



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 351, NĂM THỨ 29

THÁNG 10-2023



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



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

<u>Nguyệt San Phật Học Bước vào năm thứ 29</u>	BBT	3
<u>Thiền đình một PP. biến cải tâm linh</u>	H. Phong chuyển ngữ	4
<u>Pháp cú 400 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	10
<u>Hư hư lục: Bàn Tay Đã Mất</u>	Thích Nữ Như Thủy	10
<u>PG với đồng bào dân tộc vùng sâu vùng xa</u>	phattuvn.net	11
<u>Sự hình thành và phát triển PG tại Anh</u>	Tâm Đức ch.ng.	14
<u>Mục sư người Mỹ thấy nỗi kinh hoàng ...</u>	San San biên dịch	18
<u>Bài kinh giảng cho Girimānanda</u>	Hoang Phong chuyển ngữ.	20
<u>Nữ điều dưỡng đáng mến</u>	Bs Nguyễn Thanh Minh	29

Tranh bìa
Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

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

**Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học**

Nguyệt San Phật Học Bước vào năm thứ 29

Kính thưa quý độc giả,

Số 351 này, Nguyệt San Phật Học đã bước vào năm thứ 29. Một thời gian dài gần 3 thập niên đã qua, trước tiên trên báo giấy Nguyệt San Phật Học đã được nhiều độc giả khắp nơi, chẳng những ở Mỹ mà còn lan tỏa đến các nước Canada, Pháp, Đức, Úc ..., nhiều độc giả đã ủng hộ tinh tài, để báo phát hành được điều đặn hàng tháng đến tay quý độc giả.

Rất tiếc về sau vì không có nhiều thì giờ để in ấn, đóng thành từng số để gửi cho độc giả các nơi, hơn nữa thấy có thể phổ biến trên Mạng phù hợp với trào lưu mới, nên chúng tôi đã chọn phương án này. Dĩ nhiên được lợi về phương diện này thì cũng phải chịu thiệt thòi về phương diện khác, nói rõ hơn, chúng tôi nghĩ, nếu có một số độc giả có điều kiện như có thể lên Mạng được để đọc báo này, thì cũng có một số người không có thể lên Mạng cũng không có báo giấy để đọc. Đương nhiên là có lợi cho độc giả trẻ, nhưng bất lợi cho độc giả cao niên.

Chúng tôi thiết nghĩ: Tùy duyên để góp phần vào việc phổ biến giáo lý của Đức Thế Tôn đến với mọi người. Cũng ví như trời mưa, nước mưa không thể tưới khắp mọi nơi trên trái đất này.

Chúng tôi cảm ơn quý tác giả đã cộng tác với Nguyệt san Phật Học từ số đầu cho đến nay chẳng hạn như Dr. Bình An Sơn ở Tây Úc, cô Giáo sư Nguyễn Văn Hai nguyên Phó Viện Trưởng Viện Đại Học Huế, Giáo sư JCC tại Tiểu bang Kentucky, giáo sư Hoang Phong hiện ở tại Paris và những vị khác đã đóng góp nhiều bài vở giá trị, hữu ích cho Nguyệt san Phật Học, để từ đó độc giả có thể tu học mở mang kiến thức, trí tuệ nhất là tạo thêm thiện nghiệp.

Bước vào năm thứ 29 cùng như những năm sau này, chúng tôi những người chủ trương, cộng tác mong được quý độc giả luôn ủng hộ đọc thường xuyên, quý thiện tri thức đóng góp bài vở, liên lạc với chúng tôi để cho biết ý kiến, đề nghị để làm cho tờ Nguyệt san này luôn có bài vở phong phú, hữu ích trong việc tu học của mọi người.

Sau cùng xin kính chúc quý đạo hữu đã cộng tác bài vở, quý độc giả đã theo dõi Nguyệt San Phật Học luôn được thân tâm thường an lạc, tu học ngày càng tinh tấn.

Nam Mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát.

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

(Khởi đăng từ **PHẬT HỌC** số 302)

Chương V
Nam Tính và nữ tính trong cuộc sống tâm linh

Bài 35
Sự tinh tế trong các xúc cảm mộc mạc

Chúng ta có thể biến các xúc cảm mộc mạc và thô thiển bên trong chính mình trở thành tinh tế hơn bằng cách phát động lòng tin tưởng và sự sùng kính (devotion), chẳng hạn như các nghi lễ gọi chung là "Puja gồm bảy thành phần" (*The Seven-fold Puja, sẽ được giải thích trong phần ghi chú dưới đây*), hoặc nhờ vào các sinh hoạt nghệ thuật (*thi phú, âm nhạc, hội họa, ảnh tượng, kiến trúc, v.v. cũng có thể tạo cho mình nhiều xúc cảm và rung động sâu sắc và tinh tế hơn*). Một số người có thể cho rằng xu hướng tu tập của Phật giáo chẳng có gì liên hệ đến nghệ thuật cả. Hơn nữa họ cũng có thể nghĩ rằng cả hai thứ ấy (*Phật giáo và nghệ thuật*) dường như không thể nào đi đôi với nhau được (*Phật giáo là sự giải thoát, nghệ thuật là sản phẩm của tâm thức, phản ánh một sự bám víu*). Thế nhưng trên thực tế nghệ thuật là một phương tiện có thể tập trung và tinh tế hóa nghị lực của xúc cảm góp phần vào sự thăng tiến trong việc tu tập, giúp mình hoàn tất các paramita (*các phẩm tính hoàn hảo*) mà người bồ-tát phải luyện tập để đạt được Phật tính.

Khi nào nghị lực được tập trung và chảy

theo cùng một hướng, không còn bị phân tán nữa, thì toàn thân người bồ-tát sẽ trở thành hiện thân của dòng thác nghị lực đó. Không còn một sự vội vã, ồn ào, thiếu nhẫn nại hay bồn chồn nào có thể xảy nữa, duy nhất những gì còn sót lại với người bồ-tát là một cung cách hành xử tròn đầy và liên tục hướng vào sự tốt lành của tất cả chúng sinh.

Người bồ-tát chẳng khác gì như một con voi

Shantideva (Tịch Thiên) nói rằng người bồ-tát cũng chẳng khác gì như một con voi (*theo truyền thống văn hóa Ấn độ sự so sánh với một con voi là để nói lên sự ngợi khen và tán phục của mình*). Loài voi, nhất là các con đực, tỏ ra rất thích vui đùa. Chúng thích tắm trong các ao sen, dùng vòi xịt nước vào nhau tạo ra một trò chơi thật vui vẻ, hoặc dùng vòi để quần một mớ hoa sen, giữ trong nước cho sạch trước khi đưa vào miệng. Suốt ngày chúng thích đùa giỡn như vậy, hết trong ao này lại đổi sang ao khác. Shantideva nêu lên hình ảnh đó và cho biết người bồ-tát cũng có thái độ tương tự như vậy. Người bồ-tát vừa làm xong công việc này thì lại say sưa với công việc khác, thế nhưng chẳng bao giờ nghĩ rằng mình vừa làm được một việc gì đó thật phi thường, và cũng chẳng bao giờ nghĩ rằng "*Quả thật ta vừa thực hiện xong một việc lợi ích cho tất cả chúng sinh*".

Sự phát động nghị lực của người bồ-tát luôn mang tính cách bất vụ lợi, tương tự như một

dòng thác tuôn ào ạt một cách tự nhiên, hoặc một cánh hoa đang nở rộ. Đôi khi người ta cũng ví sự sinh hoạt của người bồ-tát với một chùm hoa lilac (là tiếng Anh, tiếng Pháp gọi là hoa lila, tiếng Việt gọi là hoa Tử đinh hương (?), là một loài hoa của châu Âu, mang nhiều huyền thoại nói lên nhiều ý nghĩa khác nhau, trong trường hợp này là để biểu trưng cho sắc đẹp và tình yêu của tuổi thanh xuân, là những gì tuyệt đẹp, nhưng không nên bám víu vào đó bởi vì đây chỉ là phù du) hoặc một trò thể thao, hay một cuộc vui đùa (người bồ-tát xem nhẹ những điều mình làm được, các điều ấy cũng chẳng khác gì một cuộc chơi hay một trò thể thao). Đây là cách giúp người bồ-tát cảm nhận được sự hiển lộ của các sự hoàn hảo (các paramita) hay các thể dạng khác nhau trên đường đưa mình đến giác ngộ, hoặc cũng có thể là một cuộc chơi to lớn và mở rộng của Phật tính, hoặc biết đâu cũng có thể là một hình thức hiển lộ của sự giác ngộ. *Lalitavistara* là tựa một tập kinh Đại thừa, thuật lại tiểu sử của Đức Phật, chữ *lalitavistara* là một từ ghép, nguyên nghĩa là "tường thuật chi tiết về một cuộc chơi".

(Tiền ngữ *Lalita* là tiếng Phạn có nghĩa là một "cuộc chơi" hay một "trò thể thao", hậu ngữ *vistara* có nghĩa là kéo dài, đầy đủ. Bản kinh này được trước tác vào thế kỷ thứ III hay thứ IV, tức là một tập kinh xuất hiện muộn, pha lẫn Tiểu thừa (học phái Sarvastivada) và cả Đại thừa. Tập kinh mô tả thật chi tiết cuộc đời của Đức Phật với những nét thiêng liêng và huyền diệu, thế nhưng ý nghĩa của tựa tập kinh thì lại cho thấy chỉ là một trò thể thao, một cuộc chơi. Trong khi đó bản dịch tiếng Hán thì lại mang tựa là Phổ Diệu Kinh / 普曜經, "phổ" có nghĩa là rộng lớn, "diệu" là ánh sáng rạng ngời, điều này cho thấy cách dịch đó không trung thực, lý do có thể là vì

người dịch không hiểu hoặc cố tình thổi phồng ý nghĩa của tựa tập kinh. Bản tiếng Hán đầu tiên là do Dharmarakṣa/(竺法护 / Trúc Pháp Hộ còn gọi là Trúc Pháp Lan hay Pháp Hộ) dịch năm 308, sau đó lại có thêm nhiều bản dịch khác, thế nhưng tất cả đều mang tựa là "Phổ diệu kinh". Có rất nhiều bản dịch sang các ngôn ngữ Tây phương, trong các bản tiếng Anh chữ *Lalitavistara* tựa của bài kinh được giải thích là "The Play in Full" (Một cuộc chơi trọn vẹn) hoặc "Extensive Sport Sutra" (Bài kinh về một trò thể thao kéo dài). Có ba bản dịch sang tiếng Pháp, hai bản xưa nhất giữ nguyên tựa tiếng Phạn là *Lalitavastara*, bản thứ nhất năm 1866, dịch từ tiếng Tây Tạng, bản này lại được một học giả khác dịch lại năm 1996; bản thứ hai năm 1884, dịch từ tiếng Phạn, và gần đây hơn bản dịch tiếng Pháp này lại được dịch sang tiếng Anh năm 1988, mang tựa "The Voice of Buddha" ("Tiếng nói của Phật"); bản tiếng Pháp mới nhất là năm 2019, mang tựa là "Lalitavistara - Sutra de la vie du bouddha" (*Lalitavistara - Tập kinh về cuộc đời của Đức Phật*). Sở dĩ dài dòng trước hết là để nêu lên sự hiểu biết sâu sắc và tinh tế của nhà sư Sangharakshita, ít nhất là đối với sự nhận xét của ông về lời tựa của tập kinh này, và sau đó là giúp chúng ta có một ý niệm nào đó về nền Phật giáo tân tiến và tích cực của Tây phương ngày nay.

Ý niệm xem cuộc sống tâm linh như là một dòng thác ào ạt niềm hân hoan và nghị lực siêu nhiên, đã giữ một vai trò nổi bật trong nền tư tưởng và tín ngưỡng của nước Ấn. Nhiều người xem cuộc sống tâm linh rất quan trọng, họ cho rằng một người càng có lòng sùng kính là một người càng đáng tin cậy. Thế nhưng cuộc sống của một người bồ-tát không hẳn là như vậy, mà

đường như gần giống với một trò thể thao hơn, có nghĩa là qua một góc nhìn nào đó, thì cuộc sống ấy tự nó cũng là mục đích, có nghĩa là chẳng có gì để phải suy nghĩ hay tính toán, tất cả chỉ là một cái gì đó thật tự nhiên và giản dị.

Đến đây chúng ta tạm dừng lại việc tìm hiểu phẩm tính virya, tức là khía cạnh "nam tính" trong cuộc sống tâm linh. Tất nhiên những gì được trình bày trên đây về hai phẩm tính kshanti và virya chỉ là sơ lược, tuy nhiên tôi cũng mạn phép nghĩ rằng các sự giải thích đó về bản chất đặc thù của hai paramita này cũng đã đủ để biện minh cho việc sử dụng hai tính từ "nữ tính" và "nam tính" [trong trong cuộc sống tâm linh của một người tu tập].

