ các tu sĩ Phật giáo, tôi đã thốt lên:” Thật quá ngạc nhiên! những con người an lạc hạnh phúc”, tôi thật sự bị cuốn hút bởi họ. Tôi tìm cách thân cận và chúng tôi trở thành bạn của nhau.”

“Thật vậy, từ học thương mại rồi gia nhập đạo Phật, tôi tìm thấy ở đạo Phật mang lại hoà bình, an lạc hơn thương mại, thực tế bây giờ thì cả hai cùng đi chung với nhau”

Là một tu sĩ trong mười tám năm, Bhante Buddharakkhita huấn luyện từ Ấn Độ, đến Mỹ, Brazil cuối cùng thì trở về lại Uganda và thành lập trung tâm Phật giáo vào năm 2005

“Trong nhiều năm chịu sự thử thách, đôi khi tôi cũng có chút hối tiếc nhưng những thử thách ấy đã dạy cho tôi rất nhiều về bản thân, chúng sanh, trí huệ khôn ngoan và sự kiên quyết dẫn thân”

Sư Bhante nói thêm:

“Tôi bảo đảm chắc chắn chỉ dạy để xóa bỏ những quan niệm sai lầm về đạo Phật. Người dân cứ nghĩ đạo Phật là cái gì đó của người Châu Á, người Trung Hoa. Nó gắn liền với hình ảnh kung fu, Taekwondo, Karate...Nó không thuộc về châu Phi và không thích hợp với châu Phi”

“Tôi góp sức thay đổi lối sống xã hội, từ một xã hội thiếu vắng hoà bình an lạc thành

một xã hội hạnh phúc. Tôi hoạt động cho nhân quyền, phụ nữ, tuổi trẻ và thúc đẩy nâng cao mức sống của người dân”

“Tôi đưa ra hướng dẫn hoà bình an lạc ở trường học, cung cấp giáo dục, nước sạch cho những cộng đồng xung quanh. Có ít nhất 1500 người đã hưởng được lợi lạc từ chương trình của chúng tôi và tôi cố gắng truyền bá cái văn hoá hoà bình an lạc”

“Vai trò căn bản tổng quan của tôi là truyền bá đạo Phật thông qua thiền, tích cực hoạt động nhân quyền, đẩy mạnh sự giúp đỡ nào có thể, tìm kiếm cách giới thiệu Phật pháp một cách tối ưu nhất trong bối cảnh văn hoá châu Phi, in ấn kinh sách bây giờ là khởi đầu một truyền thống mới ở Uganda”

Khi chúng tôi đọc được bài báo này, chúng tôi vô cùng vui mừng và thích thú. Vậy là đạo Phật có mặt khắp năm châu, giáo pháp hòa bình, an lạc, giải thoát của Thế Tôn đã đến với người châu Phi, một lục địa vốn nghèo nàn, lạc hậu và khổ đau. Sư Bhante Buddharakkhita đã người dẫn thân, người tiên phong hoàng pháp ở châu Phi. Chúng tôi cũng được biết có một ngôi chùa Phật giáo và một cộng đồng Phật giáo được thành lập ở Arab Saudi, một vùng sa mạc vô cùng khắc nghiệt và những con người cuồng tín thái quá. (chúng tôi sẽ giới thiệu với quý độc giả ở những bài sau). Như vậy là hoa sen đã nở khắp thế gian này, ngày nay châu lục nào cũng biết đến đạo Phật, biết đến giáo lý Phật Đà. Hoa sen nở từ đầm lầy cho đến tuyết sơn, sa mạc và bây giờ là lục địa đen. Ngưỡng mong cho giáo Pháp của Thế Tôn phủ khắp thế gian, để đem lại hoà bình, an lạc và giải thoát cho mọi người./-

# Lợi ích của pháp môn Niệm Phật

Minh Nguyên



## Đức Phật A Di Đà

*Niệm Phật là một phương pháp tu tập rất quen thuộc với người học Phật ở Việt Nam chúng ta. Pháp môn Niệm Phật còn được gọi là pháp môn Tịnh độ. Nó quen thuộc đến độ hề nghe nhắc đến pháp môn Niệm Phật là người ta nghĩ ngay đến phương pháp trì niệm Hồng danh Đức Phật A Di Đà.*

Trong nhiều pháp môn tu thì đây có thể nói là một pháp môn dễ hành trì và hành giả có thể cảm nhận được sự lợi ích từ pháp tu của mình ngay trong hiện tại cũng như trong tương lai. Trong kinh *Niệm Phật Ba-la-mật*, Bồ tát Quán Thế Âm đã xác quyết rằng: “*Pháp Niệm Phật tam muội là pháp thành Phật, là pháp chứng Vô thượng giác, là pháp thâm nhập cảnh giới bất tư nghì của chư Phật, là pháp mở bày tỏ ngộ tri kiến*

*Như Lai, là pháp cứu độ tất cả mọi chúng sanh, là pháp siêu việt trên hết thảy hý luận cùng thiên kiến của nhị thừa*”.

Trong xã hội hiện tại, theo như trong kinh điển gọi là thời mạt pháp, có rất nhiều chướng duyên, con người phần nhiều thường hay giải đãi, hay thôi thất chí nguyện hướng thiện và hướng thượng của mình, cho nên có thể nói rằng tu tập pháp môn Niệm Phật là phù hợp hơn cả. Như Thiền sư Thiên Như đã dạy: “*Đời mạt pháp về sau, các kinh sách đều bị tiêu mất hết, chỉ còn lưu lại bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sinh mà thôi*”. Qua đó cho chúng ta thấy pháp môn Niệm Phật có vai trò quan trọng và có sức ảnh hưởng sâu rộng đến mức nào. Sở dĩ pháp môn Niệm Phật có được sức ảnh hưởng lớn như vậy là vì nó đem lại nhiều lợi

ích cho hành giả ngay trong giờ phút hiện tại và cả trong tương lai.

