



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 366, NĂM THỨ 30

NGÀY 1 THÁNG 1-2025



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>Hiện tượng nhà Sư Thích Minh Tuê</u>	BBT	3
<u>Thiền định một PP. biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Phát quà từ thiện để quay Tiktok “làm màu”</u>	Trúc Nguyễn	9
<u>Sống và để người khác sống</u>	Tiểu lục Thần Phong	11
<u>Pháp Cú: 412 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Th. Minh Châu dịch	13
<u>Chánh ngữ trong thời loạn thông tin</u>	Nguyễn Cẩn	14
<u>Cao Huy Thuần Biết bao giờ có lại</u>	Trần Kiêm Đoàn	19
<u>Hư Hư Lục: Thế nào là Thương Toa</u>	Thích Nữ Như Thủy	21
<u>Vẫn chưa yên ổn</u>	Minh Mẫn	22
<u>Học tu chánh niệm</u>	Ajahn Viradhammo	24
<u>Thực hành quán niệm hơi thở ...</u>	Gyalwa Dokhampa	28
<u>Thơ: Quẩn lòng</u>	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	31

Tranh bìa

Hoa Sen

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

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Hiện tượng nhà sư Thích Minh Tuệ

Sư Minh Tuệ tên thật là Lê Anh Tú. con ông bà Lê Xuân, nơi đăng ký hộ khẩu thường trú tại thôn 6, xã Ia Tô, huyện Ia Grai, tỉnh Gia Lai, hiện không có địa chỉ cư trú cố định". Lê Anh Tú sinh năm 1981 tại xã Kỳ Văn (có nguồn ghi xã Kỳ Tân), huyện Kỳ Anh, tỉnh Hà Tĩnh, Việt Nam. Ông là con thứ hai trong một gia đình có bốn người con. Năm 1994, ông cùng gia đình chuyển đến xã Ia Tô, huyện Ia Grai, tỉnh Gia Lai sinh sống. Theo lời cha ông, lúc nhỏ Lê Anh Tú là người "hiền lành, hiếu thảo, học lực khá nên được mọi người quý mến."

Tại Gia Lai, khi học hết phổ thông trung học, ông đi nghĩa vụ quân sự khoảng ba năm. Sau khi xuất ngũ, ông theo học Trường Trung cấp Lâm nghiệp Tây Nguyên. Sau khi tốt nghiệp, ông làm địa chính viên cho một công ty tư nhân có trụ sở tại tỉnh Phú Yên, nhưng chủ yếu công tác ở tỉnh Đắk Lắk. Ông đọc sách về Phật pháp trong thời gian này và thực hành ăn chay, tu tại gia.

Ông đã xin phép gia đình xuất gia để được "giải thoát" từ năm 2015. Ông cũng có tu tập ở một ngôi chùa trong thời gian ngắn, được đặt pháp danh Thích Minh Tuệ.

Sau khi rời chùa, ông vẫn giữ pháp danh Thích Minh Tuệ, khởi sự tu 13 hạnh đầu đà và bộ hành khát thực từ Nam chí Bắc. Những năm qua, sư Minh Tuệ không thuộc bất kỳ nhà chùa hay cơ sở tự viện nào của Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

Bắt đầu từ năm 2017 đến năm 2023, ông Lê Anh Tú tự tu, thực hành hạnh khát thực và đã 3 lần đi bộ từ Nam ra Bắc và ngược lại, trong suốt quá trình đó, việc đi lại và thực hành hạnh nguyện của ông Lê Anh Tú diễn ra thuận lợi, không có khó khăn, cản trở và không gây ảnh hưởng tới an ninh trật tự. Năm 2024 là lần thứ tư ông Tú đi bộ xuất phát từ tỉnh Khánh Hòa, theo trục đường chính lên Cao Bằng – Hà Giang.

Tuy nhiên, trong hành trình trở về của lần đi bộ thứ tư này đã xảy ra hiện tượng tập trung đông người đi theo sư Minh Tuệ, gây ảnh hưởng tới an ninh trật tự và cảnh quan môi trường.

Sư Minh Tuệ bị mất tích khi nhà sư và đoàn hơn 70 khát sĩ bộ hành từ Bắc vào Nam, nghỉ chân ở xã Hương Thọ, thành phố Huế thì bị công an bố ráp vào rạng sáng 3/6.

Sư Minh Tuệ bị đưa vào công an tỉnh Gia Lai để làm căn cước công dân rồi sư ản tu, còn các đồng tu khác bị buộc trút y phẩn tảo và đưa lên xe khách đưa về các địa phương khác.

Có lẽ do những người hâm mộ Sư Minh Tuệ, theo ông đi khát thực tập tu hạnh đầu đà. Thêm vào đó nhất là các Youtuber tung lên những Video của mình đề câu khách, làm thành hiện tượng Sư Minh Tuệ đình đám trên mạng và ngoài xã hội nên bị nhà cầm quyền can thiệp vào. Hiện nay Sư Minh Tuệ và 5 nhà sư khác đang trên đường bộ hành đi hành hương Ấn Độ, đang trên đường đi ở Thái Lan.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita
Hoang Phong chuyển ngữ

VII. Các cấp bậc của người bồ-tát (6 bài)

Bài 44 - Các cấp bậc của người bồ-tát

Bài 45 - Kalyana-mitra hay những người bạn tâm linh

Bài 46 - Tam bảo

Bài 47 - Bốn thể loại bồ-tát

Bài 48 - Người bồ-tát không bao giờ thoái lui.

Bài 49 - Người bồ-tát dưới hình thức Pháp thân.