Phẩm tính virya và phẩm tính kshanti

Virya và kshanti là hai phẩm tính paramita, virya mang các đặc tính năng hoạt, biểu lộ và sáng tạo (*nam tính*), trong khi đó kshanti thì thụ động, yên lặng và hàm chứa nhiều khả năng thụ cảm hơn (*nữ tính*), cả hai cùng tạo ra một sự tương phản mang tính cách lưỡng cực (polarity) thật quan trọng trong cuộc sống tâm linh, đến độ chúng ta có thể bảo rằng hai cách tiếp cận này tạo ra cả một sự đối nghịch triệt để trong việc tu tập tâm linh. Một trong hai cách tiếp cận này đòi hỏi một sức tự lực rất cao, trái lại cách tiếp cận thứ hai lại cho thấy một sự lệ thuộc vào một quyền năng thuộc bên ngoài chính mình - trong vài trường hợp thì quyền năng đó là niềm tin vào một sự phù hộ thiêng liêng. Cách tiếp cận thứ nhất (*nam tính*) là đứng phất lên để tự làm những gì mà mình muốn thực hiện, cách tiếp cận thứ hai (*nữ tính*) là tạo ra cho mình một sự thoải mái và mặc nhiên để mọi sự diễn tiến, nếu có thể nói như vậy.

Trong nền văn hóa Ấn có một cách diễn đạt rất ngộ nghĩnh về hai cách tiếp cận trên đây: cách thứ nhất là thái độ của một con khỉ con và cách thứ hai là của một con mèo con. Khi mới sinh thì khỉ con đã biết bám chặt vào bộ lông của khỉ mẹ. Tất nhiên khỉ mẹ thì phải ôm lấy khỉ con, thế nhưng khỉ con cũng ra sức để bám vào khỉ mẹ. Trái lại mèo con thì hoàn toàn lệ thuộc vào mèo mẹ, mèo mẹ phải cắn vào da cổ mèo con để tha đi. Theo truyền thống văn hóa Ấn độ thì cách tiếp cận của khỉ con nói lên thể dạng jnana tức là trí tuệ, bởi vì nếu đã là một kẻ hiền nhân (*có một sự hiểu biết và quyết tâm nào đó*) thì phải biết trông cậy nơi chính mình và lòng nhiệt tâm của mình. Thái độ của mèo con nói lên thể dạng kshanti, là con đường của sự sùng kính, có nghĩa là một cảm tính hướng vào một quyền năng thiêng liêng, hay một lý tưởng vượt cao hơn chính mình.

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Trong phần dẫn nhập trên đây nhà sư Sangharakshita có nói đến một phép tu tập gọi là Puja gồm bảy thành phần (The seven-fold Puja), chữ *puja* trong tiếng Pali có nghĩa là sự tôn kính, cách cúng dường, và cũng có nghĩa là các nghi lễ, nói chung là các hình thức lễ lạc. Nhà sư Sangharakshita tổng hợp các nghi thức này và gọi chung là Puja gồm bảy thành phần, áp dụng trong các Trung tâm Phật giáo Triratna (Tam Bảo) do ông thành lập tại rất nhiều quốc gia trên thế giới. Các thành phần lễ lạc này được gọi là các anuttara-puja, *anuttara* trong tiếng Phạn có nghĩa là chủ yếu hay tốt nhất, không có gì sánh kịp. Nhà sư Sangharakshita cũng cho biết thêm là các nghi thức lễ lạc này được thiết lập dựa vào tập luận nổi tiếng *Bodhicaryavatara* / *Đường vào Giác ngộ* / *Bồ-đề hành luận* của Shantideva (Tịch

Thiên, 685?-763?). Độc giả có thể xem "Bảy nghi thức lễ lạc" này bằng nhiều thứ tiếng trên mạng, hoặc trong quyển sách mang tựa *The Triratna Puja Book* của nhà sư Sangharakshita (nhà xuất bản Windhorse Publications). Mỗi nghi thức gồm có một số câu tụng, độc giả có thể nghe các câu tụng này trên YouTube. Dưới đây chỉ là tóm lược ý nghĩa của bảy nghi thức lễ lạc này:

1- **Lòng tôn kính** (veneration): là cách tỏ bày lòng quý mến, sự kính phục và tình thương yêu của mình đối với Đức Phật. Cách tỏ bày đó được thể hiện bằng sự cúng dường lễ vật và hiến dâng các xúc cảm thiêng liêng bên trong tâm thức mình. Xúc cảm trên phương diện tâm linh hàm chứa một sức mạnh thật to lớn giúp mình cảm nhận, quán thấy hoặc thực hiện được những điều thật phi thường.

2- **Sự kính cẩn** (salutation / greeting): là các cử chỉ tiên khởi nhất nhằm tỏ bày sự quý mến và lòng ngưỡng mộ của mình trước sự hiện diện của Đức Phật và cũng là hiện thân của sự Giác ngộ. Sự kính cẩn đó sẽ giúp mình ý thức được cái hố sâu phân cách giữa tình trạng của mình hiện nay và lý tưởng Giác ngộ của Đức Phật. Sự kính cẩn đó cũng phải được mở rộng ra hơn nữa với tất cả các vị Bồ-tát khác đã đạt được hoặc đến gần hơn với sự Giác ngộ. Chủ đích cụ thể và trực tiếp của sự kính cẩn là để hóa giải hoặc làm nhẹ bớt tác động của cái tôi, không để nó chỉ huy mình.

3- **Quy y và ẩn cư** (refuge, retreat): khi đã nhận thấy cái hố sâu phân cách giữa mình và lý tưởng của sự Giác ngộ, thì mình sẽ hiểu được là phải lấp đầy cái hố đó. Cách tốt nhất và thật ra cũng không có cách nào khác hơn, là phải tự biến cải mình, phải phát động sự quyết tâm đạt được Phật tính.

Nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải nương tựa (refuge / quy y) vào Đức Phật, Dharma (*Giáo huấn của Ngài*) và Sangha (*Tăng đoàn hay tập thể các đệ tử của Ngài*). Đó là ba sức mạnh to lớn nhất có thể bảo vệ và che chở chúng ta trong thế giới cấu hợp và vô thường này. Quy y là một cách giữ gìn đạo đức và giới luật, tạo cho mình một cuộc sống tinh khiết và lành mạnh hơn. Trên thực tế quy y là cách đến chùa để học hỏi và hòa mình với một khung cảnh thiêng liêng, và nếu có thể thì nên tham gia các khóa ẩn cư.

4- **Sám hối** (confession of faults): khi đã nêu lên cho mình một lý tưởng thì ngay sau đó phải thực hiện lý tưởng ấy một cách cụ thể, trước hết là phải giữ gìn năm giới luật căn bản của Phật giáo. Thế nhưng đôi khi vì thiếu tỉnh giác hoặc vì các thói quen hành xử trong cuộc sống chúng ta cũng có thể vi phạm năm giới luật đó. Nghi lễ sám hối đối với Phật giáo thật ra chỉ là cách giúp người tu tập ý thức về các hành động, ngôn từ và các sự suy nghĩ sai trái, thiếu đạo đức hay bất thuận lợi của mình. Khi đã ý thức được các sự lầm lỗi đó thì chúng ta - tất nhiên là trừ ra một số người - tất sẽ phải cảm thấy ăn năn và xấu hổ, cảm tính đó sẽ khiến chúng ta quyết tâm không vi phạm vào các lỗi lầm như vậy nữa trong tương lai.

Chúng ta có thể thú nhận và nói ra các lầm lỗi đó của mình với một vị thầy hay một người bạn đồng tu, thế nhưng đối với Phật giáo sự "sám hối" đó không có nghĩa là một cách cầu xin chư Phật hay chư Bồ-tát "xóa tội" cho mình, mà chỉ là cách "nhận chịu trách nhiệm" về phần mình và sẵn sàng chờ đợi hậu quả mang lại từ những lỗi lầm do các hành động do mình tạo ra. Theo quan điểm của người viết các dòng này thì

thật hết sức lạ lùng, sự quyết tâm đó tùy theo sức mạnh và sự thành thật của nó đôi khi cũng có thể tạm thời chặn đứng sự hiển hiện của hậu quả do các hành động của mình tạo ra, hoặc cũng có thể hóa giải được một phần nào các hậu quả đó, hoặc làm cho chúng biến thể hay chuyển hướng khác hơn, tất cả là do sự quyết tâm biến cải con người của mình, có nghĩa là tạo ra cho mình các cơ duyên tích cực hơn sau này.

5- Hân hoan trước những điều đạo hạnh (rejoicing in merits): cảm nhận được niềm hân hoan về những hành động tích cực và thuận lợi của mình và của tất cả chúng sinh cũng là cách giúp mình thăng tiến trên đường Giác ngộ. Khi nào cảm nhận được niềm hân hoan đó bên trong chính mình thì mình cũng sẽ cảm nhận được niềm hân hoan trong lòng người khác dễ dàng hơn. Sự cảm nhận các niềm hân hoan đó phát sinh từ sự kính phục trước lòng hào hiệp và sự hy sinh của chư Phật, của các vị Bồ-tát và cả những người khác chung quanh mình. Không những chúng ta cảm thấy niềm hân hoan qua các hành động của họ mà cả từ bản chất từ tâm thật tự nhiên nơi con người của họ nữa.

6- Cầu khẩn (supplication): trước khi cầu khẩn ít nhất chúng ta cũng phải phát động được sự kính phục trước những điều xứng đáng và đạo hạnh của chư Phật và chư Bồ-tát. Sự kính phục đó sẽ tạo ra cho chúng ta một khả năng thụ cảm thật bén nhạy giúp mình tiếp nhận dễ dàng hơn sự truyền đạt và giảng dạy của các Vị ấy. Thế nhưng sự cầu khẩn đó không phải chỉ là vì mình, bởi vì khi đã ý thức được sự khổ đau mê mờ mông và cùng khắp của tất cả chúng sinh, thì sự cầu khẩn đó tất nhiên cũng sẽ phải hướng vào tất cả chúng sinh. Chúng ta cầu khẩn chư Phật và chư Bồ-tát trong khắp miền vũ trụ hãy thấp lên ngọn đuốc

Dharma soi sáng cho tất cả chúng sinh. Sự cầu khẩn đó sẽ tạo ra cho chúng ta các xúc cảm thật sâu xa, phù hợp hơn với lý tưởng của người Bồ-tát, đồng thời các xúc cảm đó cũng khai mở trí tuệ và con tim của mình, mang lại cho mình nhiều sáng suốt và tình thương hơn.

7- Hồi hướng công đức (transference of merit): là nghi lễ kết thúc và cũng là nghi lễ cao siêu nhất so với tất cả các nghi lễ nói đến trên đây. Nghi lễ này nếu được thực hiện với tất cả sự chân thật thì sẽ mang lại cho mình những xúc cảm thật mạnh, tinh tế và tích cực, tạo ra cho mình một sự nhạy cảm và chú tâm sắc bén, giúp mình cảm thấy gần hơn với tất cả chúng sinh. Hồi hướng công đức là để quên bớt con người của mình, chối bỏ cái tôi vô nghĩa, cá nhân và ích kỷ của mình. Chúng ta sẽ không thể nào đạt được Giác ngộ khi cái tôi của mình vẫn còn phải bận rộn trong việc gom góp công đức cho cá nhân mình. Nếu lo toan quá đáng về sự tốt lành cho riêng mình thì đây sẽ là một sự ngăn chặn, không cho phép mình vượt lên một cấp bậc tâm linh cao hơn. Chúng ta hãy hiến dâng những điều đạo hạnh và công đức của mình cho tất cả chúng sinh và cầu mong các công đức đó và các điều đạo hạnh đó sẽ bùng lên trong con tim của họ, mang lại mọi sự tốt lành và an vui cho họ. Sự an vui và tốt lành của kẻ khác phải là niềm ước vọng và hạnh phúc của chính mình, và đó cũng là cách giúp Phật tính có thể hiện lên trong tâm thức mình. Hồi hướng công đức cũng là một cách chuyển hướng toàn diện con người của mình.

Nói chung nghi lễ Puja gồm bảy thành phần trên đây cùng với phép luyện tập thiền định là các phương pháp tu tập mà chúng ta phải thực thi với tất cả nghị lực của mình. Các nghi lễ và việc hành thiền sẽ dần dần trở

nên quen thuộc với mình, thâm sâu vào con người của mình tạo ra một thái độ hành xử tự nhiên và giản dị nơi con người của chính mình.

Ngoài ra nhà sư Sangharakshita cũng có nêu lên một phép nghi lễ khác gọi là "Puja gồm ba thành phần" (The Three-fold Puja). Ba thành phần này là: sự tôn kính Phật, tôn kính Tam bảo và cúng dường lễ vật. Mỗi thành phần gồm một số câu tụng như sau:

1- Mở đầu nghi lễ:

Chúng con tôn kính Phật, Đấng Giác ngộ tối thượng, trở cho chúng con trông thấy Con Đường.