Trước hết, người niệm Phật sẽ có được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Ngay trong lúc chúng ta chuyên tâm trì niệm Hồng danh Đức Phật Di Đà, tâm không còn chạy theo những ý niệm bất thiện, những tư tưởng loạn động, không còn bị những tâm niệm tham lam, sân hận và si mê khuấy nhiễu. Tâm của chúng ta ví như một căn phòng, và trì niệm Hồng danh Đức Phật là thắp lên trong căn phòng tâm thức của chúng ta một ngọn đèn, khi ánh đèn sáng tỏ đã được thắp lên thì bóng tối trong gian phòng ấy sẽ tự nhiên bị đẩy lùi, bị tiêu mất. Hơn nữa, khi ta niệm Phật thì tâm trí không còn nhớ nghĩ đến những điều xấu xa, miệng và thân không tạo ra nghiệp ác. Một giờ niệm Phật, là một giờ không tạo nghiệp bất thiện; một ngày chuyên niệm Phật, thì trong ngày đó chúng ta tránh được các nghiệp ác. Không tạo các nghiệp ác cũng đồng nghĩa là tâm không bị giày vò bởi những lo âu, phiền muộn, do vậy mà chúng ta cảm thấy hạnh phúc, an vui.

Hơn nữa, khi lòng của chúng ta được an tĩnh thì tâm trí thường sáng suốt, minh mẫn. Nhờ vậy mà chúng ta phát huy được khả năng sáng tạo của mình đồng thời có thể đưa ra được những giải pháp đúng đắn, phù hợp để giải quyết những vấn đề khó khăn trong đời thường cũng như trong công việc. Và lại, khi tu tập pháp môn Niệm Phật, chúng ta tưởng nhớ đến Đức Phật, đến những công hạnh của Ngài, quán chiếu về những phẩm tính cao quý của Ngài, những thứ đó sẽ dần dần thấm thấu vào trong tâm thức, từ từ chuyển hóa những ý nghĩ, hành động và lời nói của chúng ta theo chiều hướng thiện lành. Nhờ vậy mà thân tâm được thanh lọc dần dần, và những phẩm hạnh cao quý được trưởng dưỡng ở trong ta. Hay nói cách khác, tu tập pháp môn Niệm Phật sẽ giúp chúng ta hoàn

thiện bản thân mình, xây dựng cho mình một nhân cách đạo đức tốt, có được một cuộc sống hiền lương, thánh thiện.

Bên cạnh đó, tu tập pháp môn Niệm Phật sẽ làm vơi đi tâm sầu muộn. Trong những lúc buồn phiền, đau khổ, trong khi gặp nghịch cảnh như: lúc tử biệt sinh ly, lúc con cái hư hỏng, nhà cửa tiêu tan, kinh tế suy thoái, vợ chồng bất hòa, bạn bè phụ bạc, v.v... nếu chúng ta niệm Phật thì những điều buồn phiền, đau khổ ấy sẽ dần dần vơi đi. Vì khi niệm Phật, chúng ta không còn nhớ nghĩ đến những điều đau buồn ấy nữa. Hơn nữa, khi niệm Phật như thế, chúng ta tưởng nhớ đến đức hạnh của Ngài, những giáo lý Ngài đã dạy như là Vô thường, Tứ đế, Nhân quả,... thì sẽ có một cách nhìn nhận mới đối với những khổ đau, phiền muộn của chúng ta. Nhờ vậy mà ta không còn bị chi phối nhiều bởi những khổ đau, phiền muộn ấy nữa.

Không những thế, niệm Phật còn là một phương pháp an tâm rất hiệu quả. Những lúc bị lo âu, hồi hộp và bất an, để trấn an bản thân thì chúng ta nên niệm Phật, đưa tâm của mình về với câu Phật hiệu, nhờ vào sự nhất tâm trì niệm của bản thân cộng với sự gia trì của chư Phật, chúng ta dễ dàng tìm lại được sự an tĩnh. Đây là một điều lợi ích rất thiết thực của pháp môn Niệm Phật. Dù là ai đi nữa, nếu biết dùng câu Phật hiệu để tìm lại sự an tĩnh của tâm hồn thì đều dễ dàng đạt được kết quả như ý muốn. Cũng chính vì lợi ích này mà đôi khi có những em nhỏ đã đến với đạo Phật, biết đến câu Phật hiệu một cách rất dễ thương, rất hồn nhiên. Các em nhỏ thường hay sợ ma, nhất là đi vào những đoạn đường tối tăm một mình vào ban đêm. Thế nhưng vì hoàn cảnh, vì công việc mà buộc các em phải đi qua con đường đó chứ không còn con đường nào khác. Trong trường hợp như thế, có những ông bà, cha mẹ đã chỉ dạy các em niệm Phật. Họ bảo

rằng, những lúc sợ ma, những lúc cảm thấy lo âu thì con nên niệm Phật, Đức Phật sẽ che chở cho con, gia hộ cho con thoát khỏi mọi hiểm nguy. Hoặc là lúc các em đi thi, các em cũng thường bị hồi hộp, bất an, để giúp con mình giữ được bình tĩnh, có những bậc phụ huynh đã dạy cho các em niệm Phật để lấy lại bình tĩnh, để được chư Phật gia hộ. Với niềm tin rất mộc mạc, dễ thương như thế, các em đó đã niệm Phật, để tìm lại sự an ổn cho tâm hồn. Như vậy, câu Phật hiệu đã trở thành một phương tiện hữu hiệu dẫn dắt các em vào đạo, hướng các em đến với con đường chân thiện mỹ.