Bài 49 Người bồ-tát dưới hình thức Pháp thân.

Cấp bậc thứ tư và cũng là cấp bậc cao nhất trong hệ thống thứ bậc là người bồ-tát ở thể dạng dharmakaya (tiền ngữ dharma trong trường hợp này có nghĩa là "Giáo lý" hay "Giáo huấn" của Đức Phật, hậu ngữ kaya có nghĩa là thân thể, thân xác hay hình tướng. Kinh sách Hán ngữ dịch chữ dharmakaya là "pháp thân", nhưng cũng có thể dịch là "thân đạo pháp", gần với tiếng Việt hơn chẳng). Thật hết sức khó mô tả cấp bậc này của người bồ-tát, bởi vì cấp bậc này vượt lên trên mọi cách diễn đạt bằng tư duy và ngôn từ. Điều này quả hết sức lạ lùng, bởi vì các thuật ngữ Phật giáo dùng vào việc mô tả hiện thực tối hậu rất phong phú. Trong tiếng Anh chúng ta có các chữ như "reality" (hiện thực), "truth" (sự thật), "absolute" (sự tuyệt đối), và cũng chỉ có thế. Trong khi đó, trong tiếng Pali và tiếng Phạn lại có rất nhiều thuật ngữ khác nhau dùng để nói lên hiện thực, mỗi thuật ngữ mang một ý nghĩa và một sắc thái riêng. Chữ

dharmakaya là một trong số các thuật ngữ phong phú đó (dharmakaya - thân đạo pháp - là một thuật ngữ đặc thù, mang ý nghĩa rất đa dạng và bao quát, thuộc chung trong toàn thể nền tư tưởng và văn hóa Ấn độ. Chữ dharma trong chữ dharmakaya cũng vậy, cũng là một chữ không thể nào dịch được một cách trung thực sang các ngôn ngữ khác. Vì lý do đó kinh sách Tây phương dùng thẳng thuật này bằng tiếng Phạn, hoặc bằng tiếng Pali là dhamma, sau khi các thuật ngữ này được viết bằng ngữ tự La tinh. Thế nhưng tiếng Hán với ngữ tự tượng hình và đọc âm không thể nào trực tiếp thu nạp được tiếng Phạn và tiếng Pali đa âm với chữ viết ngoằn ngoèo gọi là devanagari trong tiếng Phạn và brahmi trong tiếng Pali. Do đó kinh sách Hán ngữ bắt buộc phải dịch nghĩa hoặc dịch âm tất cả các từ tiếng Phạn và tiếng Pali sang tiếng Hán, dù đó là các danh từ riêng, chẳng hạn như các từ về địa lý, tên người, hoặc các thuật ngữ chuyên biệt không có từ nào tương đương trong tiếng Hán. Trong trường hợp của thuật ngữ dharma / dhamma thì chữ này được dịch nghĩa sang tiếng Hán là "pháp" (法), với ý nghĩa gốc là pháp luật, hoàn toàn xa lạ với ý nghĩa của chữ dharma. Tuy nhiên cũng thấy các chữ dharma / dhamma được dịch âm sang tiếng Hán là "Đạt-ma" (达摩), "Đàm-ma" (谈摩) hay "Đàm-mô" (谈摩), thế nhưng các từ dịch âm này không mấy khi thấy được sử dụng). Người ta thường dịch chữ

dharmakaya (thân đạo pháp hay pháp thân) sang tiếng Anh là "Truth Body" (và nếu dịch chữ này sang tiếng Pháp thì sẽ là "Corps de Vérité", và sang tiếng Việt là "Thân Sự thật". Đôi khi chữ dharmakaya cũng thấy được dịch sang tiếng Anh là "Absolute Body" / "Thân tuyệt đối", thế nhưng các từ này cũng như từ tiếng Hán là "Pháp thân" không nói lên được ý nghĩa của chữ dharmakaya), chữ này ("Truth Body") không có gì liên hệ với ý nghĩa đích thật của chữ dharmakaya trong tiếng Phạn. Dầu sao thì các thuật ngữ Tây phương cũng chỉ có bấy nhiêu đó (không có một từ nào có thể nói lên được ý nghĩa của chữ dharmakaya). Qua một cách nhìn nào đó, chữ dharmakaya cũng có thể tạm hiểu là "hiện thực tối hậu" (ultimate reality), tức là một cái gì đó tương tự như là thành phần tinh anh làm hiện lên Phật tính (buddhabhava), tức là bản thể của người bồ-tát, hay cội nguồn đưa đến sự hình thành của một chúng sinh giác ngộ, hay thực tính (personality / bản tính, bản thể, thực thể) của sự giác ngộ, và từ các thể dạng đó (dharmakaya) sẽ làm phát sinh ra vô số chư Phật và chư bồ-tát. Trong chương VIII (tiếp theo chương này) chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về ý nghĩa của chữ dharmakaya đối với giáo lý Đại thừa, qua một khái niệm chung gọi là trikaya (tam thân).