Chúng con tôn kính Dharma, Giáo huấn của Phật, đưa chúng con từ chỗ tối tăm ra nơi ánh sáng.

Chúng con tôn kính Tam bảo, Tập thể các đệ tử của Phật, làm gương cho chúng con soi.

2- Tôn kính Tam bảo:

Chúng con tôn kính Phật, ước vọng được bước theo vết chân của Phật.

Phật là con người, chúng con cũng là con người.

Những gì Phật từng vượt thoát, chúng con cũng sẽ vượt thoát.

Những gì Phật từng đạt được, chúng con cũng sẽ đạt được.

Chúng con tôn kính Dharma, ước vọng noi theo Dharma cho đến khi đạt được,

Bằng thân xác này, ngôn từ này và cả tâm thức này của chúng con.

Chúng con quyết tâm học hỏi, luyện tập và sẽ đạt được Sự Thật qua mọi thể dạng,

Và sẽ vượt được tất cả các chặng trên Con Đường.

Chúng con tôn kính Tăng đoàn, ước vọng bước theo Tăng đoàn,

Là tập thể những người đang cất bước trên Đường.

Trong số chúng con, từng người một, sẽ gia nhập Tăng đoàn,

Tạo ra một vòng tròn ngày càng rộng, một Tăng đoàn ngày càng đông.

3- Cúng Phật

Đóa hoa này, chúng con xin hiến dâng, để tỏ lòng tôn kính Phật,

Một cánh hoa tươi đang nở rộ, thơm ngát một mùi hương.

Thế nhưng hoa sẽ héo úa, tàn lụi một ngày mai.

Thân xác chúng con cũng vậy, rồi đây sẽ chẳng còn.

Ngọn nến này, chúng con xin hiến dâng, để tỏ lòng tôn kính Phật,

Vàng Hào quang là Phật, chúng con xin hiến dâng ánh sáng.

Nhỏ bé ngọn nến này, thấp lên từ ngọn đuốc của Hào quang, chúng con xin soi sáng cho nhau.

Ngọn đuốc Giác ngộ rồi đây sẽ bùng lên trong con tim chúng con.

Nén hương này, chúng con xin hiến dâng, để tỏ lòng tôn kính Phật,

Mùi hương thơm tỏa ngát khắp không gian.

Mùi hương của cuộc sống đạo hạnh, thơm hơn cả làn khói một nén hương,

Mùi hương đó, trong thế giới này, sẽ rộng tỏa khắp muôn phương.

Các câu trên đây phản ánh "nữ tính" và cả "nam tính" của người tu tập, có thể dùng để tụng tại nhà hoặc tụng tập thể trong chùa. Vậy chúng ta hãy thử nhip mõ và đánh chuông để tụng các câu trên đây xem sao? Thiết nghĩ những câu tụng thành tâm và dễ hiểu biết đâu cũng có thể mang lại cho chúng ta những xúc cảm thiêng liêng, khai mở trí tuệ và cả con tim của mình.

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Bà La Môn

400

*Không hận, hết bốn phận,
Trì giới, không tham ái,
Nhiếp phục, thân cuối cùng,
Ta gọi Bà-la-môn.*



Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Bàn Tay Đã Mất

Xưa, có một chàng trai lên đường thi hành nghĩa vụ quân sự. Giặc tan, chàng trở về và bỏ lại một bàn tay ở chiến trường.

Từ dạo đó, trong những đêm hôm khuya khoắt chàng mơ hồ cảm thấy mình đau nhứt dữ dội ở bàn tay đã mất. Con đau ngày càng gia tăng, bệnh tưởng đã thành bệnh thật, chàng tìm đến một y sĩ. Y sĩ hỏi:

- Anh đau ra sao?

- Thưa tôi bị nhức nhối ở bàn tay mất nhất là khi về đêm.

Y sĩ mỉm cười:

- Anh đưa bàn tay đau cho tôi xem nào.

Bệnh nhân sững sốt hồi lâu ấp úng:

- Thưa bác sĩ, bàn tay mất của tôi không có ạ!

- Thế thì tôi đã chữa bệnh cho anh rồi.

Bệnh nhân liền ra về với một nụ cười. Hóa ra lâu nay chàng mắc loại bệnh tưởng.

Ít lâu sau thanh niên cùng đến thăm y sĩ với một thanh niên bạn, người bạn này cũng mắc một chứng bệnh tương tự để nhờ y sĩ chữa giùm. Lần lần bệnh nhân tự bảo:

(Xem tiếp trang 28)

Phật giáo với đồng bào dân tộc vùng sâu, vùng xa

phattuvietnam.net

DẪN NHẬP:

Phật giáo là một tôn giáo rất gần gũi dễ hoà nhập với tín ngưỡng dân gian người Việt. Đặc biệt ở miền Bắc nước ta việc hòa nhập với tín ngưỡng bản địa thể hiện khá rõ nét như biến Man Nương thành Phật Mẫu, Ý Lan thành Quan Âm mà không cần phải tạo ra xung quanh nhân vật ấy những gì huyền bí thần kỳ.

NỘI DUNG:

Văn hóa Phật giáo gắn kết với làng xã bằng nhiều hoạt động cụ thể có tổ chức, kết hợp với tín ngưỡng bản địa, hội hè dung nạp dễ dàng các tín ngưỡng đa thần đôi khi sinh ra mê tín, dị đoan. Do vậy chúng ta có nên gạt bỏ loại hình tín ngưỡng này không? Đây là một vấn đề rất tế nhị, tuy nhiên, chúng ta phải thừa nhận rằng tinh thần dung hòa và khai phóng của văn hóa Phật giáo Việt Nam là một trong những nét đặc trưng rất đáng quan tâm. Văn hóa Phật giáo đã ăn sâu vào tâm tư tình cảm của người dân từng vùng miền nên có sức sống lâu bền và tương đối ổn định, vì lấy Chân, Thiện, Mỹ để làm cứu kính. Chúng ta cần quan tâm xây dựng phát triển những ngôi chùa, những trung tâm Phật giáo tại vùng cao, vùng sâu vì Chùa làng đã từng một thời đóng vai trò trung tâm

văn hóa tinh thần của cộng đồng làng xã Việt Nam.

Văn hóa Phật giáo đã có mặt ảnh hưởng khắp mọi giai tầng trong xã hội, không những trong giới bình dân mà còn ở giới trí thức. Sự ảnh hưởng của ngôi chùa có thể nói trong tâm hồn của mỗi con người đều chứa đựng ít nhiều triết lý nhà Phật những hình ảnh về ngôi chùa, về Đức Phật, chư vị Bồ tát đã trải qua hàng ngàn năm gắn bó mật thiết với làng xã Việt Nam:

“Đất vua, chùa làng, phong cảnh Phật”.

Ở đâu có chùa, có Phật, ở đó là thắng cảnh, là niềm tự hào của quê hương, đất nước. Cũng như nhiều dân tộc khác, người Việt có nhiều lễ hội, mà lễ hội Chùa là chiếm tỷ lệ cao hơn hết:

*“Nhớ ngày mừng bảy tháng ba
Trở về hội Láng, trở ra hội Thầy
Sáng ngày mừng sáu tháng ba
Ăn cơm với cà đi hội của Chùa Tây
(Chùa Tây phương)”.*

Hay

“Dù ai đi đâu về đâu

*Hể trông thấy tháp chùa Dâu thì về
Dù ai buôn bán trăm nghề
Nhớ ngày mồng tám thì về hội Dâu”.*

Hoặc

*“Dù cho cha mẹ đánh treo
Em không bỏ hội chùa Keo hôm
rằm.”*

Đồng bào dân tộc vùng cao, vùng sâu họ cũng có cha mẹ, ông bà, tổ tiên nên chúng ta những người hoàng pháp nên chú ý đến việc truyền bá đạo hiếu theo tinh thần Phật giáo vào những ngày lễ Vu Lan, Phật đản... để giúp họ cảm nhận tâm hiếu là tâm Phật, hạnh hiếu là hạnh Phật. Vì niềm tri ân và báo ân ấy đã trở thành bản tính tự nhiên, ăn sâu vào tâm khảm của người dân Việt Nam từ rất lâu.

Ngoài ra chúng ta cần quan tâm hơn nữa về các loại hình nghệ thuật ở vùng cao, vùng sâu, như: Kết hợp văn hóa nghệ thuật về kiến trúc, điêu khắc, hội họa mang tư tưởng Phật giáo làm ảnh hưởng tốt đến cho họ.

KHUYẾN NGHỊ:

Với tâm nguyện hoàng pháp lợi sinh, chúng con xin mạo muội trình bày một vài kiến nghị sau đây:

Ban Văn hóa GHPGVN cũng như Văn hóa ở các tỉnh, thành phố, kết hợp cùng với các ban Từ thiện Xã hội, Tăng sự, Hướng dẫn

Phật tử, Kinh tế Tài chính.. chuyên sâu về các hoạt động này.

1. Tuyển chọn Tăng Ni, Phật tử, tình nguyện viên có tinh thần hoàng pháp độ sinh, hiểu về văn hóa Phật giáo vào thành viên của Ban Văn hóa.

2. Tìm và mời người biết các ngôn ngữ dân tộc thiểu số, cách sống, phong tục tập quán, theo từng miền, ở vùng cao, vùng sâu, vùng xa để dạy cho Tăng Ni, Phật tử.

3. Bổ nhiệm hoặc chuyển Tăng, Ni các tỉnh có đông đến những tỉnh có cơ sở nhưng chưa có Tăng ni, nhất là vùng khó khăn, vùng cao, vùng sâu, vùng xa, biên cương, hải đảo.

4. Giáo hội PGVN nên rà soát lại một số vùng có tín đồ Phật tử là người kinh ít, dân tộc thiểu số nhiều, nhưng chưa có cơ sở hoạt động thì xin phép nhà nước để xây dựng cơ sở, dù nơi đó không nhiều lắm nhưng được xem là trường hợp đặc biệt.

5. Kinh phí hoạt động để làm từ thiện xã hội chú ý quan tâm nhiều hơn nữa về vùng cao, vùng sâu, vùng xa. Các ban ngành của Giáo hội, Ban trị sự cũng như chính quyền địa phương ở các tỉnh vùng cao nên kết hợp với Ban Văn hóa GHPGVN tập trung đầu tư vào công tác truyền bá văn hóa Phật giáo như: Xây dựng cơ sở Tự viện, Trung tâm văn hóa Phật giáo, mở các lớp tập huấn, tổ chức lễ hội tuần văn hóa Phật giáo cho các tỉnh vùng

cao, ưu tiên miễn phí cho đồng bào nghèo, dân tộc thiểu số.

6. Ban Văn hóa GHPGVN thực hiện chức năng hướng dẫn Tăng ni, Phật tử phát huy tư tưởng trong sáng của văn hóa Phật giáo như các tục xin xăm, đốt vàng mã, xem bói...mê tín dị đoan không còn nữa hoặc giảm thiểu làm cho ý nghĩa đích thực của đạo Phật được thể hiện trong công cuộc xây dựng đất nước, mang lại hạnh phúc an vui cho mọi người. Tổ chức biên soạn những bài giảng về văn hóa Phật giáo cho các ngày lễ lớn, lễ hội... biên soạn chương trình học giáo lý của Phật tử, đào tạo các giảng sư của Ban Văn hóa Phật giáo, mở khóa tập huấn cho giảng sư, điều phối, phân bổ giảng sư thuyết giảng Văn hóa Phật giáo trong phạm vi cả nước và có thể ở các nước trên thế giới, đặc biệt nhất là vùng cao, vùng sâu, vùng xa, vùng biên cương, hải đảo.

7. GHPGVN cùng với các ban ngành nên quan tâm nhiều hơn nữa đối với tầng lớp thanh thiếu niên ở vùng cao, vùng sâu, vùng đồng bào dân tộc thiểu số, phát động các phong trào nhân đạo, góp phần tạo nên những giá trị tốt đẹp làm giảm đi những hiện tượng tiêu cực như: Ăn chơi, đua đòi, làm hao tốn tiền của cha mẹ và đất nước.