Cùng với những ích lợi trên, tu tập pháp môn Tịnh độ còn giúp cho hành giả có được sự bình tĩnh trước những chướng duyên trong cuộc sống, và nhất là có được sự an định trong giờ phút lâm chung. Cận tử nghiệp đóng vai trò rất quan trọng trong sự tái sinh, sau khi kết thúc sinh mạng trong hiện tại. Người thiếu tu tập thì tâm thường rất hoảng loạn trong giờ hấp hối, khi đối mặt với tử thân, vì họ không biết mình sẽ đi đâu, về đâu, họ không nở dứt bỏ trần duyên, không đành từ bỏ những người thân yêu của mình, lại bị sự đau đớn, dày vò của thể xác nữa. Sự hoảng loạn và bám víu ấy sẽ khiến cho họ phải bị thác sinh vào những cảnh giới không mấy tốt đẹp. Nếu là người đã từng chuyên tâm tu tập pháp môn Niệm Phật, đã từng niệm Phật với niềm tin sâu sắc, với tâm nguyện chí thành, và với sự thực tập chuyên nhất thì trong giờ hấp hối lòng họ không hề nao núng, không chút hoảng loạn, vì họ hiểu rõ tính giả tạm của cuộc sống và tin chắc rằng họ sẽ được Đức Phật Di Đà phóng quang tiếp dẫn về thế giới Cực lạc.

Câu Phật hiệu còn là điểm tựa tinh thần vững chắc nhất cho những người có niềm tin vào Tam bảo, niềm tin vào tha lực gia hộ và che chở của Đức Phật A Di Đà khi họ rơi

vào hoàn cảnh tuyệt vọng, không còn biết trông cậy, tin tưởng vào ai, không còn làm chủ được tình huống khi lực bất tòng tâm. Chẳng hạn như khi người thân của mình đang lâm trọng bệnh, chưa biết sống chết thế nào, khi họ phải đối mặt với tử thân. Trong những lúc ấy thì câu Phật hiệu là một liều thuốc vô giá đối với họ. Đặc biệt vào những lúc như thế thì mọi người thường niệm Phật vô cùng tha thiết và chí thành. Chính vì vậy mà chẳng những bản thân người niệm Phật được an tâm mà người thân của họ cũng được Phật lực gia hộ.

Còn có một điều lợi ích nữa của sự tu tập pháp môn Niệm Phật, đây cũng là mục đích chính yếu và lợi ích cao quý nhất của pháp môn này, đó là người tu pháp môn Niệm Phật đúng cách sau khi kết thúc đời sống hiện tại sẽ được vãng sanh về cõi Cực lạc. Vãng sanh Cực lạc thì chúng ta không còn phiền não, không bị bệnh tật, già yếu, lại còn được hưởng những niềm phúc lạc vô biên, và còn có điều kiện tốt, môi trường và hoàn cảnh tốt, bạn tốt để tu hành, chứng đạt quả vị giải thoát, giác ngộ, để rồi từ đó có đủ năng lực giáo hóa chúng sanh trong khắp mười phương.

Pháp môn Niệm Phật có những lợi ích thiết thực và cao đẹp như thế, cho nên Đại sư Ưu Đàm đã viết bài thơ để khuyến tấn mọi người rằng:

*Đóng xương sanh tử đường non cỏ,  
Giọt lệ chia ly nước biển đầy!  
Thế giới ngày kia rồi cũng hoại,  
Đời người khoảnh khắc chớ mê say.  
Cái thân nam nữ ngàn phen đổi,  
Mà kiếp sinh lòng vạn lúc thay.  
Muốn khỏi luân hồi nhiều khổ hận,  
Phải tu Tịnh độ gấp khi này.*

**Minh Nguyên**



# Phật giáo và văn hóa Ấn Độ

*Sưu tầm từ trang web: [hanhhuongdatphat.net](http://hanhhuongdatphat.net)*

Sự kết hợp giữa Phật giáo và văn hóa Ấn Độ dường như đương nhiên, bởi vì Phật giáo sanh ra tại Ấn Độ vào khoảng giữa thiên niên kỷ thứ nhất trước CN. Hơn nữa với thời gian, nó đã trở thành một trong những tôn giáo lớn của Ấn Độ, một tôn giáo đã để lại dấu ấn lâu dài, có thể nói là không phải chỉ riêng về mặt tín ngưỡng mà còn trong nhiều lãnh vực khác như triết học, văn học, nghệ thuật và kiến trúc.

Thế nhưng tôn giáo lớn này của Ấn Độ đã không còn được thực hành trong nước từ đầu thiên niên kỷ thứ hai trước CN, trong khi nó vẫn tiếp tục nảy nở tại nhiều nước châu Á, ở những nơi mà nó đã có thời gian bám rễ trước khi biến mất trên chính quê hương mình: đó là một nghịch lý đáng kể đã nêu lên nhiều thắc mắc. Tuy nhiên, phải nhấn mạnh rằng Phật giáo còn tồn tại ở Népal và Tích Lan (Sri Lanka), ngày xưa là những vương quốc Ấn Độ.

Hiện nay, Phật giáo có mặt một cách kín đáo trong Liên hiệp Ấn Độ: nó được thực hành tại các vùng biên giới thuộc khu vực văn hóa Tây Tạng (Ladakh, Zanskar, Spiti...), cũng như bởi dân tị nạn Tây Tạng đã chuyển dời các tu viện và tổ chức sang Ấn Độ, và như chúng ta sẽ thấy, một số người Ấn Độ mới cải đạo nữa.

Nếu Phật giáo đã từ lâu không còn thuộc vào thành phần tôn giáo chiếm đa số tại Ấn Độ, thì theo tôi, nó vẫn còn là một tôn giáo mang tính chất Ấn Độ một cách sâu đậm. Vì vậy tôi đề nghị trong bài trình bày này làm rõ bản chất của mối liên hệ đã có mặt, và theo tôi vẫn luôn luôn tồn tại, giữa Phật giáo và văn hóa Ấn Độ. Trước hết tôi sẽ giới thiệu Phật giáo như một biểu hiện của văn hóa Ấn Độ, sau đó tôi sẽ cho thấy là nó đã đóng góp mạnh mẽ vào sự toả sáng rực rỡ của

nền văn hóa này, và cuối cùng tôi sẽ nhấn mạnh vào vai trò quan trọng mà nó vẫn tiếp tục đóng góp trong xã hội Ấn Độ hiện đại.