Người bồ-tát dưới thể dạng dharmakaya (thân đạo pháp, pháp thân) gồm có hai thể loại khác nhau (xin lưu ý về một điểm đã được nói đến trên đây là ở cấp bậc cao nhất của người bồ-tát sẽ không còn có một ý niệm nào hay một ngôn từ nào có thể hình dung hay mô tả được sự hiện hữu của họ qua vô số các thể dạng biến hóa khác nhau, nói một cách khác là người bồ-tát ở thể dạng dharmakaya có thể hiện lên với chúng ta qua đủ mọi hình thức khác nhau. Các hình thức hiển hiện đó

được xếp theo hai thể loại khác nhau). Thể loại thứ nhất là những người bồ-tát sau khi thành Phật vẫn tiếp tục giữ nguyên hình tướng của một người bồ-tát để có thể tiếp tục thực hiện các lời nguyện ước của mình trong thế giới. Ít ra thì đây cũng là một cách nhìn vào vấn đề trên đây qua một khung cảnh huyền thoại (exoteric / mầu nhiệm, huyền bí). Chẳng hạn như theo Phật giáo Tây Tạng thì Đức Phật Sakyamuni (Thích Ca) từng hiện ra dưới thể dạng Avalokitesvara (Quán Thế Âm) nhằm tiếp tục thực hiện công trình của mình trong thế giới. Điều đó không có nghĩa là Avalokitesvara (Quán Thế Âm) chỉ hiện ra sau khi Đức Phật Sakyamuni tịch diệt, mà đúng hơn những gì mà chúng ta gọi là Avalokitesvara (Quán Thế Âm) đã bắt đầu hiện hữu từ bên trong Đức Phật ngay từ khi Ngài vừa đạt được Giác ngộ. Trong giây phút parinirvana (đại-bát niết-bàn / sự nhập diệt) chỉ có thân xác vật chất của Đức Phật là nằm xuống, nhưng thành phần Avalokitesvara (lòng từ bi dưới thể dạng Quán thế âm) bên trong Ngài vẫn tiếp tục tồn tại, nếu có thể nói như vậy. Nói chung những gì nêu lên trên đây là quan điểm của Đại thừa (Phật giáo Theravada không nêu lên Phật tính, Bồ-tát Quán-thế-âm, v.v., mà chỉ nói đến parinirvana / đại-bát niết bàn hay sự nhập diệt của Đức Phật. Cũng xin nhắc thêm là các pho tượng điêu khắc biểu trưng cho Bồ-tát Avalokitesvara chỉ bắt đầu được tìm thấy vào hậu bán thế kỷ thứ II, cùng lúc với các pho tượng đầu tiên biểu trưng cho Đức Phật Sakyamuni. Các pho tượng này đều chịu ảnh hưởng ít nhiều từ nghệ thuật tạc tượng của Hy Lạp ; Bồ-tát Avalokitesvara cũng là vị bồ-tát quan trọng nhất và cũng được thờ phượng nhiều nhất trong Phật giáo Đại thừa. Trong Kim Cương thừa, Bồ-tát Avalokitesvara thường được xem là một vị yidam, một vị thần

linh trong phép thiền định quán tưởng). Thể loại thứ hai của các vị bồ-tát ở thể dạng dharmakaya là các sự hiện hiện *emanation* / biến hóa, hóa thân) trực tiếp phát sinh từ dharmakaya và không còn giữ nguyên sự hiện hữu trước đây dưới hình thức một nhân vật có thật nào cả (mà có thể chỉ là bóng mát của một cội cây, một chiếc cầu hay một con đò "hiện ra" với một người lữ hành lỡ bước). Tất cả các sự hiện hiện siêu việt và tuyệt vời đó là các hiện thân dưới thể dạng này hay thể dạng khác của Phật tính (buddhatta / buddhabhava...); và các thể dạng biến hóa đó nhiều vô kể. Chẳng hạn có một số phương pháp thiền định giúp các bạn quán tưởng một bầu trời mênh mông và xanh biếc, trong đó có hàng trăm mandala, (*mandala* / mạn-đà-la là tiếng Phạn, nguyên nghĩa là một vòng tròn, ý nghĩa mở rộng là một bầu không gian hay một môi trường gọi lên một khung cảnh thiêng liêng. Mandala là một khái niệm bắt nguồn từ Ấn giáo, ảnh hưởng đến Phật giáo qua Kim Cương thừa). Trong các mandala đó sẽ hiện lên hàng ngàn và hàng ngàn các vị bồ-tát, chiếm toàn thể bầu trời vô tận đó (Mandala là một khái niệm và cũng là một phép tu tập đặc thù của Ấn giáo. Nói chung trong thung lũng sông Hằng, Kim Cương thừa và Phật giáo Đại thừa chịu ảnh hưởng ít nhiều từ Ấn giáo, trái lại Phật giáo tại Trung quốc, ít nhất là dưới các hình thức tu tập đại chúng, chịu ảnh hưởng khá đậm nét từ Khổng giáo và Lão giáo. Mặc dù hoàn toàn khác biệt với các tín ngưỡng và các nền tư tưởng tại các nơi này, thế nhưng sự phát triển của Phật giáo cũng không hoàn toàn tách ra khỏi các bối cảnh đó. Nhìn vào Phật giáo ngày nay tại phương Tây chúng ta cũng không khỏi trông thấy các đường nét khoa học và duy lý của nền văn minh Tây phương, ảnh hưởng đến Phật giáo, khoác lên cho Phật

giáo một chiếc áo duy lý, khoa học và triết học thật sâu sắc. Dầu sao giữ được sự tinh anh của một tín ngưỡng lâu đời và cũng là một trong số những nền tư tưởng quan trọng nhất của nhân loại là một việc thật hết sức khó khăn và tế nhị).