8. GHPGVN cần tranh thủ sự hỗ trợ đặc biệt của Nhà nước, Ban Tôn giáo Chính phủ, UBMTTQVN đối với công tác này.

KẾT LUẬN

Việc truyền bá văn hóa Phật giáo ngày nay không những thực hiện đúng theo tông chỉ và mục đích của chính pháp, mà còn được vận dụng một cách “khế lý, khế cơ, khế thời và khế xứ” vào hiện thực cuộc sống trên hai phương diện lý thuyết và thực hành. Cần kết hợp với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ trên mọi lĩnh vực trong đời sống con người đều có bước nhảy vọt. Xu thế toàn cầu hoá thể hiện ngày càng rõ nét. Điều kiện đó đòi hỏi con người phải hết sức năng động, nhanh nhẹn nắm bắt vấn đề trong cuộc sống hiện tại. Kết quả đạt được chứng tỏ rằng, chính yếu tố đoàn kết thống nhất của các tổ chức hệ phái Phật giáo trên quy mô cả nước đã đưa đến sự thống nhất về quan điểm, tư tưởng, hành động và giáo lý trong chương trình thuyết giảng truyền bá văn hóa Phật giáo mà Ban Văn hóa GHPGVN đã đưa ra bốn đề án lớn để lần lượt triển khai đó là: Kiến trúc, Sắc phục, Ngôn ngữ và Di tích, Bảo tồn, Bảo tàng Phật giáo tại các Tự viện, đạo tràng và trong Tăng ni, Phật tử cả nước.

Tóm lại vì báo ân chư Phật, thể hiện tinh thần từ bi và trí tuệ, vì sự phát triển của cộng đồng dân tộc Việt Nam, vì sự bền vững của đạo pháp, của GHPGVN chúng ta phải cấp thiết xây dựng một chương trình kế hoạch hóa cụ thể, phối hợp chặt chẽ với Đảng, nhà nước để đẩy mạnh truyền bá văn hóa Phật giáo đến với vùng cao, vùng sâu, vùng xa, vùng đồng bào dân tộc thiểu số, kết hợp tự giác, tích cực cả truyền thống và hiện đại góp phần bảo vệ, xây dựng xã hội ngày càng ổn định và phát triển bền vững./.

SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN CỦA PHẬT GIÁO TẠI NƯỚC ANH

by. Diana St Ruth - Tâm Đức chuyển ngữ

Năm 1907, một số người quy tụ lại và thành lập hội Phật học Anh Quốc. Hội Phật học này được kế thừa một cách xứng đáng bởi Hội Phật học London do Christmas Humphreys (C. Humphreys: 1901-1983, một Phật tử, một Đại hộ pháp đã cống hiến hết cả đời mình phụng sự cho sự phát triển của Phật Giáo. Hội Phật Giáo London.

Phật giáo ở Anh Quốc

Hiện nay có bao nhiêu tín đồ Phật giáo tại xứ sở Sương mù ? Theo một thống kê điều tra năm 2001 (số liệu mới sẽ được công bố trong cuộc điều tra năm 2011), ở Anh quốc có khoảng 151,816 tín đồ Phật giáo . Tuy nhiên, thống kê không đề cập đến có bao nhiêu người tự nhận họ là tín đồ Phật giáo, Thiên chúa giáo, Do thái giáo hay Đạo giáo.

Cũng có nhiều người từ chối tự nhận mình là một "Phật tử" vì họ muốn một sự thoải mái và tự do về mặt tinh thần. Dẫu cho con số đó có thể nào đi nữa thì chúng ta cũng thấy một điều rất chắc chắn là sự quan tâm của xã hội về nền Đạo học phương đông này đang ngày càng nở rộ trên xứ sở của đảo quốc hình " con thỏ" này.

Phật giáo phát triển ở Anh quốc như thế nào?

Đạo Phật bắt đầu du nhập vào Anh quốc từ thế kỷ 19 thông qua nhiều bản dịch kinh tạng từ nhiều trường phái khác nhau của Đông phương. Vào năm 1879 Sir Edwin Arnold biên tập hoàn thành ấn bản một Thiên sử thi về cuộc đời của Đức Phật có tựa đề "Ánh sáng của Á Châu". Đây được xem là một tác phẩm kinh điển của Phật giáo ở Anh quốc và vẫn được ấn hành cho đến ngày nay.

Số lượng sách có hạn được ấn hành trong những năm tháng phôi thai này cũng đủ để khơi dậy một vài người bắt đầu thực hành đời sống phạm hạnh ngay tại tư gia. Một trong số họ, ông Allan Bennet, đến Tích Lan tham học vào năm 1898 và trở thành người Anh đầu tiên được thọ giới Tỳ kheo của truyền thống Theravada.

cho đến nay được xem là một tổ chức Phật Giáo lâu đời nhất và uy tín nhất của London. Có thể nói, công cuộc hoằng dương chánh pháp, gieo mầm căn bản cho những hạt giống chánh niệm trên đất nước xa lạ này nói riêng và cho thế giới Tây phương nói chung của Humphreys là "vô tiền khoáng hậu". Nếu không có Humphreys thì làm gì những tác phẩm Thiên luận kinh điển của D.T. Suzuki có thể được xuất bản tại Anh Quốc và lại có một hiệu ứng tích cực tác động gần như toàn diện đến văn hoá phương

Tây vào những năm 50-60 sau này. – LND) thành lập sau đó vào năm 1924. Có thể nói đây là một tổ chức Phật Giáo thật sự thành công ở Anh Quốc và đã đặt nền tảng triết học cho những trường phái và truyền thống của Phật giáo sau này. Nó đã trụ vững trong vòng năm mươi năm và trở thành điểm sáng của Phật Giáo Anh Quốc thời bấy giờ.

Thêm vào đó, những năm 50 thế kỷ 20, Trung quốc xưa quân xâm chiếm lãnh thổ Tây Tạng đẩy hàng ngàn người Tây Tạng và Đức Đạt Lai Lạt Ma phải di cư lánh nạn ở một nước thứ ba. Các nước Phương Tây là nơi dừng chân của Ngài và đó cũng là hai nhân tố chính dẫn đến sự trăm hoa đua nở của những tổ chức Phật giáo mới tại Anh Quốc sau này. Kết quả là ngày nay, chúng ta có thể thấy truyền thống Phật Giáo hiện diện khắp nơi trên Đảo quốc hùng mạnh này.

Đông và Tây : Phật Giáo ở Anh Quốc có khác so với Phật Giáo ở các nước Đông Phương?

Những ngôi chùa và tự viện Phật giáo ở đây gần như là một bản sao của văn hoá Đông Phương. Nếu chúng ta hành hương đến Wat Buddhapadipa ở Wimbledon – London, chúng ta sẽ rất khó để mà thấy được đâu là điểm khác biệt chính từ kiến trúc cho đến các sinh hoạt của Trung Tâm này so với những ngôi chùa của Phật Giáo Thái Lan. Tuy nhiên, nhìn vào Phật Giáo Anh Quốc và ở các nước Đông Phương, chúng ta dễ dàng nhận thấy điểm khác biệt chính lại là văn

hoá.

Người qua đường thường hay ngạc nhiên khi thấy một nhà sư theo truyền thống Theravada trong bộ y màu vàng và đi khất thực trên phố. Khác với truyền thống Đông Phương thực phẩm được hiến tặng trực tiếp vào bình bát cho các nhà sư khất thực trên phố, ở Anh Quốc việc đảm bảo sinh hoạt cho một vị tu sĩ hay cho một tự viện đều từ nguồn bảo trợ và đóng góp của Phật tử sống gần đó hoặc thức ăn sẽ được nấu chín ngay tại chùa.

Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng về phương diện lý thuyết, việc áp dụng nguyên lý, phương pháp giảng dạy và đường lối tu tập Phật giáo ở Anh Quốc có thể giống với các trường phái Đông Phương, tuy nhiên cần tham chiếu đến khả năng tiếp cận văn hoá để việc truyền bá được dễ dàng tiếp nhận bởi đại bộ phận người dân Tây Phương vốn vẫn còn xa lạ với văn hoá Đông Phương.

Tìm đến với Phật Giáo

Có nhiều người từ bỏ tôn giáo mà mình đang theo để đến với Phật Giáo, một số khác tuy rất quan tâm đến phương pháp tu học và cách giải quyết mọi vấn đề của Phật Giáo, nhưng họ không hoặc chưa muốn tuyên bố từ bỏ tôn giáo chính thống của mình.

Việc Đạo Phật không yêu cầu bất cứ cá nhân nào một cam kết cụ thể có nghĩa là sự hiện diện và tồn tại của Đạo Phật không nhất thiết phải loại trừ sự tồn tại của tôn giáo hay giáo

phái khác là điểm hết sức thú vị làm cho nhiều người cảm thấy thoải mái và hạnh phúc để cùng một lúc thực hành giáo lý nhà Phật trong sự hài hoà với những đức tin khác. (Đây có thể nói là một trong những điểm nổi bật và làm cho Đạo Phật vượt trên những Đạo thần quyền khác. Thể hiện lòng Từ bi vô bờ bến, tính bao dung, độ lượng của một Đạo mà trên bước đường truyền bá tư tưởng của mình không bao giờ đem lại một xung khắc nào như những tôn giáo khác đã từng thực hiện trước đây và hiện nay.-Lời người dịch).

Chẳng hạn, bây giờ có rất nhiều tín đồ Do Thái-Thiên Chúa cảm thấy hạnh phúc vì họ vẫn còn niềm tin vào Chúa nhưng bên cạnh đó họ thấy thân tâm bình yên và an lạc nhờ vào phương pháp Thiền mà Đạo Phật đã mang lại cho họ.

Những lễ hội được tổ chức tại Anh Quốc như thế nào?

Không khí hân hoan chuẩn bị chào đón và tổ chức các ngày lễ vía Phật Giáo diễn ra khắp nơi trên Đảo quốc này. Thực phẩm, trái cây, quà và các vật phẩm cúng dường khác được Phật tử chuẩn bị chu đáo và mang đến chùa trong những trong những ngày trọng đại này.

Ở Anh Quốc, đây không nhất thiết phải là những ngày đặc biệt thiêng liêng cho việc cầu kinh và ban pháp thoại trong giới hạn một tôn giáo, mà nó đã trở thành một ngày lễ mang tính xã hội được người dân đón nhận như vào những dịp lễ Giáng sinh hay

Phục sinh của người Thiên chúa giáo.

Nói vậy không có nghĩa tất cả các lễ hội truyền thống của Phật giáo đều quan trọng đối với cộng đồng Phật tử Tây phương, bởi vì họ vẫn chưa tìm thấy những mối liên hệ về văn hoá khả dĩ giữa hai miền để ứng dụng mô hình văn hoá Đông phương một cách toàn triệt.

Các trung tâm Phật Giáo Những trung tâm Phật giáo nào tồn tại ở đây?

Nhìn vào Phật Giáo ta thấy sự đua nở và thịnh hành của nhiều trường phái khác nhau trên khắp thế giới. Theo dòng lịch sử, những học phái này đã xuất hiện và có chiều dài phát triển trên hai mươi lăm thế kỷ và nhẹ nhàng thâm thấu, hoà nhập với tất cả các nền văn hoá khác nhau trên thế giới mà không tạo ra một phản ứng tiêu cực nào. Vì vậy có thể nhận ra rất nhiều trường phái Phật Giáo hiện diện tại Đảo quốc này trên một trăm năm qua có nguồn gốc từ các nước Tích Lan, Hàn Quốc, Nhật Bản, các nước ĐNA và Tây Tạng.

Một vài Trung tâm được thành lập đặc biệt để phục vụ cho cộng đồng kiều bào hải ngoại của mình tuy tôn chỉ hoạt động vẫn là phụng sự cho tất cả mọi người. Các vị Tăng – Ni ngoài việc cầu kinh và thiền hành mỗi ngày phải chăm lo phát triển đời sống tâm linh cho những cư sĩ tại gia thông qua những bài pháp thoại định kỳ, những buổi lễ cầu nguyện cho đại chúng.

Có những tự viện biết cách vận dụng làm

cho Đạo Phật gần với truyền thống văn hoá của người Phương Tây. Chẳng hạn các vị tăng, ni người Anh sau khi thọ giới ở Nhật Bản và Thái Lan về họ thành lập các Trung tâm để đào tạo và hướng dẫn cho những tín đồ theo phong thái mang tính sáng tạo gần gũi với văn hoá bản địa hơn. Những Trung tâm này tự nhận mình là những nhà kế thừa đáng tin cậy của văn hoá Tây Phương. Và rõ ràng là đang có một sự điều chỉnh cho phù hợp theo văn hoá bản địa, bằng chứng là Kinh sách và các buổi cầu nguyện đã được thực hiện bằng Tiếng Anh (Không phải theo Sankrit, Hán ngữ của truyền thống Mahayana hay Pali của Theravada nữa- Lời người dịch), bình đẳng giới cũng thể hiện rõ hơn ... (Theo Đông Phương, truyền thống trọng tăng vẫn được đề cao, và trong Tăng Đoàn tăng và nam giới nói chung luôn hưởng những quyền lợi ưu tiên hơn so với nữ.-LND)

Tuy nhiên có nhiều Trung tâm tại đất nước này chủ yếu tập trung vào thực hành thiền mà không mấy quan tâm đến những vấn đề khác của Phật giáo cũng như những khác biệt khả dĩ của văn hoá Đông – Tây. Chẳng hạn, họ không cầu kinh và lễ lạy Phật mỗi ngày, không chú trọng đến việc đọc kinh sách, thay vào đó họ nhắm đến những kỹ thuật thiền (Như phương pháp ngồi kiết, bán già, thờ như thế nào...LND) nhằm đem lại sự tỉnh thức, chánh niệm và an lạc ngay trong đời sống thường nhật của mình.