## I. Phật giáo, biểu hiện của văn hóa Ấn Độ

**1) Phật giáo nguồn gốc: một phong trào không chánh thống cắt đứt với văn hóa Bà La Môn.**

Đạo Phật sanh ra ở miền Bắc Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ V trước CN, tại một vùng tương đương với tỉnh Bihar hiện nay, trong bối cảnh triết lý và tôn giáo rất đặc biệt.

Vào thời điểm đó, Vệ Đà (là tôn giáo chiếm vị trí ưu thế ở miền Bắc Ấn Độ từ một thiên niên kỷ trước, và đôi khi được xem như là Ấn Độ giáo cổ xưa) đã chuyển đổi thành một hình thức tôn giáo mới mà các học giả Tây phương gọi là đạo Bà La Môn (một sự thay đổi không có chủ ý, nhưng xảy ra với thời gian, với các khái niệm và thực hành tôn giáo mới). Bà La Môn giáo (cũng là Ấn Độ giáo cổ xưa hay cổ điển) lấy tên từ người Bà La môn, là những người thuộc tầng lớp cao nhất của một xã hội chia ra làm cấp bậc, dựa lên khái niệm tinh khiết. Trong xã hội đó, nhiệm vụ tín ngưỡng-xã hội của mỗi người liên quan đến sự sanh ra ở tầng lớp nào đó. Như vậy, người ta có thể phân biệt bốn tầng lớp: 1) Bà La môn, tu sĩ; 2) *kshatriya* (*ksatriya*), v<sup>ũ</sup> \*ng t<sup>u</sup>c và quân sĩ; 3) *vaishya* (*vaiśya*), thương gia và nông dân; 4) *shudra* (*śūdra*), ng<sup>h</sup> □ làm, đ<sup>o</sup>ng t<sup>u</sup> □ Hệ thống này gọi là *varna* ("màu sắc", "tầng lớp xã hội") là một hệ thống lý thuyết tương ứng với thực tế của hệ thống thế cấp (có rất nhiều thế cấp, và thường có thể gắn liền với một *varna* nào đó), trong xã hội truyền thống Ấn Độ.

Theo hệ thống này, những người Bà La môn phải làm tròn phận sự hướng dẫn cúng tế và giáo dục. Họ phải bình giảng các kinh điển, đồng thời khuyến cáo các hành vi phải làm theo hoặc phải tránh né.

Vào khoảng giữa thiên niên kỷ thứ nhất trước CN, những người Bà La môn còn giữ riêng cho họ lý tưởng tôn giáo Vệ Đà, chủ yếu là sự tế thần, tức là dâng hiến cho các thần linh các sản phẩm thực vật hoặc động vật, dâng lên qua trung gian của lửa. Các sản phẩm động vật đó rất đa dạng: sữa, bơ, mật ong, nhưng cũng đôi khi thịt dê, bò, ngựa hoặc các con vật khác bị giết ngay tại chỗ trong lúc tế thần. Một số buổi tế thần Vệ Đà lớn như vậy có nghĩa là giết hại hàng trăm con vật. Sự tế thần tiếng Phạn được gọi bằng nhiều từ, trong đó có *karma* (*karman*) t□c là nghi□p.

Tuy nhiên, trong thiên niên kỷ đầu tiên trước CN, lý tưởng tôn giáo dựa trên sự tế thần bắt đầu có vẻ như đã lỗi thời: đó là một thời kỳ sôi động về trí thức và tâm linh, với sự xuất hiện của một số khái niệm, sẽ đóng một vai trò rất quan trọng trong tư tưởng Ấn Độ. Đặc biệt là khái niệm *samsāra*, luân hồi (từ rễ chữ SR-, "trôi đi"), "chu kỳ hiện hữu", hay "dòng chảy vĩnh viễn", dẫn chúng sanh tới sự sanh ra và tái sanh vô tận, sự chết do đó được xem một cách đơn giản như là sự mở đầu cho một cuộc tái sanh mới.

Chính những người Bà La môn cũng đã hoà nhập khái niệm này vào trong cách nhìn của họ về thế giới: trong Bà La Môn giáo, khái niệm *luân hồi* cùng hiện hữu với lý tưởng Vệ Đà về sự tôn trọng nhiệm vụ và các chuẩn mực xã hội. Đó chính là con đường chánh thống, con đường nghi lễ được chỉ định trong kinh Vệ Đà.

Ngay từ trước thời đức Phật, con đường này đã bị đặt lại vấn đề bởi nhiều nhà tu khổ hạnh, gọi là sa môn trong các kinh điển Ấn Độ cổ xưa (*śramana* tiếng Phạn; *samanati* ng Pali). Sa môn là những người đi tìm tuyệt đối, rút lui khỏi thế gian để tìm kiếm và thực hành những phương pháp khả dĩ đưa họ tới sự

cứu rỗi. Một số sống riêng rẽ, một số khác ngược lại thành lập những nhóm chủ trương ý tưởng và phương pháp khác nhau, nhưng cùng một điểm chung là chống lại giáo lý chánh thống Bà La Môn. Người ta gọi họ là "phong trào không chánh thống".

Nhiều nhóm tập trung suy nghĩ và thực hành của họ vào khái niệm *luân hồi*, và do đó về khái niệm *nghiệp*. Ng□□ ta th□□ng nghĩ rằng chúng sanh được tái sanh tùy theo hành động tốt hay xấu mà họ đã làm trước đó: sự *luân hồi* được điều chỉnh bởi luật của hành động, bởi luật của *nghiệp*, nh□□ng "hành động" trong bối cảnh này không còn ý nghĩa tích cực mà nó đã có trong thời kỳ Vệ Đà nữa. *Luân hồi* được xem như một chuỗi thử thách bắt buộc dẫn tới đau khổ, và một câu hỏi lớn sẽ là, đối với nhiều sa môn, phải làm sao chấm dứt sự tái sanh, làm sao thoát khỏi *luân hồi*, và nh□□ng vậy làm sao tự giải phóng mình khỏi hành động.