Các vị bồ-tát ở thể dạng dharmakaya nói đến trên đây là các vị bồ-tát thuộc vào cấp bậc cao nhất trong hệ thống thứ bậc của người bồ-tát. Hầu hết trong số họ, dù là nam hay nữ giới cũng vậy, hầu hết đều có dáng vẻ dịu dàng, khả ái, tóc dài và mượt, đeo nhiều trang sức bằng vàng, bằng bạc, v.v. Các chi tiết này là nhằm mục đích làm gia tăng thêm vẻ đẹp bên ngoài cũng như sự giàu có của họ, thế nhưng đồng thời cũng là một cách nói lên các sự biểu lộ vô cùng phong phú qua nhiều thể dạng biến hóa khác nhau (*Bồ-tát Quán Thế Âm* cũng thường được biểu trưng bởi một người phụ nữ).

Bồ-tát Padmapani, một tên gọi khác của Bồ-tát Avalokitesvara (Quán Thế Âm). Tranh trên vách động Ajanta - Ấn độ. Các hang động Ajanta được đục trong vách núi vào các thế kỷ thứ II và thứ I trước Tây lịch,). Dù là nam giới thế nhưng chân dung trên đây (ảnh chi tiết) của Bồ-tát Avalokitesvara có dáng vẻ rất phụ nữ, trang sức trên người cũng là các trang sức phụ nữ (hình internet, do người chuyển ngữ ghép thêm, hình này cũng đã được ghép vào bài 22, chương IV)

Sau khi phân tích và tìm hiểu cẩn thận thì các thứ ấy (dáng vẻ khả ái và dịu dàng của người phụ nữ cùng các trang sức của họ) cũng chỉ là các thể dạng tâm thức của chính mình, một tâm thức hoàn toàn giác ngộ, và cũng là tâm thức của chính Đức Phật tiềm tàng bên trong con người của mỗi chúng ta. Tất cả các

cách hình dung khác biệt đó cũng chỉ là để nói lên các khía cạnh khác nhau của một người bồ-tát duy nhất, gộp chung vào một quyền năng tâm linh duy nhất, với chủ đích thực hiện ý nguyện của người bồ-tát trong vũ trụ. Trên nguyên tắc, nếu trong các nước mang truyền thống Phật giáo từ xưa có nhiều vị bồ-tát từng xuất hiện - và vẫn còn tiếp tục xuất hiện -, thì không có lý do gì trong khung cảnh Phật giáo Tây phương ngày nay lại không có các hình thức (thể loại, khuôn mẫu) bồ-tát khác xuất hiện.

(Trong thời đại của Đức Phật có những vị "bồ-tát" vô cùng quyết tâm và lỗi lạc, chẳng hạn như vị đệ tử thân cận của Đức Phật là Ananda, và sau đó trong thung lũng sông Hằng vào thế kỷ thứ III trước Tây lịch là vua Azoka / A-dục. Sau đó khi Đại thừa được hình thành vào thế kỷ thứ I trước Tây lịch thì trên đất Ấn có các nhà sư Nagarjuna / Long Thụ (thế kỷ thứ II), Asanga / Vô Trước (thế kỷ thứ IV), Vasubandhu / Thế Thân (thế kỷ thứ IV), Santideva / Tịch Thiên (thế kỷ thứ VII-VIII); tại Trung quốc có nhà sư Huyền Trang (thế kỷ thứ VII), trên quê hương Tây Tạng có các vị Padmasambhava (gốc người Ấn, thế kỷ thứ VIII), Millarepa / Mật-lặc Nhật-ba (thế kỷ XI-XII), tại Nhật có nhà sư Dogen / Đạo Nguyên (thế kỷ XIII)... Ngày nay tại Mỹ có nhà sư Thanissaro Bhikkhu, tại Pháp có nhà sư Matthieu Ricard, là những vị bồ-tát tiêu biểu và chân chính nhất trong khung cảnh Phật giáo Tây phương,. Ngoài ra chúng ta cũng thấy có một người tu hành khiêm tốn gốc Phương đông, tuy đánh mất quê hương nhưng đã trở thành một vị bồ-tát của toàn thể thế giới. Vị bồ-tát đó chính là Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV, một vị bồ-tát đã đạt được tất cả sáu paramita của Đại thừa, tức là sự hoàn hảo và tròn đầy của thể

dạng dharmakaya, và đã trở thành một vị Phật sống giữa thế giới đảo điên của chúng ta ngày nay).

Thật vậy, người ta có đầy đủ lý do để chờ đợi sự xuất hiện của các vị bồ-tát qua các thể dạng mới lạ hơn trong thế giới Tây phương, bởi vì người ta (người Tây phương) sẽ nhìn vào họ qua các cảm nhận (các góc nhìn) khác hơn (người Tây phương thừa hưởng một nền văn hóa, giáo dục và xã hội khác với Đông phương, vì vậy cách nhìn của họ vào người bồ-tát cũng sẽ phải khác hơn. Ngoài nhà sư Thanissaro Bhikkhu và nhà sư Matthieu Ricard nói đến trên đây, thì nhà sư người Anh Sangharakshita (1918-2018), tác giả của quyển sách này cũng có thể được xem là thượng thặng trong thế giới Tây phương. Thế nhưng tất cả ba vị đó dường như cũng mang cùng các khía cạnh lý tưởng khá "cổ điển" của người bồ-tát trong Phật giáo nói chung). Chúng ta (người Tây phương) phải dựa vào các sự cảm nhận của riêng mình để thiết lập hay sáng tạo ra một hình thức mới, kể cả tạo dựng một nguyên tắc khác hơn, quy định cho người bồ-tát nói chung (trong khi đó tại Phương đông, nhất là trong các nước theo truyền thống Đại thừa, những người tu hành đôi khi dường như bị rơi vào vết bánh xe lâu đời của một nền Phật giáo đại chúng, loanh quanh với các việc lẻ lạc và quên mất lý tưởng cao đẹp của người bồ-tát mà mình đã chọn).