Ngược lại, hiện nay đang hình thành những tổ chức có khả năng làm mô hình chuẩn cho

những trường phái và truyền thống Phật học trên thế giới (Thiền sư Thích Nhất Hạnh và Tăng đoàn của Đạo tràng Mai Thôn là một minh chứng cho mô hình chuẩn này. LND). Họ không có ý định để hoà nhập hay để điều chỉnh một cái gì đó, tuy nhiên có thể họ đang tiến đến một sự phát triển có hệ thống khả dĩ có thể đưa Phật Giáo-một tôn giáo Đông Phương theo phong cách văn hoá của người Anh.

Làm thế nào để Phật Giáo trở thành một tổ chức hợp nhất tại Anh?

Hiện nay thì vẫn chưa có một tổ chức hay hội Phật học chính quy nào đủ điều kiện để trở thành một giáo hội và cũng chưa có tổ chức nào công nhận Phật giáo như là quốc giáo, dầu vậy, những nỗ lực âm thầm đã và đang gieo mầm cho sự ra đời một tổ chức Phật giáo thống nhất trong tương lai.

Một vài Trung tâm Phật Học tiêu biểu tại Anh Quốc

Amaravati Buddhist Monastery: [<http://www.amaravati.org>], Hertfordshire. Đây là một trong những Trung tâm Phật giáo được thành lập vào năm 1979 bởi Ajahn Sumedho, một nhà sư gốc Mỹ theo truyền thống Theravada của Thái Lan . Amaravati có một trung tâm phục vụ cho cộng đồng, thư viện. Trung tâm là nơi tu học của cả Tăng lẫn Ni.

The Buddhist Society [<http://www.thebuddhistsociety.org>], London. Một

trong những tổ chức Phật Giáo đầu tiên ở Anh Quốc thành lập năm 1924 bởi Christmas Humphreys, QC. Trung tâm mở các buổi pháp thoại và các lớp đào tạo tất cả các trường phái của Phật Giáo.

Jamyang Buddhsit Centre, [<http://www.jamyang.co.uk>], London. Đây là tổ chức Phật giáo Tây Tạng theo truyền thống Gelugpa dưới sự hướng dẫn của Đạo sư Geshe Tashi Tsering. Các khoá tu tập ở các cấp độ được sư hướng dẫn mỗi ngày.

Kagyü Samye Ling Tibetan Centre [<http://www.samyeling.org>], Dumfriesshire. Trung tâm được thành lập vào năm 1967 bởi hai

nhà truyền giáo Tây Tạng. Ngày nay, TT dưới sự điều hành của sư Dr Akong Tulku Rinpoche và Đức Lạt Ma Yeshe Losal.

Throssel Hole Buddhist Abbey [<http://www.throssel.org.uk>], Northumberland. Trung tâm theo trường phái Thiền Soto Nhật, được thành lập vào năm 1972 bởi một Ni sư,.

Wat Buddhapadipa Temple [<http://www.buddhapadipa.org>], Wilbledon, London.

by. **Diana St Ruth - Tâm Đức chuyển ngữ**

Mục sư người Mỹ nhìn thấy nỗi kinh hoàng trong địa ngục

Theo Epoch Times San San biên dịch

Một mục sư ở Michigan Hoa Kỳ nói rằng, trong một lần bệnh đau tim phát tác vào năm trước khiến ông suýt chết, linh hồn ông đã phiêu du đến địa ngục. Ở đây ông đã gặp được Chúa Giêsu, Ngài đã nhắc nhở ông phải làm cho tốt nhiệm vụ mà Ngài giao phó. Mục sư còn nói, cảnh tượng thê thảm dưới địa ngục, không ngôn từ nào có thể hình dung nổi, mỗi khi nhắc đến ông đều cảm thấy kích động tâm can.

Mục sư Gerald Johnson đã chia sẻ trải nghiệm cận tử của mình vào năm 2016 trên YouTube. Vừa mở màn ông đã nói: “Không sai, tôi thấy được cảnh tượng chân thật của địa ngục, tôi đã ở đó”.

Gerald Johnson đã mô tả hành trình ông phiêu du đến địa ngục cùng những thứ mà

ông đã mắt thấy tai nghe.

Ông nói, lúc đó do bệnh tim tái phát, linh hồn của ông đã rời khỏi thân thể. Lúc đó ông nghĩ rằng bản thân đang đi lên thiên đường, bởi vì ông đã làm nhiều việc tốt ở đời này, cũng trợ giúp rất nhiều người. Nhưng ngược lại ông lại thấy bản thân đang rơi xuống địa ngục, đi vào tận lõi của trái đất, nơi đó cũng chính là địa ngục.

“Cảnh tượng mà tôi nhìn thấy thật không thể dùng lời mà có thể diễn tả nổi. Mỗi lần nói về nó, tâm tôi lại vô cùng kích động”. Mục sư Johnson nói.

Gerald Johnson mô tả, ông đã nhìn thấy một người đàn ông đi bằng bốn chân giống như một con chó con, từ đầu đến chân đều bị

thieu đốt. Đôi mắt của của người này lồi ra ngoài, hơn nữa trên cổ còn đeo dây xích. Một con quỷ đang nắm giữ dây xích đó.

Dựa vào tâm linh cảm ứng, vị mục sư Gerald Johnson biết được tình huống mà người đàn ông bị lửa thieu đốt đó gặp phải. Mục sư nói rằng, lúc người đàn ông này còn sống, một con quỷ được phái đi đeo bám ông ta, từ khi còn nhỏ cho tới lúc ông ta chết. Con quỷ biết rằng nếu nó có thể khiến ông ta trở thành kẻ không còn tin vào Thần linh mà đưa ra những quyết định sai lầm, lúc đó dưới địa ngục sẽ có lực chi phối người này và sau khi người đó chết sẽ trở thành nô lệ cho nó.

Gerald Johnson cũng nhắc đến việc lúc ở trong địa ngục ông có nghe thấy nhiều âm nhạc phát ra trên trái đất, nhưng âm thanh đó đều không phải là ca sĩ đang hát mà là ma quỷ đang hát, ví dụ như bài “Don’t Worry, Be Happy” của nhạc sĩ người Mỹ, Bobby McFerrin và Umbrella của nữ ca sĩ Rihanna.

Vị mục sư nói, ông biết nhiều ca khúc và âm nhạc trên địa cầu là do ma quỷ dẫn dắt làm ra. Chúng cấp cho những nhà nghệ thuật linh cảm để viết, mục đích là để không chế con người thế gian.

Ông bổ sung thêm: “Lời bài hát đó đều là đang giày vò bạn, bởi vì khi ở trên trái đất, bạn không có nghe theo âm nhạc tôn kính Thần”.

Mục sư Gerald Johnson nói rằng, lúc gần rời địa ngục để trở về mặt đất, ông đã gặp được Chúa Giêsu. Ngài nói với ông rằng: “Người vẫn âm thầm giận những kẻ khiến người chịu tổn thương và còn mong muốn ta trừng phạt họ”.

Chúa Giêsu cảnh báo ông: “Họ không phải người của người mà là người của ta. Ta chỉ yêu cầu người chuyên chú làm tốt nhiệm vụ người được giao phó”.

Cuối cùng khi bản thân tỉnh lại ông liền nói, mặc dù ông đã làm việc tốt là giúp đỡ người khác rất nhiều nhưng trong tâm vẫn chưa thể tha thứ cho người làm hại mình. Chính vì thế mà trong lúc cận tử, thay vì đi tới thiên đường ông lại ngao du xuống địa ngục.

Ông nói: “Một người không biết tha thứ cho người khác chính là người đã quên cách làm thế nào để được tha thứ”.

Theo Epoch Times San San biên dịch



Ai về đốt nén làm thơ

*Nhớ sao là nhớ chao ôi
Thương sao xóm nhỏ cuối trời ngân ngơ
Ai về đốt nén làm thơ
Gom tròn chung thủy thơm bờ suối hoa*

*Lênh đênh giữa cõi người ta
Bâng khuâng lòng giã, nhạt nhòa giấc xưa
Nơi nào chỉ nắng không mưa
Phương tôi gió nổi sào đưa tháng gầy*

*Nghĩ đời một thoáng hương say
Bao nhiêu cát, bụi thổi bay về trời
Chiều lên nắng ngả trên đồi
Mây bay thanh thân khung trời tịnh yên
Đường như có tiếng chuông hiền...*

Nguồn: *Thơ Tuệ Nga*, NXB Hồng Trú, Mỹ

Bài kinh giảng cho Girimānanda

Girimānanda Sutta

(Aṅguttara Nikāya / Tăng chi bộ kinh - AN 10:60)

Lời mở đầu của người chuyên ngữ

"Bài kinh giảng cho Girimānanda" / *Girimānanda Sutta (AN 10.60)* là một bài kinh ngắn nhưng thuyết giảng về một phép luyện tập thiền định thật quan trọng, thiết thực và cụ thể, giúp người đau ốm mượn hơi thở để trở về với chính mình, làm lắng dịu các sự đau đớn trên thân thể và mọi lo lắng trong tâm thần. Ở các cấp bậc lắng sâu hơn, phép luyện tập này cũng có thể làm cho căn bệnh hoàn toàn chấm dứt, mang lại một niềm hân hoan và thanh thoát thật sâu xa.

Trong Tăng đoàn của Đức Phật thời bấy giờ có một vị tỳ-kheo tên là Girimānanda lâm bệnh nặng. Người đệ tử thân cận bên cạnh Ngài là Ānanda khẩn khoản xin Ngài hãy đến thăm người tỳ-kheo này, thế nhưng Đức Phật giữ yên lặng trước lời thỉnh cầu đó - chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về sự kiện này trong phần ghi chú dưới đây. Đức Phật không đến thăm người tỳ-kheo đang ốm đau mà chỉ nêu lên, qua trung gian của người tỳ-kheo Ānanda, về một phép thiền định gồm mười sự cảm nhận hướng vào thân xác mình, tâm thức mình và bản chất của hiện thực, mang lại cho mình một sự ý thức thật sâu xa, trong sáng và an bình, giúp mình hóa giải các sự đau đớn, bất an gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật nói với Ānanda là nếu có đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại mười phép cảm nhận đó giúp người tỳ-kheo Girimānanda tự chữa bệnh cho mình.

Bài kinh giảng cho Girimānanda

Girimānanda Sutta (AN 10.60)

Tôi từng được nghe như vậy, lúc đó Đấng Thế Tôn đang ngụ gần thị trấn Sāvattthī (*Kiêu-tát-la / kinh đô của đế quốc Kosala*) nơi khu vườn Jeta (Kỳ-đà) trong tu viện do Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) xây dựng. Vào lúc đó Ngài Girimānanda (*một vị tỳ-kheo trong Tăng đoàn. Trong bài kinh bằng tiếng Pali, vị tỳ-kheo này được gọi là Āyasmā Girimānando. Chữ Āyasmā có nghĩa là Ngài hay Vị Tôn kính / Venerable, nhưng chữ này cũng có một nghĩa thứ hai là một người "trọng tuổi", vị "đàn anh" trong Tăng đoàn. Đối với trường hợp một người phụ nữ thì cách gọi Āyasmā sẽ đổi thành Ayyā, chẳng như Ni sư Ayyā Khema*) đang ngã bệnh, liệt giường, đau đớn, bệnh tình trầm trọng. Ngài Ānanda bèn đi tìm Đức Phật, khi gặp Ngài thì vái chào và ngồi sang một bên. Sau khi an tọa thì Ngài Ānanda cất lời với Đấng Thế Tôn như sau: "Thưa Thế Tôn, Ngài Girimānanda đang ngã bệnh, liệt giường, đau đớn, bệnh tình trầm trọng. Vì lòng thương cảm đối với vị ấy, tốt nhất xin Ngài hãy đến thăm vị ấy".

"Này Ānanda, nếu [khi nào] đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại với người tỳ-kheo ấy về mười phương cách cảm nhận (*perception / nhận biết, nhận thức*) sau đây. Sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận đó thì bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānandi thuyên giảm ngay sau đó.