Chính câu hỏi này đức Phật sẽ có thể trả lời được khi Ngài đạt được Giác ngộ.

Như vậy, cách đặt vấn đề của đạo Phật không phải là đặc thù của đạo Phật. Nó nằm trong bối cảnh ý thức hệ chung của cả một hợp thể phong trào không chánh thống xuất hiện vào thời đó tại lưu vực sông Hằng.

Vào thế kỷ thứ V trước CN, đức Phật là một trong các sa môn, nhưng ngài là người duy nhất có một đoàn thể đệ tử phát triển lớn mạnh như vậy với thời gian. Tất cả các phong trào không chánh thống khác vào thời kỳ đó đã biến mất trong các thế kỷ sau khi sáng lập, ngoại trừ một phong trào đã trải qua sự tiên hóa song song với đạo Phật, và vẫn còn có mặt tại Ấn Độ: đó là đạo Jain.

Trong giai đoạn đầu phát triển, đạo Phật là tiêu biểu cho nền văn hóa tôn giáo không chánh thống thời kỳ đó, và nó chống lại với đạo Bà La Môn trên nhiều điểm mà tôi chỉ xin nêu lên một cách rất ngắn gọn:

- Hầu như không có nghi lễ,
- Lý tưởng bất bạo lực và sự từ chối tế thần kế

thừa từ thời Vệ Đà,

- Phủ nhận tính chất thiêng liêng của các kinh Vệ Đà và sự hợp pháp của hệ thống *varna*,

- Sự cần thiết của việc từ bỏ (điều này bị người Bà La môn phủ nhận, vì đối với họ thái độ tôn giáo tối ưu là làm tròn bổn phận xã hội của mình): để đạt được sự giải thoát khỏi vòng sanh tử, cần phải từ bỏ của cải và các liên hệ ràng buộc với thế gian, và gia nhập vào Đoàn thể tôn giáo thành lập bởi đức Phật,

- Khả năng người phụ nữ tu hành độc lập, bằng cách gia nhập Đoàn thể ni Phật giáo (trong đạo Bà La Môn, đàn bà chỉ có thể thực hành tôn giáo với tư cách đã lập gia đình: họ chỉ tham gia các nghi lễ qua trung gian người chồng).

Như vậy Phật giáo và Bà La Môn giáo dường như hoàn toàn đối lập với nhau. Dù sao, cả hai vẫn là chánh thống Ấn Độ, bởi vì văn hóa Ấn Độ không phải là một khối đồng nhất: nó bao gồm nhiều luồng khác nhau, thậm chí chống đối nhau, và vẫn không ngừng tương tác lẫn nhau.

Rốt cuộc, như chúng ta sẽ thấy, Phật giáo đã ảnh hưởng lên Bà La Môn giáo, và Bà La Môn giáo đã ảnh hưởng lên Phật giáo.

## 2) Sự phát triển của Phật giáo: một tôn giáo lớn Ấn Độ

Phật giáo nguồn gốc có thể được định nghĩa chủ yếu như một nền đạo đức bất bạo động kèm theo một kỷ luật sống tập trung vào thực hành thiền định.

Tuy nhiên, một số hình thức sùng tín đã bắt đầu nổi bật ngay sau khi đức Phật tịch diệt: việc thờ phụng các thánh tích được lưu giữ trong các bảo tháp (*stūpas*) (là tượng đài mẫu mực của Phật giáo).

Tất cả những gì liên quan đến người sáng lập ra đạo Phật đều được thần thánh hóa, và đức Phật sẽ dần dần được chuyển từ địa vị một bậc thầy tâm linh đến gần như thánh

thần.

Hơn nữa, Phật giáo kết hợp nhiều yếu tố đến từ sự thờ cúng dân gian, hoặc từ đạo Bà La Môn, mang lại một phân lớn vũ trụ luận và huyền thoại (các vị thần linh Bà La Môn không bị chối bỏ, nhưng được coi là thần linh "trần thế" cũng nằm trong vòng sanh tử, và do đó thấp hơn đức Phật rất nhiều).

Đồng thời, Bà La Môn giáo bắt đầu kéo về phía mình những giá trị bất bạo động và sự từ bỏ, chủ trương bởi đạo Phật và các phong trào không chánh thống khác.

Sự cách biệt đó sẽ dần dần thu hẹp lại, nhất là khi hai tôn giáo đã tiến hóa song song với nhau vào thời kỳ chuyển sang kỷ nguyên mới:

- Sự phân chia giữa các Phật tử: những người theo Mahāyāna, "Đại thừa", tách ra khỏi các tín đồ theo cái mà họ gọi là Hīnāyāna, "Tiểu thừa" (nên gọi là Phật giáo cổ xưa, vì ít tính chất chệch lạc hơn). Họ đem vào Phật giáo một số điểm mới, đặc biệt là rất nhiều vị thần mới, thể hiện nhiều khía cạnh khác nhau của Phật tánh (nhiều vị Phật, *Bồ Tát*, các vị phù hộ...). Các tín đồ được kêu gọi thiết lập mối quan hệ cá nhân với các nhân vật hộ mệnh đó, bằng cách dựa lên sự tin tưởng và lòng sùng tín.

- Song song với điều đó, Bà La Môn giáo dần dần nhường chỗ cho Ấn Độ giáo, một tôn giáo cũng nhấn mạnh lên sự cần thiết có quan hệ cá nhân, không phải với một nhân vật thể hiện Phật tánh, mà với một vị thần linh được coi là vị thần linh tối cao (thường là Shiva hoặc Vishnu), mà các tín đồ hi vọng ban ơn cho họ: tâm quan trọng ngày càng tăng của *bhakti* (sùng tín), gần như không còn đóng vai trò nào nữa trong Vệ Đà và Bà La Môn giáo, nhưng nổi bật lên từ thế kỷ thứ VII. Sự tê thân Vệ Đà dần dần bị quên lãng, và được thay thế bằng một nghi lễ cúng dường, là lễ *pūjā*.