Những người bồ-tát ở thể dạng dharmakaya biểu trưng cho một mục đích thật cao cả, thật khó cho chúng ta với tới. Tất cả những gì mà chúng ta có thể làm được là gọi lên cho mình một sự kiên quyết không lay chuyển, giúp mình thu ngắn và vượt hết được khoảng cách vô tận, phân

cách mình với các thể dạng rạng ngời đó. Sự quyết tâm đó sẽ biến chúng ta trở thành các sa-di bồ-tát, và sau đó cũng có thể sẽ thúc đẩy chúng chính thức và công khai tiếp nhận một nghi lễ thụ phong để trở thành một người bồ-tát đích thật. Nghi lễ đó sẽ gồm có các lời nguyện của người bồ-tát - chủ yếu nhất là bốn lời nguyện trọng đại (1- *tôi nguyện sẽ giải thoát cho tất cả chúng sinh, dù chúng sinh nhiều vô tận*; 2- *tôi nguyện sẽ chiến thắng mọi ảo giác, dù ảo giác thật mênh mông*; 3- *tôi nguyện sẽ cố gắng học hỏi tất cả những lời giảng dạy, dù những lời giảng dạy đó nhiều vô kể*; 4- *tôi nguyện sẽ đạt được thể dạng của Phật, dù thể dạng đó không có bất cứ một thứ gì cao siêu hơn*) - và chấp nhận tuân thủ các giới luật quy định cho người bồ-tát. Lý tưởng nhất là nghi thức thụ phong đó là hiện thân của sự biểu lộ tự nhiên của lòng thiết tha mong cầu đạt được sự giác ngộ, thuộc vào cấp bậc địa giới (bhumi) thứ nhất (*có nghĩa là người tiếp nhận nghi lễ thụ phong đã phát động được lòng mong cầu đạt được sự giác ngộ vì sự tốt lành của tất cả chúng sinh trước khi tiếp nhận lễ thụ phong*). Tuy nhiên chúng ta cũng có thể tiếp nhận nghi lễ đó sớm hơn, tức là trước khi phát động được sự ước mong đó, bởi vì các nghi thức thụ phong cũng là một cách tạo điều kiện giúp cho việc phát huy bodhicitta (*tâm thức giác ngộ / bồ-đề tâm*) được dễ dàng hơn.

Ngoài ra cũng phải nhấn mạnh thêm một điều nữa là phép thụ phong bồ-tát không phải là một cách chứng nhận (*ban tặng*) một cương vị (*status / cấp bậc, địa vị, tước vị*) nào cả trên phương diện tâm linh (*lễ thụ phong chỉ là một nghi thức "chứng nhận" một người bước theo con đường Phật giáo, nhưng không có nghĩa là "thừa nhận" người ấy đã đạt được một cấp*

bậc tâm linh nào cả). Một cương vị tâm linh (*trình độ tu tập*) thật ra không thể nào ban tặng được (*cương vị hay tước vị và trình độ tu tập là hai thứ khác nhau, chẳng hạn như trường hợp của người đệ tử thân cận của Đức Phật là Ananda, sau khi Đức Phật tịch diệt vẫn chưa đạt được cấp bậc a-la-hán, và đã phải biệt tu và cố gắng thật nhiều để trở thành một vị a-la-hán với đầy đủ ý nghĩa của nó, hầu hội đủ điều kiện cần thiết để tham dự Đại hội kết tập Đạo pháp lần thứ nhất*). Phép thụ phong bồ-tát chỉ là một cách chứng nhận công khai - có nghĩa là trước sự chứng kiến của tập thể những người tu tập (*tăng đoàn*) - quyết tâm của mình sẽ làm tất cả những gì mà mình có thể làm được để xứng đáng với lý tưởng của người bồ-tát. Phép thụ phong cũng không xác nhận người được thụ phong đương nhiên sẽ đạt được bodhicitta (*tâm thức giác ngộ / bồ-đề tâm*) vào một lúc nào đó trên đường tu tập của mình. Thật hết sức khó có thể biết được bodhicitta sẽ hiện lên hay không hiện lên với một người tu tập nào đó. Dù cho bodhicitta đã hiện lên hay chưa hiện lên với mình, hoặc dù mình nghĩ rằng mình đã sẵn sàng hay chưa sẵn sàng tiếp nhận phép thụ phong của người bồ-tát, hoặc dù tự nhận mình đã là một người sa-di bồ-tát hay không, thì trong bất cứ trường hợp nào cũng vậy, tất cả chúng ta đều không khỏi cảm phục - kể cả cảm thấy mình vẫn còn cách biệt thật xa - trước sự rạng ngời của các vị bồ-tát dù là ở cấp bậc nào trong hệ thống thứ bậc quy định cho họ.

Bures-Sur-Yvette, 12.10.21
Hoang Phong chuyển ngữ

Phát quà từ thiện để quay TikTok 'làm màu'

Trúc Nguyễn

Tôi chứng kiến nhóm bạn trẻ đi phát quà từ thiện, điện thoại dùng quay video là thả phất em bé xuống đất, hoặc lấy lại quà.

Thời đại Internet bùng nổ, những hình ảnh cùng cách thức từ thiện cũng lan rộng ở thế giới phẳng. Càng ngày, rộ lên càng nhiều những bạn trẻ quay lại những video đi phát quà bánh cho người khó khăn. Hoặc đơn giản là quay lại một hoàn cảnh nào đó cần giúp đỡ để cộng đồng mạng chung tay góp sức.