Vậy mười cách cảm nhận ấy là gì? Đó là (1) cảm nhận về vô thường, (2) cảm nhận về không có cái tôi, (3) cảm nhận thân thể không có gì thu hút (*unattractiveness / thân thể không có gì lôi cuốn hay hấp dẫn khiến mình phải say mê*) (4) cảm nhận về các mối hiểm nguy (*các sự đau đớn cùng các thứ bệnh tật có thể xảy ra trên thân thể mình*), (5) cảm nhận về sự từ bỏ, (6) cảm nhận về sự thoát khỏi mọi dục vọng, (7) cảm nhận về sự chấm dứt, (8) cảm nhận chẳng có gì hấp dẫn (*đáng để say mê, đáng để bị thu hút*) trên toàn thể giới, (9) cảm nhận tính cách vô thường của tất cả mọi hiện tượng phát sinh từ sự tạo tác do nguyên nhân và điều kiện mà có (*co-production conditionel / "lý duyên khởi"*), (10) cảm nhận hướng vào hơi thở vào và hơi thở ra.

[1] "Vậy, này Ānanda, cảm nhận về vô thường là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng (*một khu rừng*), ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: (1) 'Hình tượng (*thân xác / kinh sách Hán ngữ gọi là "sắc"*) là vô thường, (2) cảm giác (*các cảm nhận của lục giác gồm ngũ giác và tâm thân / kinh sách Hán ngữ gọi là "thọ"*) là vô thường, (3) sự nhận thức (*sự cảm nhận, nhận biết / perception / kinh sách Hán ngữ gọi là "tưởng"*) là vô thường, (4) các sự tạo tác tâm thần (*tư duy, tác ý, các sự hình dung, tưởng tượng... / kinh sách Hán ngữ gọi là "hành"*) là vô thường, (5) tri thức (*sự hiểu biết nói chung, gồm tư duy, ý nghĩ, tác ý, các sự diễn đạt và hình dung..., xuyên qua các sự cảm nhận của lục giác, nói chung là sự vận hành của tâm thức tương quan với các sự cảm nhận hay nhận biết của ngũ giác xuyên qua sự tiếp xúc với các đối tượng của chúng / sensory consciouness / conscience sensoriel / kinh sách tiếng Hán gọi là "thức"*) là vô thường' (năm thành phần trên đây - từ (1) đến (5) - là năm thứ

cấu hợp tạo ra một cá thể / kinh sách Hán ngữ gọi là "ngũ uân". Nói chung tất cả năm thành phần tạo ra một cá thể đều là vô thường). Người tỳ-kheo tiếp tục giữ sự chú tâm đó của mình hướng vào tính cách vô thường của năm thứ cấu hợp ấy. Đây gọi là sự cảm nhận về vô thường (*hướng sự suy tư của mình vào tính cách biến động và đổi thay của năm thứ cấu hợp / "ngũ uân" tạo ra con người của mình*).

[2] "Vậy, này Ānanda, cảm nhận không có cái tôi là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: 'Mắt và các hình tướng trông thấy (*nhận biết*) bởi mắt (*nói chung là các sự nhận biết của mắt về bóng dáng hay hình tướng về thân thể của chính mình*) không phải là cái tôi (*cái "ngã"*) [của mình] (*không có cái tôi nào bên trong hình tướng cả*); tai và âm thanh nghe thấy bởi tai (*tiếng nói, tiếng hát của mình*) không phải là cái tôi [của mình]; mũi và các thứ mùi ngửi thấy bởi mũi không phải là cái tôi [của mình]; lưỡi và các thứ vị nếm thấy bởi lưỡi không phải là cái tôi [của mình]; thân thể và các cảm nhận xúc giác không phải là cái tôi [của mình]'. Đây gọi là sự cảm nhận không có cái tôi (*"vô ngã"*).

[3] "Vậy, này Ānanda, cảm nhận về thân thể không có gì thu hút có nghĩa là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo nhìn từ gan bàn chân lên đến đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống gan bàn chân, để nhận thấy cái thân xác đó [của mình] được bọc trong một lớp da, chứa đầy những thứ ô uế: 'Trong đó, nào là tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, màng nhầy, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, bao tử, phần, mật, các chất nhờn, mỡ, máu, mồ hôi, mủ, nước mắt, nước dãi, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương, nước tiểu'. Người tỳ-kheo tiếp

tục giữ sự chú tâm đó của mình hướng vào tính cách chẳng có gì thu hút (*lôi cuốn*) nơi thân thể mình. Đây gọi là sự cảm nhận về thân thể chẳng có gì thu hút (*đáng để mình bị lôi cuốn và say mê nó*).

[4] "Vây, này Ānanda, cảm nhận các mối hiểm nguy là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: 'Thân xác này [của tôi] là cội nguồn của các thứ đau đớn và các mối hiểm nguy, bởi vì mọi thứ bệnh tật đều có thể xảy ra với nó: nào là các thứ bệnh về mắt, về tai, về mũi, về lưỡi; các bệnh trên thân thể, trong đầu, trong tai, trong miệng, nhức răng, ho, suyễn, nóng sốt, đau bụng, ngất xỉu, kiệt lý, tiêu chảy, dịch tả, phong hải, ung nhọt, lang beng (herpes), ghẻ ngứa, lao phổi, động kinh, các bệnh ngoài da, nổi mảy đay, da đầu bị nấm, bệnh vẩy nến (*psoriasis / da sung đỏ*), ghẻ lở, xuất huyết, tiểu đường, bệnh trĩ, thân thể có lỗ hồng (*fistulas / ung nhọt khoét lỗ, máu mũi chảy ra*), ung thư; các bệnh liên quan đến mật (*bile / các bệnh liên quan đến tâm trạng và tánh khí*), đờm dãi, ợ hơi, các bệnh phát sinh từ mật, từ đờm dãi; các bệnh do thời tiết, do sự chênh mảng (*tai nạn xảy ra vì sợ*), bị hành hung hoặc hậu quả gây ra bởi *kamma* ("nghiệp"); trời lạnh, trời nóng, đói, khát, buồn đi cầu, đi tiêu (*nhưng không đi được, hoặc không tìm được chỗ thuận tiện*). Người tỳ-kheo ấy tiếp tục hướng sự chú tâm vào các mối hiểm nguy có thể xảy ra với thân thể của mình. Đây gọi là sự cảm nhận về các mối hiểm nguy.

[5] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự buông bỏ (*abandoning / renoncement / từ bỏ*), là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo không để mình bị khuất phục (*bị không*

ché, nô lệ) bởi bất cứ một ý nghĩ dục tính nào hiện lên với mình. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó. Người tỳ-kheo không để mình bị khuất phục bởi bất cứ một ác ý (*ill-will / ác tâm*) nào. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó. Người tỳ-kheo không để bất cứ một ý nghĩ độc hại nào hiện lên với mình. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó. Đây gọi là sự cảm nhận về sự buông bỏ'.

[6] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự từ bỏ mọi thứ đam mê (*dispassion / không say mê, không thèm khát*) là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang và suy tư như thế này: "Sự an bình (*thanh thân*) quả là như vậy - tuyệt vời thay - nó sẽ hiện lên với mình khi nào tất cả mọi sự tạo tác (*tư duy, tác ý, xúc cảm, mọi sự hình dung, tưởng tượng,...*) đều lắng xuống; khi nào tất cả mọi sự chiếm hữu (*của cải, danh vọng,...*, nói chung là những gì là "của tôi", "thuộc vào tôi") đều được buông bỏ; khi nào tất cả mọi sự thèm khát đã được hủy diệt, không còn thèm muốn, không còn bám víu'. Đây gọi là sự cảm nhận về sự từ bỏ mọi thứ đam mê.

[7] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự chấm dứt (*cessation / sự dừng lại, sự đình chỉ*) là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang và suy tư như thế này: "Sự an bình quả là như vậy - tuyệt vời thay - nó sẽ hiện lên với tôi khi nào tất cả mọi sự tạo tác [tâm thân] đều lắng xuống; khi nào tất cả mọi sự chiếm hữu đều được buông bỏ; khi nào tất cả mọi sự thèm khát và bám víu đều bị hủy diệt'. Đây gọi là sự cảm nhận về sự chấm

dứt.

[8] "Vây, này Ānanda, cảm nhận không có bất cứ gì hấp dẫn (*đáng để say mê, thu hút*) trên toàn thế giới là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo buông bỏ mọi sự dấn thân, mọi sự bám víu, mọi niềm tin, mọi xu hướng (*quan điểm*) đối với thế giới. Người tỳ-kheo buông bỏ chúng, không liên lụy đến chúng'. Đây gọi là sự cảm nhận không có bất cứ gì hấp dẫn (*say mê, lôi cuốn mình*) trên toàn thế giới (*xin lưu ý "không có gì hấp dẫn hay lôi cuốn" đối với thế giới không có nghĩa là tạo cho mình một thái độ yếm thế và nhàm chán, mà là cách đứng ra ngoài sự chuyển động của thế giới hầu mở ra cho mình một tâm nhìn thanh thản, trong sáng và sâu xa hơn về thế giới. Xông vào sự chuyển động của thế giới là cách đưa mình vào cảnh khổ đau triền miên trong cõi hiện tượng*).

[9] "Vây, này Ānanda, cảm nhận không màng đến (*không ham muốn, không thiết tha đến*) các sự tạo tác (*các hiện tượng trong thế giới và cả trong tâm thức mình, phát sinh từ sự vận hành của nguyên lý tương liên, tức là do điều kiện mà có / "lý duyên khởi"*) là gì? Đây là trường hợp người tỳ-kheo cảm thấy kinh sợ (*horrified / khiếp sợ*), mất phẩm giá (*humiliated / bị phản bội, nhục mạ*) và nhàm chán (*disguted / chán ngán*) tất cả mọi sự tạo tác' (*do nguyên lý tương liên và tương tác mà có, bởi vì các thứ ấy đều là vô thường và khổ đau. Bản chất vô thường và khổ đau đó của chúng khiến mình chán ngán và kinh sợ chúng. Say mê các thứ ấy sẽ khiến phẩm giá của mình bị hạ thấp*). Đây gọi là sự cảm nhận không màng đến (*không để bị thu hút bởi*) những thứ tạo tác [phát sinh từ nguyên lý tương liên].

[10] "Vây, này Ānanda, chú tâm thật tinh giác (*chánh niệm*) vào hơi thở vào và hơi thở

ra là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, hai chân chéo vào nhau, giữ thân người thật thẳng, hướng sự chú tâm về phía trước mặt. Với sự tinh giác (*"chánh niệm"*) đó người tỳ-kheo hít vào; với sự tinh giác đó người tỳ-kheo thở ra.

"Khi hít vào thật dài thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi hít vào thật dài; hoặc thở ra thật dài thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi thở ra thật dài'.

Khi người tỳ-kheo hít vào thật ngắn thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi hít vào thật ngắn; hoặc thở ra thật ngắn thì người-tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi thở ra thật ngắn'.

Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được [minh bạch] toàn **thân thể** tôi (*chuẩn bị hít vào, đồng thời cảm nhận được, ý thức được, sự hiện hữu của thân thể mình*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra đồng thời cảm nhận được [minh bạch] toàn **thân thể** [tôi]'.

Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời làm lắng dịu **sự sinh hoạt** của thân thể [tôi] (*chuẩn bị hít vào, đồng thời làm lắng dịu sự vận hành của thân thể, khiến các sự đau đớn phải dịu xuống không còn căng thẳng và gay gắt nữa*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời làm lắng dịu **sự sinh hoạt** của thân thể [tôi].

(*Phép thiền định trên đây được dựa vào một nguyên lý thật căn bản là sự liên hệ giữa tâm thân và thân xác: sự sinh hoạt tâm thân trực tiếp tác động đến sự vận hành của thân xác, ngược lại sự vận hành của thân xác*

trực tiếp tác động đến sự sinh hoạt tâm thần. Điều này được Đức Phật nêu lên qua một góc nhìn rộng lớn hơn trong "Bài kinh dài về các nguyên nhân chủ yếu" / Mahā Nidāna Sutta - DN 15 : "Tri thức tạo ra danh-xưng và hình-tượng / name & form ("danh sắc") tức là thế giới nói chung, trong đó kể cả thân xác và tâm thức của một cá thể, và ngược lại thế giới tạo ra tri thức cho cá thể ấy. Qua một góc nhìn thu hẹp hơn thì tình trạng sức khỏe trên thân xác của một cá thể liên hệ đến sự sinh hoạt tâm thần của cá thể ấy, và ngược lại. Vì vậy, một tâm thức thăng bằng, trong sáng và tròn đầy - mindfulness / "chánh niệm" - mang lại sự an lành cho thân thể - hoặc ít nhất cũng làm nhẹ bớt các cảm giác đau đớn trên thân thể. Trái lại nếu tạo ra cho mình các sự lo sợ và bấn loạn trong tâm thức, thì đây chỉ là cách ghép thêm sự đau đớn trong tâm thức vào sự đau đớn trên thân xác mà thôi).