Từ *pūjā* cũng được các Phật tử sử dụng: các vị thần Phật giáo được tôn thờ qua các nghi lễ có từ một nền tảng chung của cả nước Ấn Độ. Các nghi lễ này chẳng hạn gồm các thần

chú (*mantra*), là những công thức thiêng liêng được hình thành theo mô hình có mặt tại Ấn Độ ngay từ các kinh điển Vệ Đà.

Vào lúc này, Phật giáo đã tiến lại gần Ấn Độ giáo, và sẽ còn tiến lại gần hơn theo đà phát triển, trong cả hai tôn giáo, của các học thuyết và thực hành Mật tông (vào nửa sau của thiên niên kỷ thứ nhất trước CN): sự hòa đồng tôn giáo sẽ đi tới mức đôi khi khó lòng phân biệt đạo này với đạo kia.

Bằng chứng rõ ràng nhất là các tín đồ Hồi giáo, đã bắt đầu định cư tại Ấn Độ từ thế kỷ thứ VIII, và tạo ra từ "Ấn Độ giáo" để chỉ tất cả các tôn giáo Ấn Độ, kể cả Phật giáo: nhìn từ bên ngoài, những khác biệt (rất có thực!) giữa các tôn giáo đó không có gì là đáng ngạc nhiên.

Như vậy, Phật giáo với thời gian đã mang hình thái của một tôn giáo Ấn Độ điển hình, dựa lên nhiều nghi lễ và hình thức sùng tín.

Nói vậy, nhưng chúng ta cũng đừng cho rằng Phật giáo chỉ biết lợi dụng những yếu tố đã có từ trước hoặc các khuynh hướng phổ biến của thời đại. Nó cũng chứng tỏ có một sức sáng tạo mãnh liệt, và trong hơn một thiên niên kỷ, đã là một tác nhân trọn vẹn trong sự hình thành của nền văn hóa Ấn Độ cổ xưa.

## II. Phật giáo và sự tỏa sáng của văn hóa Ấn Độ

### 1) Tại Ấn Độ

Nghệ thuật Phật giáo rất dồi dào ngay từ những thế kỷ mới hình thành: những công trình kiến trúc Ấn Độ cổ xưa nhất còn tồn tại cho đến ngày nay đều là Phật giáo (ngoại trừ những di tích của các cổ thành Indus, thời kỳ trước Vệ Đà). Nhiều tu viện đào trong đá (Bhaja, Pitalkhora, Bedsa...), những bảo tháp (*stūpas*) lớn trang trí lộng lẫy tại Bharhut và Sanchi, và bắt đầu từ sau CN, những hình khắc đầu tiên về con người đức Phật.

Sự tỏa sáng trí thức cũng rất mạnh: nhiều người Bà La môn đã cải đạo và mang lại cho đạo Phật nền văn hóa mà họ là đã là kẻ kế thừa, cùng với sự sử dụng tiếng Phạn (ngôn ngữ dành cho các thành phần ưu tú mà đức Phật đã từ chối sử dụng trong các bài thuyết pháp của Ngài).

Hai thí dụ:

- Về văn học: Asvaghosa (đầu thế kỷ thứ II), với tác phẩm nổi tiếng *Buddhacarita*, một bài thơ dài với văn phong tao nhã thuật lại cuộc đời của đức Phật;

- Về triết học: Nāgārjuna (thế kỷ II-III), đại diện cho Madhyamaka (Trung Quán), một trường phái Đại thừa (triết lý Đại thừa nổi tiếng về sự tinh tế và lập luận chặt chẽ của nó: các triết gia Phật giáo và Bà La Môn tranh đua nhau về sự tinh xảo và ảnh hưởng lẫn nhau).

Phật giáo cũng đóng một vai trò lớn trong lãnh vực giáo dục: tu viện Nalanda (thành lập đầu thế kỷ thứ V) có thể được xem là trường đại học đầu tiên Ấn Độ. Sau đó nó bị cạnh tranh bởi Đại học Mật tông Vikramashila, thành lập vào khoảng 800, đã gây ảnh hưởng rất đáng kể.

Trong những thế kỷ cuối của thiên niên kỷ thứ nhất, văn hóa Phật giáo vẫn phồn thịnh (nghệ thuật Pāla-Sena tại Bengale và Bihar), nhưng Phật giáo đã bắt đầu suy thoái, và điều đó có thể giải thích được bằng một số lý do:

- Sự đánh mất phần nào bản sắc: Phật giáo càng ngày càng lẫn lộn với Ấn Độ giáo, khiến cho nó càng dễ bị yếu thế hơn trước những tấn công mà nó phải chịu vào cuối thiên niên kỷ thứ nhất;

- Sự phục hưng của Ấn Độ giáo: từ năm 700 đến 1000, Ấn Độ giáo được "tái sáng tạo" (Jan Gonda), và đang ở trong đà đi lên, một số người Bà La môn như Sankara và Śankara chống lại các thuyết Phật giáo một cách kịch liệt;

- Những xáo trộn gây nên bởi các cuộc xâm

lần liên tiếp của người Thổ-Afghan theo Hồi giáo, lao mình vào cuộc chinh phục Ấn Độ từ thế kỷ thứ XI, và định cư lâu dài tại miền bắc Ấn. Vào khoảng 1200, Bihar, thành trì Phật giáo cuối cùng bị thất thủ. Các tăng sĩ bị sát hại, tu viện và thư viện bị phá hủy (do đó nhiều văn bản đã bị mất tích, và chỉ còn được biết đến qua các bản dịch tiếng Hán hoặc Tây Tạng). Các cư sĩ Phật giáo, do thiếu người hướng dẫn tâm linh, cải đạo sang Ấn Độ giáo... hoặc Hồi giáo. Một vài hội đoàn nhỏ vẫn còn rải rác trước khi bị đồng hóa. Tại miền Nam Ấn Độ, Phật giáo biến mất mặc dù không có sự can thiệp của Hồi giáo (tác động của các nhà cải cách Ấn Độ giáo): số mệnh của tôn giáo Ấn Độ lớn này từ nay được quyết định ở những nơi khác.