Không thể phủ nhận sức mạnh của thời kỳ 4.0, khi nó liên kết được người giúp và người cần giúp, trong một phạm vi mở rộng. Thu hút nhiều lượt xem và bình luận, các video thiện nguyện đã truyền đến năng lượng tích cực.

Trong chuỗi ngày mưu sinh mệt mỏi, không ít người chợt thấy mình đâu đó trong những video đấy. Họ bắt đầu học cách sống chậm lại và yêu thương cuộc đời nhiều hơn. Những video làm từ thiện dần trở thành một phương tiện giáo dục con người, truyền tải thông điệp nhân ái.

Mang ý nghĩa quan trọng là vậy, ấy thế nhưng đâu đó vẫn còn những video làm từ thiện gây tranh cãi, khiến ý nghĩa tích cực của từ thiện chột trở nên... xấu xí.

Hôm trước, trong một lần đi thiện nguyện, tôi có gặp một nhóm bạn trẻ cũng đến phát quà cho mái ấm tình thương. Nơi này đang cư mang gần hai trăm trẻ cơ nhỡ, mồ côi. Việc sẽ chẳng có gì nếu như các bạn ấy không bắt các em nhỏ đứng chờ ở ngoài sân rất lâu, chỉ để các bạn quay đi quay lại một thước phim thật đẹp để làm TikTok kênh cá nhân.

Nhìn các bạn phát quà, rồi lấy lại quà, rồi lại phát, chỉ để quay những đoạn video nét nhất, tự nhiên cảm thấy rất phản cảm. Có bạn, khi quay phim thì ôm một bé mới 2-3 tuổi trên tay, vừa tắt máy là thả ngay bé xuống. Không hiểu sao, tim tôi cứ nghẹn lại. Vừa thấy thương cho các bé, vừa có phần tức giận với cách ứng xử của các bạn ấy.

Là người ngoài, tôi không rõ cụ thể công việc của các bạn. Tuy nhiên, tôi nghĩ làm điều gì cũng đều cần đặt cái tâm vào đó. Các bạn muốn có những thước phim đẹp cho

công việc là không sai. Nhưng nó sai ở chỗ các bạn lợi dụng hình ảnh, tình thương, cũng như chiếm dụng thời gian của các em trong mái ấm. Nếu vì lợi ích của mình mà ảnh hưởng quyền lợi người khác, đó là điều không nên.

Bất giác, tôi lại chợt nhớ tới những hình ảnh của năm 2021, khi người xếp hàng chờ phát gạo ở ATM bị đuổi đi vì ăn mặc tươm tất sạch sẽ; người chờ nhận hộp cơm từ thiện mùa dịch bị miệt thị không cho lãnh chỉ vì lỡ sơn móng tay. Một bữa cơm, một túi gạo,...có giá trị không nhiều, nhưng lại có ý nghĩa rất lớn với những người đang sa cơ khốn khó. Sẽ chẳng ai muốn ngửa tay xin người khác, nếu không phải họ đang rất cần, bởi thời đại bây giờ có nhiều thứ mà họ cực kì coi trọng, chẳng hạn như lòng tự tôn.

Tấm lòng nhân ái là đáng quý, thế nhưng cách để truyền đạt nó tới người cần còn quan trọng hơn thứ vật chất bên ngoài. Trong xã hội này, chẳng ai có quyền đứng trên người khác, vì mỗi cá nhân đều bình đẳng. Từ thiện có thể là hiến tặng vật chất, có thể là năng lực hoặc trí tuệ, tinh thần...

Ai cũng đủ "giàu có" để cho đi điều gì đấy. Cho đi cũng là nhận lại. Và hãy thấy may mắn khi mình còn có cơ hội để cho đi, cũng

như có người chịu "nhận" cái mình cho đi, đặc biệt là có thể tạo nhân lành cho cuộc sống xô bồ ngoài kia thêm phần tươi đẹp. Bởi nào ai biết được, trong khúc quanh nào đó ở tương lai, mình có phải là người "được nhận" "của cho" từ một ai khác.

Tôi bắt gặp rất nhiều người bình luận trên mạng: "Sao giàu mà không góp tiền làm từ thiện đi?".

Làm từ thiện cũng phải cần văn hóa: văn hóa từ thiện. Bởi lẽ hoạt động từ thiện tự thân nó đã là một hành vi văn hóa và nhân đạo. Của cho không bằng cách cho. Văn hóa cho và nhận đều cần phải học trong bài giảng "trưởng thành" của một người có đạo đức. Cái gì cũng cần học, bởi tử tế là một sự lựa chọn.

Ngày nhỏ, ba thỉnh thoảng lại bảo tôi sang nhà bà Năm hàng xóm để xin quả ổi, hoặc muống đường. Nhà tôi không thiếu chút đỉnh đó, nhưng ba làm thế để bà Năm không thấy ngại mỗi lần sang "vay" gạo nhà tôi; để bà Năm biết rằng bà không phải đang chịu ơn nhà tôi, mà chỉ đơn giản là hàng xóm giúp đỡ qua lại. Câu chuyện đó làm tôi nhớ mãi và hình thành trong đầu tư duy về văn hóa "cho-nhận" trong cách ứng xử với mọi người.