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào đồng thời cảm nhận được **niềm hân hoan** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]' (*hình dung hơi thở vào mang theo với nó một niềm hân hoan thấm sâu vào toàn thân thể mình*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra đồng thời cảm nhận được **niềm hân hoan** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **sự khoan khoái** (*pleasure / sự thích thú*) [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được **sự khoan khoái** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: "Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **sự linh hoạt** tâm thần [của tôi] (*sự tinh táo và bén*

nhạy của tâm thức)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được **sự linh hoạt** tâm thần [của tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **tâm thức** [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được **tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được một **niềm vui sướng** hiện lên trong tâm thức [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được một **niềm vui sướng** hiện lên trong tâm thức [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời **tập trung tâm thức** [tôi] (*tạo cho mình một sự chú tâm thật mạnh và vững chắc / "chánh niệm"*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời **tập trung tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời **buông xả tâm thức** [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời **buông xả tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư (*chiêm nghiệm, suy nghĩ*) về **vô thường**' (*sự biến động và đổi thay của mọi hiện tượng*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về **vô thường**'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư về sự kiện **không còn đam mê**' (*dispassion / không còn thêm khát và bám víu vào các hiện tượng đang chuyển động và đổi thay*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời

suy tư về sự kiện *không còn đam mê*'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào đồng thời suy tư về sự *chấm dứt* (*cessation / sự dừng lại, sự tan biến của các thứ đam mê*)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về sự *chấm dứt*'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư về sự *buông xả* (*relinquishment / từ bỏ, buông bỏ, xả bỏ*)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về sự *buông xả*'.

"Này Ānanda, đây gọi là sự chú tâm ("*chánh niệm*") hướng vào hơi thở vào và hơi thở ra.

"Này Ānanda, nếu đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda, thì hãy lập lại với người tỳ-kheo ấy về mười phương cách cảm nhận do ta nêu lên, sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận đó thì tình trạng ốm đau của người tỳ-kheo ấy sẽ tức khắc thuyên giảm.

Sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận do chính Đấng Thế Tôn giảng dạy, thì Ānanda bèn đi tìm Ngài Girimānanda để lập lại những lời giảng đó. [Quả vậy] sau khi được nghe những lời giảng dạy đó thì bệnh trạng của Ngài Girimānanda thuyên giảm và Ngài Girimānanda đã hoàn toàn bình phục. Đây là cách phải làm thế nào để căn bệnh của Ngài Girimānanda phải chấm dứt.

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Người tỳ-kheo Ānanda, và cũng là người đệ tử bên cạnh Đức Phật, khẩn khoản xin Đức Phật hãy đến thăm vị tỳ-kheo Girimānanda trong Tăng đoàn đang lâm trọng bệnh. Thế nhưng Đức Phật giữ yên lặng trước lời thỉnh cầu đó và chỉ nêu lên mười phương cách

cảm nhận và nói với người đệ tử Ānanda nếu khi nào đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại với người tỳ-kheo này về mười phương cách cảm nhận đó. Sau khi nghe - tất nhiên sau đó sẽ phải luyện tập - thì bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānanda sẽ có thể "thuyên giảm".

Trước hết chúng ta có thể thắc mắc vì lý do nào Đức Phật không trực tiếp đến thăm và chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda mà lại giao phó việc đó cho người đệ tử Ānanda? Đức Phật không phải là một vị y sĩ chăm sóc sức khỏe cho một người bệnh mà là vị Lương y của tất cả chúng sinh. Ngay cả người đệ tử thân cận bên cạnh Đức Phật là Ānanda cũng không hiểu được điều đó. Nếu Ngài đến thăm và tìm cách chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda, thì khi các tỳ-kheo khác ngã bệnh thì Ngài cũng sẽ phải đích thân đến thăm họ hay sao? Hơn nữa, nếu Đức Phật đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda và người này hết bệnh, thì người ta có thể nghĩ rằng Đức Phật đã dùng quyền năng thiêng liêng và siêu phàm của mình làm tan biến căn bệnh của người tỳ-kheo Girimānanda. Ngược lại, nếu sau khi Đức Phật đến thăm thì người tỳ-kheo này qua đời, trong trường hợp đó người ta có thể bảo rằng Đức Phật không hàm chứa một sức mạnh hay một quyền năng thiêng liêng và siêu phàm nào cả. Thế nhưng phải hiểu rằng sự sinh, sự già nua, bệnh tật và cả cái chết là hậu quả phát sinh từ *kamma* ("nghiệp") của một cá thể, vì thế chính cá thể ấy phải tự biến cải *kamma* do chính mình tạo ra cho mình.

Đức Phật không đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda không phải là vì thiếu lòng từ bi, bởi vì lòng từ bi của Ngài không chỉ hướng vào một cá nhân nào cả mà bao trùm tất cả chúng sinh. Ngược về xa hơn, sau khi Đức Phật đạt được sự Giác ngộ tối thượng

thì Ngài thành lập một Tăng đoàn thật hùng hậu và uyên bác trước khi trở về thăm gia đình tại quê nhà, thế nhưng cũng chỉ lưu lại với vua cha và hoàng tộc trong khoảnh khắc của một bữa cơm trưa. Người di thay mẹ nuôi mình từ tấm bé xin bước theo Tăng đoàn, nhưng Ngài không chấp nhận. Người con trai duy nhất của mình xin theo, Ngài cũng không cho. Sau khi Tăng đoàn van xin thì Ngài đành phải chấp thuận, nhưng giao con mình cho một tỳ-kheo uyên bác trong Tăng đoàn chăm lo việc dạy dỗ. Lý tưởng của Ngài, quyết tâm của Ngài hiện lên qua từng cử chỉ và hành động. Cái gánh nặng trên vai Ngài không phải là tình nghĩa gia đình mà là cái khổ đau mênh mông của con người. Mười phép thiền định không nhất thiết chỉ là để chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda mà còn trao cho người đệ tử Ānanda và các tỳ-kheo khác đang ngồi nghe, và dường như qua sự trung gian đó của Tăng đoàn vào thời bấy giờ Ngài cũng đã gửi lại mười phương cách thiền định đó cho tất cả chúng ta hôm nay.

Bệnh tật, sự già nua và cái chết, dù vào thời đại nào, nơi phương trời nào, luôn là một sự ám ảnh to lớn đối với con người. Sự ám ảnh đó là động cơ sâu kín và chủ yếu nhất đưa đến sự hình thành của tín ngưỡng. Đã là tín ngưỡng thì thường được kèm thêm một số các câu chuyện mâu nhiệm và thiêng liêng. Phật giáo dưới khía cạnh đại chúng cũng không khác gì các tín ngưỡng khác, cũng có các câu chuyện thiêng liêng và mâu nhiệm. Có một người thiếu phụ rất thương con, thế nhưng đưa hài nhi ngã bệnh và qua đời. Người thiếu phụ tìm đến Đức Phật cầu khẩn Ngài cứu con mình sống lại. Đức Phật bảo với người thiếu phụ hãy tìm một gia đình nào chưa hề có một người qua đời và xin gia đình ấy một hạt cải, một thứ gia vị trong bếp, mang lại cho Ngài, thì Ngài sẽ làm phép cứu sống đứa bé. Sau khi đi khắp nơi

nhưng không tìm được một gia đình nào không có ai qua đời, bởi vì tất cả mọi người ít nhất đều có một người thân - cha mẹ hay ông bà mình - đã quá vãng. Sự thất vọng đó đã khiến người thiếu phụ tinh ngộ. Nội dung câu chuyện tuy có vẻ đơn giản và khá thật thà, thế nhưng dường như cũng mang một chút thiêng liêng và mâu nhiệm nào đó, phản ánh một sự thật hiển nhiên và tất yếu của sự sống.

Trong suốt lịch sử phát triển, Phật giáo chưa bao giờ là một tín ngưỡng lớn, từ lúc bắt đầu hình thành trong thung lũng sông Hằng cho đến đến khung cảnh phát triển ngày nay trên toàn thế giới. Thống kê cho biết số người bước theo Con Đường Phật giáo gồm khoảng 500 đến 550 triệu người trong số 8 tỉ người trên hành tinh này, người Phật giáo phải luôn ý thức vị trí khiêm tốn đó của tín ngưỡng mình, có nghĩa là phải quan tâm nhiều hơn đến các tín ngưỡng khác trong cộng đồng nhân loại, hầu giúp mình học hỏi và mở rộng thêm kiến thức. Trong một tín ngưỡng được xem là lớn nhất và nhiều tín đồ nhất trên hành tinh này, có một câu chuyện khá tương tự với câu chuyện về người phụ nữ có con qua đời và câu chuyện về người tỳ-kheo ốm đau trên đây. Câu chuyện đó như sau:

"Khi ấy, Chúa Giêsu đang nói, thì có một vị kỳ mục kia đến lạy Người mà thưa rằng: "Lạy Ngài, con gái tôi vừa mới chết, nhưng xin Ngài đến đặt tay trên nó, thì nó sẽ sống lại". Chúa Giêsu chỗi dậy, và cùng với các môn đệ, đi theo ông ấy. Và này có người đàn bà bị bệnh loạn huyết đã mười hai năm, tiến lại đằng sau Người và chạm đến gấu áo Người. Vì bà nghĩ thầm rằng: Nếu tôi được chạm đến áo Người thôi, thì tôi sẽ được khỏi. Chúa Giêsu ngoảnh lại, trông thấy bà ta, liền phán rằng: "Này con, hãy vững lòng. Đức tin của con đã cứu thoát con". Và

người đàn bà được khỏi bệnh.

Khi Chúa Giêsu đến nhà vị kỳ mục, và thấy những người thối kèn và đám đông đang xông xao, thì bảo rằng: "Các ngươi hãy lui ra, con bé không có chết đâu, nó ngủ đó thôi". Họ liền nhạo cười Người. Và khi đã xua đám đông ra ngoài, Người vào cầm tay đứa bé và nó liền chỗi dậy. Tin này đồn đi khắp cả miền ấy" (Phúc âm theo Thánh Mát-thêu - Tin Mừng: Mt 9, 18-26).

Đức Phật dường như không có cái quyền năng siêu phàm như vậy, và đây cũng lại thêm một lý do nữa khiến chúng ta phải biết ngưỡng mộ và thán phục các khía cạnh màu nhiệm và siêu phàm của các tín ngưỡng khác. Thế nhưng chúng ta cũng có thể tự hỏi trong đoàn tùy tùng cùng đi đến nhà của đứa bé vừa qua đời, không có ai mang một triệu chứng bệnh tật nào cả dù chỉ là ngoài da hay âm ỉ trong cơ thể hay sao? Người phụ nữ khỏi bệnh và đứa bé sống lại, kể cả những người trong đoàn tùy tùng, có ai còn sống sót đến ngày nay hay không?

Bệnh hoạn và cái chết nhan nhản khắp nơi, không sao chữa trị hết được, bởi vì đây chỉ là hậu quả tạo ra bởi các nguyên nhân thứ yếu. Các nguyên nhân thứ yếu đưa đến các hậu quả thứ yếu thì nhiều lắm, chúng lôi kéo nhau, thúc đẩy nhau và nhân lên trùng trùng điệp điệp: nguyên nhân này đưa đến hậu quả kia, hậu quả kia lại biến thành nguyên nhân khác. Đây là sự vận hành của thế giới hiện tượng. Phật giáo không mang chủ đích biến cải sự vận hành đó của thế giới, nói một cách khác là không nhắm vào việc chữa trị bệnh tật cùng các thứ khổ đau gây ra bởi các hiện tượng trong thế giới. Chủ đích của Phật giáo là giúp con người thoát ra khỏi sự vận hành đó của thế giới, tức là chặn đứng và hóa giải nguyên nhân tiên khởi nhất và chủ yếu nhất là sự sinh đưa đến sự hình thành của toàn thể cái khổ khổ đau, gồm thân xác

và tâm thức của mình trong thế giới. Phật giáo gọi sự chặn đứng và hóa giải sự sinh đó là sự Giải thoát.

Trở lại với chủ đích giới hạn hơn trong bài kinh trên đây, tức là việc chữa trị bệnh tật cho người tỳ-kheo Girimānanda, thì sau khi đưa ra mười phương cách thiền định Đức Phật cho người đệ tử Ānanda biết là sau khi được nghe - và tất nhiên là sau đó phải luyện tập - về mười phép cảm nhận do chính Ngài đưa ra, thì bệnh trạng của người tỳ-kheo sẽ thuyên giảm, nhưng không nói là sẽ khỏi hẳn. Cách nói dè dặt đó phản ánh sự khéo léo của Đức Phật, bởi vì sự thuyên giảm hay khỏi hẳn còn tùy thuộc vào *kamma* ("nghiệp"), sự quyết tâm và cả khả năng thiền định của người tỳ-kheo Girimānanda. Thế nhưng thật ra trong đoạn cuối, người thuật lại bài kinh này cho biết bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānanda không những thuyên giảm mà hoàn toàn biến mất.