## 2) Ở ngoài Ấn Độ

Ngay từ đầu kỷ nguyên mới và trong những thế kỷ sau, Phật giáo lan rộng ra ngoài giới hạn của tiểu lục địa Ấn Độ: Trung Á, Trung quốc, Hàn quốc, Nhật Bản, Tây Tạng, Đông Nam Á lục địa và hải đảo (Sumatra, Java, Bali), và sau cùng là Mông Cổ, từ thế kỷ thứ XIII.

Tại tất cả các nước đó, sự du nhập Phật giáo vào là một yếu tố Ấn Độ hóa – một sự Ấn Độ hóa sâu xa ít nhiều tùy trường hợp, và nhất quyết không giới hạn ở lãnh vực tôn giáo: nhiều khi sự truyền bá Phật giáo được đi kèm với các kiến thức hoặc kỹ năng rất đa dạng, không có gì là đặc biệt Phật giáo cả, dù là thân thoại học, vũ trụ học, chiêm tinh học, ngữ pháp, văn học, triết học, ý tưởng xã hội-tôn giáo, học thuật và kỹ thuật y khoa, kiến trúc hay nghệ thuật.

Hai ví dụ:

- Các kỹ thuật kiến trúc trên đá chưa hề có tại Trung Á trước sự du nhập của Phật giáo.

Nhờ đó, chúng mới được truyền bá trên suốt Con đường lụa, từ các động Bamyán tại Afghanistan, cho đến tận các động Đôn Hoàng tỉnh Cam Túc: các kỹ thuật khai quật được truyền đạt đồng thời với cả một toàn thể chủ đề hình tượng và kiến trúc như "mái nhà đèn lồng" (*Laternendecke*, tiếng Đức), mà nhà bác học Đức Albert von Le Coq (đầu thế kỷ XX) đã nhận thấy sự có mặt - và biến đổi lần lần - tại nhiều điểm di tích trên đá của Con đường lụa.

- Một quốc gia đặc biệt dễ cảm nhận ảnh hưởng Ấn Độ là Tây Tạng (nơi Phật giáo đã cắm rễ vào từ thế kỷ thứ VII và nhất là thế kỷ thứ VIII).

*Tangyur*, phân mục lớn thì của Kinh điển Phật giáo Tây Tạng, gồm các bản dịch bằng tiếng Tây Tạng của một số tác phẩm không liên quan gì đến đạo Phật, mà chỉ tiêu biểu cho nền văn hóa Ấn Độ nổi tiếng - chẳng hạn như *Meghadūta* (*Mây, người đưa tin*), của thi hào tiếng Phạn Kālidāsa, một tác phẩm thể tục kể lại câu chuyện của hai tình nhân bị xa nhau.

Một chủ đề như vậy có vẻ phù phiếm, nhưng tất cả những gì đến từ Ấn Độ, nơi đản sanh đức Phật, đều trở thành thiêng liêng và gương mẫu cho người Tây Tạng, do đó họ đã bắt đầu bắt chước viết theo các tác phẩm Ấn Độ, trong nhiều lãnh vực khác nhau như ngữ pháp, thi văn hay tiểu sử.

Nếu Phật giáo là một yếu tố Ấn Độ hóa mạnh mẽ, thì chính nó cũng chịu ảnh hưởng ngược lại của các nơi nó bám rễ: nó đã phải kết hợp một số tư tưởng, tín ngưỡng hoặc thực hành địa phương, và như vậy đã dần dần biến đổi. Do đó có xuất hiện những hình thức tôn giáo tạo thành một tổng hợp giữa đóng góp Ấn Độ và đóng góp bản xứ: Phật giáo Trung quốc, Tây Tạng, Nhật Bản...

Mặc dù đa dạng, nhưng những hình thức Phật giáo này vẫn giữ được một vẻ gia

đình: chúng được xây dựng trên các quan niệm triết học-tôn giáo, các thần linh, thần chú, các kỹ thuật thiền định và thủ tục nghi lễ nguồn gốc Ấn Độ.

Như vậy, các hình thức khác nhau của Phật giáo vẫn mang dấu ấn của nền văn hóa Ấn Độ, nhưng người ta cũng có thể nói ngược lại rằng văn hóa Ấn Độ vẫn mang dấu ấn của Phật giáo: nếu Phật giáo Ấn Độ không còn tồn tại với hình thức như vậy từ nhiều thế kỷ, thì sự có mặt của nó vẫn luôn luôn sống động ở Ấn Độ.

### III. Sự có mặt của Phật giáo trong Ấn Độ hiện đại

#### 1) Phật giáo và tâm linh Ấn Độ

Hình ảnh mà ngày nay chúng ta hình dung về tâm linh Ấn Độ đã nhờ và rất nhiều vào Phật giáo: bắt bạo động, ăn chay, nhịn nén, thiền định, từ bỏ... Người ta có thể từ lâu cho rằng hình thái tâm linh này là của cả xứ Ấn Độ, nhưng thật ra nó là kết quả của sự tiến hóa trong đó các phong trào không chánh thống đã đóng một vai trò cốt yếu.

Như đã nói trên, Bà La Môn giáo đã kết hợp vào cái nhìn của họ về thế giới những giá trị bắt bạo động và từ bỏ (mà nó đã cố gắng dung hòa được phần nào với lý tưởng tôn trọng bốn phận xã hội).

Hiện nay, hầu hết các người Bà La môn đều ăn chay và không bạo động, trong khi trước kia họ không như vậy. Vào thời cổ xưa, họ có phận sự phải làm nghi lễ giết các con vật hy sinh, với một phần thịt được người tham gia tiêu thụ (phần kia được dâng lên các thần linh), và họ chỉ trở thành bắt bạo động do ảnh hưởng của Phật giáo và Thị Na giáo. Các đạo giáo này trong các thế kỷ sau khi ra đời, đã tác động một cách đáng kể lên sự tiến hóa về cách đối xử và tâm tính con người.