Trúc Nguyễn

SỐNG VÀ ĐỂ NGƯỜI KHÁC SỐNG

Tiểu Lục Thân Phong



Thế là một lần nữa chiến tranh lại bùng lên ở Trung Đông, cuộc chiến vô cùng tàn bạo tàn bạo, hận thù ngút ngàn, mức độ khốc liệt tăng dần theo năm tháng, càng về sau thì mức độ tàn khốc càng ghê gớm hơn. Trung Đông, một vùng đất đầy khô đau, đói nghèo và hận thù. Bao đời nay chiến tranh liên miên không dứt. Jerusalem, mệnh danh là đất thánh, là linh địa của ba tôn giáo lớn, nhân danh thánh địa, đất thánh mà tranh giành và tàn sát lẫn nhau, hận thù kêu gọi: “Mắt trả mắt, đầu trả đầu”. Oán thù tích tụ chồng chất từ bao đời nay. Thật trớ trêu khi người Palestine và người Do Thái có cùng chung ông tổ, vốn là anh em cùng cha khác mẹ, ấy vậy mà họ hận thù truy sát tru diệt lẫn nhau. Lịch sử của họ vô cùng rối ren, nhì nhằng và phức tạp. Mảnh đất này đã bị chiếm đoạt, xâm lăng, thay ngôi đổi chủ không biết bao nhiêu lần. Kẻ nào mạnh và tàn bạo hơn thì thắng, người yếu thế thì thua. Ở đây gần như không có khái niệm hòa bình, công

lý hay tình thương. Những đế quốc lớn từ bên ngoài luôn luôn tìm mọi cách can thiệp vào để điều khiển hoặc trực tiếp xâm lược để lập quyền cai trị. Xưa có thể kể: Ai Cập, Ba Tư, Byzantine, La Mã, Ottoman... nay thì Nga, Mỹ, Arab Saudi, Iran... Vị trí địa lý đặc biệt, cộng với khí hậu thổ nhưỡng, tập quán văn hóa và hoàn cảnh lịch sử đã tạo ra tính cách người Trung Đông nói riêng, người Arab nói chung rất cứng rắn, cuồng tín và khắc nghiệt. Từ đặc tính như thế và hoàn cảnh lịch sử, chính trị quá khắc nghiệt mà tạo nên số phận con người rất đầy đau thương khổ ải.

Đã có một thời hy vọng được thấp lên, hòa bình đã ló dạng ở Trung Đông, đây là lúc người Paletine và người Do Thái bắt tay nhau, dưới sự hòa giải và thúc ép của Hoa Kỳ. Chính tổng thống Bill Clinton đã đứng ra làm trung gian giữa chủ tịch PLO và Do Thái. Nhân loại vui mừng, người yêu chuộng hòa bình hoan hỷ, người dân hai

nước hạnh phúc, tiếc thay niềm hy vọng sớm lại tàn, hòa bình tắt ngúm vì sự nghi kỵ lẫn nhau, vì sự háo chiến của những thế lực điều hâu, vì sự phá hoại của những nhóm cực đoan ở cả hai bên, vì sự can thiệp của những quốc gia bên ngoài...

Lịch sử loài người từ xa xưa đến giờ, từ đông sang tây là lịch sử của những trận chiến tranh, đánh nhau vì: đất đai, nguồn nước, quyền lợi, chủng tộc, tôn giáo, giới tính, danh dự, ý thức hệ... Kẻ mạnh hiếp yếu, kẻ lớn hiếp nhỏ. Chiến tranh chưa bao giờ chấm dứt, không nơi này thì nơi khác, không lúc này thì lúc khác, chiến tranh liên miên đã, đang và sẽ còn xảy ra. Cũng có đôi khi hòa bình nhưng chỉ cục bộ một vùng nào hay địa phương nào đấy, một thời gian nào đấy mà thôi!

Chiến tranh là một phần của đời sống loài người, là mặt trái của hòa bình, là một giai đoạn của tiến trình thành – trụ – hoại – không. Chiến tranh là hậu quả của tâm tham lam, lòng sân hận và sự ngu si mê muội lên tới đỉnh. Thế giới này không thể hết chiến tranh, chiến tranh không thể nào chấm dứt khi mà con người vẫn sống trong sự tham lam, thù hận và si mê.

Chiến tranh xảy ra, người ta có nhiều lý do để biện minh hay nguy biện, tuy nhiên có những cuộc chiến vô cùng vô nghĩa, phi lý chẳng hạn như cuộc chiến đang xảy ra ở Ukraine. Đây là cuộc chiến tranh hết sức tàn bạo và phi lý, cuộc chiến xảy ra do Putin phát động. Y là một tay độc tài tàn bạo và đầy hoang tưởng. Y muốn chiếm đất tái lập đế quốc đỏ. Y muốn những nước nhỏ lân cận phải làm chư hầu, phải chịu sự sai xử. Thực tế y là một Sa hoàng đỏ, nắm tất cả quyền hành và vô thời hạn. Để đáp lại sự tự vệ và kháng cự ngoan cường của người

Ukraine, y cho tấn công không chừa mục tiêu nào từ: trường học, bệnh viện, nhà thờ, chợ búa, chung cư... hòng khuất phục và bẻ gãy ý chí của họ. Y cho bắt cóc hàng chục ngàn trẻ em người Ukraine đem về Nga để tẩy não và nhồi sọ. Đây là tội ác chiến tranh, đây là tội ác chống lại loài người! Tội ác rõ ràng như thế nhưng giờ xử sao đây? Công lý và pháp luật làm sao thực thi đây? Quả thật thế giới này mạnh được yếu thua, lý và luật ở trong tay kẻ cường bạo.