"*Bài kinh giảng cho Girimānanda*" là một bài kinh khá phổ biến trong Phật giáo Theravada và cả Đại thừa tại Việt Nam, độc giả có thể gõ vào một công cụ tìm kiếm trên mạng các chữ *Kinh Girimānanda Sutta*, hoặc *Kinh Kỳ-lợi-ma-nan*, hoặc *Kinh giải bệnh Girimānanda*, v.v. thì có thể tìm được hàng chục bản dịch, bài giảng, các bản dịch đã được chuyển thành kệ để tụng, hoặc cũng có thể nghe giảng và nghe tụng về bài kinh này trên YouTube và một số các trang mạng khác. Sự phổ biến mang tính cách "đại chúng" đó đôi khi có thể đánh lạc hướng chủ đích về một phép luyện tập thiền định rất cụ thể và sâu sắc. Thật vậy, bài kinh không nhất thiết chỉ dùng để tụng niệm hay mang lại một sự hiểu biết nào cả, mà là để giúp chúng ta biến cải *kamma* ("nghiệp") của chính mình.

Vì vậy khi nào cảm thấy bất an trên thân thể hoặc trong tâm thần, kể cả trong những lúc bình thường và khỏe mạnh, thì chúng ta hãy cứ thử thực hiện mười sự cảm nhận trên đây xem có mang lại một sự biến cải nào đó trong cuộc sống hằng ngày của mình hay không? Chúng ta không cần phải tìm một nơi thanh vắng mà chỉ cần khép cửa phòng, nằm trên giường nếu quá đau yếu, hoặc ngồi trên ghế hay tréo chân dưới đất, sau đó hướng sự chú tâm vào đầu mũi mình để cảm nhận hơi thở ra và hơi thở vào của mình, đồng thời mượn các hơi thở đó đưa vào thân thể mình và tâm thức mình một niềm an vui và thanh thoát giúp mình ý thức được tính cách "vô thường" của chính mình và của cả thế giới. Sự ý thức đó ở một cấp bậc thật sâu xa sẽ giúp mình thực hiện được sự "buông bỏ" và cả sự "chấm dứt". Tóm lại sự thực hiện đó là kết quả mang lại từ một sự luyện tập, không có gì là siêu phàm hay mâu nhiệm để cầu xin hay tụng niệm.

Bures-Sur-Yvette, 14.09.22

Hoang Phong chuyên ngữ

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Bàn tay đã mất

(Tiếp theo trang 10)

- Thưa bác sĩ, dù rằng đã biết bàn tay mình không có nhưng trong giấc ngủ chập chờn tôi lại thấy đau nhức dữ dội ở bàn tay đã mất xin bác sĩ chữa bệnh cho tôi.

Y sĩ liền hí hoái biên toa, xong căn dặn:

- Toa thuốc này có hai loại, một để uống và một để thoa lên vết thương. Anh về điều trị tuần sau khám lại.

Bệnh nhân thứ hai y lời về mua thuốc, nhưng chàng không biết bôi thuốc vào đâu, vì bàn tay đã không còn thì làm gì có vết thương. Loay hoay tìm kiếm hồi lâu anh bật cười bảo:

- Lão bác sĩ này gạt mình thật!

Từ dạo đó anh lành bệnh. Hai anh bệnh nhân đã lành bệnh trên, về sau lại gặp một người bạn cũng mang chứng bệnh tương tự. Cả hai đều trở hết kinh nghiệm và sở trường của mình điều trị song cơn đau vẫn không thuyên giảm. Bệnh nhân liền được đưa đến phòng mạch. Y sĩ hỏi:

- Những lúc nào anh bị đau nhức?

- Thưa, tôi bị đau nhức liên tu bất tận.

- Thế không có lúc nào ngừng đau à?

- Thưa có, những lúc nào tôi say mê đọc sách hay nghe nhạc thì cơn đau dường như không còn nữa.

- Thế thì... toa thuốc của anh đấy, khi nào thấy đau đón hãy lấy sách báo đọc hoặc là nghe nhạc...

Bệnh nhân y lời, bệnh tình ngày một thuyên giảm.



NGƯỜI THẦY THUỐC TRONG TÔI: Nữ điều dưỡng đáng mến

Theo báo Người Lao Động

Có thể ngoại hình cô ấy không đẹp như bao người nhưng trái tim và sự tận tâm với người bệnh thì không phải ai cũng có được như cô ấy

Suốt 5 năm qua, mỗi khi đến ngày Quốc tế điều dưỡng 12-5, tôi đều chia sẻ câu chuyện về một nữ điều dưỡng đặc biệt - tên là Nguyễn Thị Thu Thủy - lên trang Facebook cá nhân.

Người mang tiếng cười

Năm 2008, lần đầu tôi gặp Thủy. Trong Bệnh viện Nhân dân Gia Định (TP HCM), Thủy luôn là người nổi bật nhất vì thân hình quá khổ, nước da ngăm; lúc nào cũng chảy mồ hôi nhễ nhại khắp người.

Có lẽ vì ngoại hình ấy mà Thủy hay tự ti về bản thân. Mỗi lần đẩy xe thuốc đi ngang đám đông, cô luôn cúi gằm mặt, cố gắng lướt qua thật nhanh. Thỉnh thoảng có vài tiếng xì xầm, cười chọc ngoại hình của nữ điều dưỡng, vậy mà chẳng bao giờ Thủy cáu giận. Có lần tôi thoáng thấy cô buồn, lùi ra một góc, một lúc sau quay vào làm việc với nụ cười tươi tắn.

Dù phải tăng ca làm việc cả ngày, Thủy vẫn truyền năng lượng tích cực đến mọi người, chưa bao giờ than vãn điều gì. Đôi mắt cô

sáng, ánh lên sự lương thiện.

Vừa nhẹ nhàng vệ sinh vết thương, Thủy vừa trò chuyện để bệnh nhân quên đi đau đớn. Qua cách kể chuyện hóm hỉnh, chẳng mấy chốc ai cũng bật cười vì sự duyên dáng của nữ điều dưỡng đặc biệt này.

Vì sống một mình nên Thủy hiểu cảm giác trống trải, buồn tủi khi mang bệnh mà không có người thân bên cạnh. Đó cũng là lý do Thủy luôn dành sự quan tâm, chăm sóc tận tình cho những bệnh nhân phải nhập viện một mình.

Phép màu

Hôm ấy là một ngày có rất nhiều ca cấp cứu. Tôi hoàn tất ca phẫu thuật cuối cùng vào lúc nửa đêm. Tôi mệt nhoài vì có nhiều ca bệnh phải xử lý cùng lúc. Rời phòng phẫu thuật, tôi đến phòng hồi sức kiểm tra các bệnh nhân một lượt trước khi về phòng chợp mắt.

Điều dưỡng viên trực báo với tôi bệnh nhân A bất ngờ trở nặng và không tự thở được. Khi ấy, bệnh viện chưa có máy thở, các điều dưỡng viên phải thay phiên bóp bóng thở cho bệnh nhân. 5 phút, 10 phút, 15 phút sau, tình hình bệnh nhân vẫn không khả quan.

Không ai nói với ai câu nào, mọi người ngầm hiểu chuyện gì sẽ xảy ra với bệnh

nhân A. Một không gian im lặng đến đáng sợ... Kíp trực đã đề xuất ngưng bóp bóng. Giữa lúc có nhiều bệnh nhân nặng, đội ngũ y tế có hạn, thầy thuốc buộc phải ưu tiên cứu chữa những người còn khả năng sống sót. Thế là tôi đồng ý ngưng bóp bóng thờ.

Bỗng sau lưng tôi vang lên một giọng nói: "Bác Minh ơi, em đã xong ca trực của mình, bác cho em ở lại bóp bóng cho bệnh nhân này. Em sẽ làm đến khi nào hết sức thì thôi". Thật tình, lúc ấy tôi chẳng có hy vọng gì với hành động này nhưng vẫn gật đầu đồng ý vì Thủy quá nhiệt tình.

Sáng sớm hôm sau, vừa đến phòng hồi sức, một điều dưỡng viên vội vàng chạy về phía tôi, đôi mắt ánh lên niềm vui.

"Bác Minh ơi, bệnh nhân A còn sống! Bệnh nhân tự thở được rồi bác ơi!" - nữ điều dưỡng vui mừng nói.

Tôi "đứng hình" - không hiểu là thật hay mơ, kỳ tích xảy ra à? Bất giác, tôi đảo mắt tìm Thủy. Ở bệnh viện, tôi có thói quen thưởng "nóng" cho những điều dưỡng viên chăm chỉ và lần này cũng không ngoại lệ. "Gần sáng, sau khi bệnh nhân ổn định thì chị Thủy mới chịu về nhà" - một điều dưỡng viên khác cho tôi biết.

Phép màu đã xảy ra! Phép màu không đến từ khối óc của bác sĩ, mà đến từ trái tim ấm áp của nữ điều dưỡng. Giây phút ấy, tôi chợt nhận ra điều gì đó nhưng không thể diễn tả bằng lời...

Người phụ nữ mạnh mẽ

Năm ấy, bệnh viện đổi đồng phục, nữ chuyển sang mặc váy. Thủy len lén đến tỏ vẻ với tôi. Người phụ nữ với dáng người thô kệch bỗng lung tròng nước mắt. "Bác Minh ơi, bác cho phép em mặc lại đồng phục cũ vì khi mặc váy sẽ thấy rõ 2 "cột đình" đen thui. Em ngại lắm, không thoải mái làm việc được" - Thủy tâm sự.

Tôi mỉm cười và đồng ý với lời đề nghị này, bởi không có việc gì ưu tiên hơn chất lượng công việc và Thủy cũng là trường hợp có ngoại hình đặc biệt.

Vài tháng sau, Thủy bỗng chuyển sang mặc váy, mang vớ da. Nữ điều dưỡng đã biết chăm chút bản thân. Trong bộ váy đồng phục, Thủy dịu dàng, thực nữ hơn, không còn có khoảng cách với những đồng nghiệp nữ khác.

Nhiều năm trôi qua, tôi đến tuổi về hưu, nữ điều dưỡng ngày nào cũng nghỉ việc.

Một ngày nọ, tôi có việc vào lại Bệnh viện Nhân dân Gia Định, giữa bao người qua lại ở sảnh, tôi thoáng nhìn thấy một bóng lưng quen thuộc. Tôi với người gọi: "Thủy, điều dưỡng Thủy phải không?".

Người ấy quay lại, vẫn nụ cười lạc quan hồn nhiên - đúng là điều dưỡng Thủy rồi. Sau bao năm gặp lại, Thủy lần này khác lắm - cô mặc bộ quần áo có vài mảnh vá, tay xách nách mang những bịch bánh, trái cây để bán



Điều dưỡng Nguyễn Thị Thu Thủy - Bác sĩ Nguyễn Thanh Minh Bv Nhân Dân Gia Định

loanh quanh bệnh viện. Vẫn làn da ngăm áy nhưng người xanh xao, ốm hẳn so với trước kia. Với con mắt của một bác sĩ, tôi biết Thủy đang có vấn đề về sức khỏe.

Mất tôi nhòe đi khi biết Thủy mắc căn bệnh ung thư máu quái ác. Người phụ nữ ấy đã dành cả cuộc đời để chăm sóc bệnh nhân, vậy mà khi ngã bệnh, cô chỉ lui thủi một mình.

Những tháng ngày đấu tranh với bệnh tật, Thủy sợ... - sợ cảm giác cô đơn, Thủy nhớ... - nhớ nghề, nhớ đồng nghiệp. Thủy kể mỗi ngày đều phải dậy thật sớm để làm bánh, sau đó chạy xe từ nhà ở quận 4 đến bệnh viện để bán. Thủy tâm sự bán bánh là để có tiền trang trải thuốc men, cũng là cơ để cô có thể lui tới bệnh viện thường xuyên.

Năm 2022, qua một bài viết chia sẻ về bệnh

ting của Thủy, một người bạn ở nước ngoài đã nhờ tôi chuyển số tiền đến Thủy để hỗ trợ chi phí chữa bệnh và cuộc sống. Tôi mời Thủy đến nhà tôi, vẫn nụ cười và giọng nói ấy. Nữ điều dưỡng năm xưa luôn miệng hỏi thăm sức khỏe của vợ chồng tôi.

Bề ngoài, cô luôn thể hiện mình là người lạc quan, tích cực nhưng tôi biết cô đang đấu tranh với những nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần. Đứng trước hiên nhà nhìn bóng lưng tần tảo của Thủy đang đi về, tôi thầm mong sẽ có sự màu nhiệm đến với người phụ nữ hiền lành này...

Đầu năm 2023, Thủy đã trút hơi thở cuối cùng. Tôi lặng người nhớ về những kỷ niệm. Thế là hết một kiếp người, Thủy đã sống một cuộc đời hết mình với nghề, hết mình với bệnh nhân

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