Cũng vậy, người ta biết rằng một trong những biểu tượng nổi bật nhất của Ấn Độ giáo là sự có mặt của các con bò gọi là bò thiêng (bò mang lại hạnh phúc, và chúng phải được đối xử với một sự quan tâm đặc biệt. Giết một con bò, theo kinh Bà La Môn, là một trong những tội ác nghiêm trọng nhất).

Nhưng bò lại thuộc vào những động vật bị giết hại trong các buổi lễ tế thần Vệ Đà. Trong một trong những bài kinh Phật cổ nhất (*Suttanipāta* 284-315), người Bà La môn bị cáo buộc là giết những con bò vô tội do lòng tham (tức là để nhận tiền thù lao tế thần): điều nghịch lý là chính những Phật tử lại là những người đầu tiên khuyên nên tôn trọng bò.

Mặc dù đã biến mất vào đầu thiên niên kỷ thứ hai, Phật giáo vẫn còn hiện diện tại Ấn Độ một cách ngầm kín, trong chừng mực nó đã ảnh hưởng sâu đậm trên nền văn hóa tôn giáo Ấn Độ. Người ta cũng có thể ghi nhận một sự có mặt tương trưng, qua sự tồn tại của nhiều đền đài và tác phẩm nghệ thuật để lại bởi Phật giáo trên đất Ấn Độ.

Tuy nhiên, từ thế kỷ trước, sự hiện diện của Phật giáo tại Ấn Độ lại một lần nữa, trở thành sự thật.

#### 2) Sự xuất hiện trở lại của Phật giáo tại Ấn Độ thế kỷ XX

Sự xuất hiện trở lại này chủ yếu liên quan đến hành động của Tiến sĩ Ambedkar (1891-1956), một nhà lãnh đạo tầng lớp "không được chạm tới" đã đóng một vai trò quan trọng trong phong trào quốc gia Ấn Độ và trong việc soạn thảo Hiến pháp của nước Ấn Độ đang trở thành độc lập.

Thất vọng bởi đấu tranh chính trị, Tiến sĩ Ambedkar đi tới kết luận rằng sự cải đạo sang một tôn giáo khác, đối với tầng lớp "không được chạm tới", là cách duy nhất để thoát khỏi sự kỳ thị mà họ đang chịu phải –

một sự kỳ thị sai khiến bởi những nguyên tắc xã hội-tôn giáo đặc thù của Ấn Độ giáo. Theo Ấn Độ giáo, những người "không được chạm tới" là những chúng sanh ô uế, phải dành cho những công việc ô uế, và như vậy bị loại trừ khỏi ra hệ thống *varna*. Cho nên họ được xem là ở ngoài-*varna*, ch□ không phải như người ta vẫn nói sai, là ngoài-thế cấp (có những thế cấp "không được chạm tới", nhưng trái với những thế cấp khác, họ không được sát nhập vào một *varna* nào cả).

Ít lâu trước khi qua đời, Tiến sĩ Ambedkar đã lựa chọn chuyển qua Phật giáo cùng lúc với 500.000 người "không được chạm tới", và như vậy khởi xướng một phong trào cải đạo còn tiếp diễn cho đến ngày hôm nay.

Bằng hành động này, Tiến sĩ Ambedkar đã nói lại với tinh thần đạo Phật nguồn gốc, cũng như trong thí dụ của trưởng lão (*thera*) Sunita, người trước khi gặp đức Phật, đã sống tương tự như một người "không được chạm tới" (nhưng vào thời điểm đó chưa có từ "không được chạm tới").

Trong một bài thơ nói về kinh nghiệm tâm linh, Sunita kể lại cuộc sống cũ của mình như sau:

*"Sanh ra trong một gia đình hèn mọn, kêu  
la trong bản cùng và đói kém,  
Làm một nghề đê tiện nhất: quét những  
đóa hoa tàn.*

*Trước sự ghê tởm của con người, chịu  
đựng khinh khi và gạt bỏ,  
Tôi cố gắng hạ mình, khom lưng trước đám  
đông".*

(*Theragāthā* 620-621, D. Masset  
dịch: *Stances des Thera*, Bristol, Pali Text  
Society, 2011)

Thế mà, như người ta kể lại sau bài thơ này, là đức Phật tiếp nhận ngay vào trong tăng đoàn một kẻ mà mọi người đều khinh bỉ đó,

và sẽ tỏ ra là một đệ tử xuất sắc, có khả năng đạt được sự giải thoát khỏi vòng sanh tử. Ngược lại với Bà La Môn giáo, Phật giáo là một tôn giáo phổ quát mở rộng cho tất cả mọi người.

Như vậy chúng ta có thể thiết lập một liên hệ giữa nhân vật mang ít nhiều huyền thoại Sunita và những người "không được chạm tới" của thế kỷ XX, đã trở thành Phật tử với hi vọng cải thiện hoàn cảnh của họ. Hôm nay cũng như hôm qua, việc cải đạo sang Phật giáo xuất hiện như một yếu tố giải phóng xã hội, và cho phép con người thoát khỏi định mệnh của hệ thống thế cấp.

Vì Phật giáo đã từ nhiều thế kỷ nay không còn là một trong những tôn giáo lớn của Ấn Độ nữa, nên người ta có thể cho rằng sợi dây gắn liền nó với quê hương nguồn gốc đã bị hoàn toàn cắt đứt. Thật ra, không phải vậy. Không những Phật giáo vẫn tiêu biểu cho tánh Ấn Độ, ngay cả một khi đã di chuyển đi nước khác và thích hợp với nơi đó, dấu ấn của nó vẫn còn đáng kể trên văn hóa tôn giáo Ấn Độ, mà nó đã góp phần nhào nặn.

"Cuộc hôn nhân" này không thể nào bị đổ vỡ, mà kéo dài xuyên suốt những thăng trầm của lịch sử và của sự truyền tải đạo Phật.



### 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