Cuộc chiến giữa Israel và Palestine hiện nay thì người ta đổ lỗi cho Hamas khủng bố, đó chỉ là một cái cớ chứ không phải nguyên nhân. Khủng bố thì không thể chấp nhận nhưng nguyên nhân từ đâu? Do Thái đã cô lập cầm bế, tàn sát, cướp đất, phá hủy nhà cửa của người Palestine. Do Thái đã tàn bạo với người Palestine hơn 70 năm nay. Do Thái bắt chấp những nghị quyết của đại hội đồng liên hiệp quốc. Do Thái đã phá hoại và cấm cản việc thành lập nhà nước Palestine. Do Thái muốn tiêu diệt hết hoặc đẩy người Palestine ra khỏi mảnh đất của họ để độc chiếm Gaza, Jerusalem, West bank... Không có sự khủng bố của Hamas thì người Palestine vẫn nổi dậy để chống lại sự tàn bạo của Do Thái, thực tế lịch sử 70 mươi năm nay cho thấy như thế. Lịch sử nhân loại mấy ngàn năm nay đã như thế, có áp bức thì có đấu tranh! Người Do Thái đã từng thống khổ vô cùng, họ phải lưu vong hơn 2000 năm, ấy vậy mà khi lập lại tổ quốc thì họ trở nên tàn ác với người Palestine, muốn người Palestine mất đất như mình đã từng bị. Họ đã và đang tiêu diệt, xua đuổi người Palestine ra khỏi nhà cửa và đất đai của họ. Người Do Thái đã mấy ngàn năm khổ đau vì sự bách hại của người Ai Cập, La Mã, người Arab, người Đức... Ấy vậy mà giờ họ lại làm điều đó với người Palestine. Thật đúng như lời kinh Pháp Cú: “Lấy oán báo oán,

oán oán chất chồng”. Mảnh đất Trung Đông này chưa một ngày bình yên, thịt xương, máu lệ đã đổ, đang đổ và sẽ còn tiếp tục đổ xuống!

Chiến tranh đồng nghĩa với chết chóc, tàn phá, đau thương. Không có thượng đế hay thế lực siêu nhiên nào có thể làm ngưng chiến tranh, giải thoát những nỗi khổ đau. Chiến tranh do con người gây ra thì con người phải giải quyết và cũng chỉ có con người mới có thể làm ngưng lại.

Con người nhân danh đức tin, nhân danh thượng đế, nhân danh chủ nghĩa này nọ và bao nhiêu thứ nhân danh khác để gây chiến. Con người gây ra chiến tranh, gây ra khổ đau thì con người giải quyết vấn đề của mình chứ không thể trông chờ vào thượng đế, thần linh hay bất cứ thế lực siêu nhiên nào!

Con người tự phụ cho mình là tiến hóa cao nhất, văn minh nhất nhưng liệu có thật vậy chăng? Con vật chỉ đánh nhau khi cần thức ăn, cần hang ổ để trú hay cần con cái để giao phối. Con người cũng đánh nhau vì ba vấn đề đó nhưng chưa đủ, con người đánh nhau vì vô vàn lý do khác nữa nào là: đức tin tôn giáo khác biệt, truyền thống lịch sử, kỳ thị giới tính, kỳ thị chủng tộc, danh dự hão, vì phe nhóm, vì băng đảng, vì bầy đàn, vì ý thức hệ... thậm chí đánh nhau chỉ để mua vui (games) hay giải trí (entertainment). Nếu chỉ xét về mặt đánh nhau như thế thì liệu có đáng xem là phát triển cao, tiến bộ và văn minh hơn chăng? Những cuộc chiến tranh liên miên chưa bao giờ chấm dứt

*Người hại người với vô số lý do
Người ra tay tàn độc chẳng chút đắn đo
Máu xương đổ xuống khổ đau dâng cao chất*

ngát

*Oán thù chồng chất theo tháng năm
Sát khí mịt mù vì bao nỗi hờn căm
Vầng nhật nguyệt dường như ảm đạm
Thịt nát xương tan vô vàn kẻ khốn cùng
Máu lệ nhòa chẳng thể nào vơi
Con trẻ bơ vơ
Mẹ cha lạc mất
Cửa nhà đổ nát
Cuộc sống cùng đường
Nói làm sao cho hết nỗi bi thương
Những cuộc chiến tranh đưa con người vào
tận đường địa ngục
Hãy chấm dứt trò chơi quyền lực!
Thôi biện bác với lý luận nọ kia
Xin con người chớ phân biệt chẻ chia
Sống và để người ta cùng sống!
Đời đã khổ gây chi thêm thống khổ
Để nụ cười thay thế lời khóc than
Người với người chung một cõi nhân gian
Lời yêu thương chưa bao giờ nói đủ.*

...

Tiểu Lục Thần Phong
(Ất Lăng thành, 1023)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Bà La Môn

412

*Người sống ở đời này,
Không nhiễm cả thiện, ác,
Không sâu, sạch không bụi
Ta gọi Bà-la-môn.*

CHÁNH NGŨ

TRONG THỜI LOẠN THÔNG TIN

Nguyên Căn

Những phương tiện thông tin đại chúng, các trang mạng là mảnh đất màu mỡ cho đủ loại thông tin, là nơi để một số người tha hồ bịa đặt, dựng chuyện, bẻ xé ra to và lan đi với tốc độ kinh khủng. Họ vui đập lẫn nhau và giết nhau bằng nguy ngữ, vọng ngữ, ngoa ngữ...

"Hiện tượng câu view, câu like trong báo chí đã khiến cho các tòa soạn, người viết đôi khi bám vào ‘miếng’ thông tin xấu từ một ngôi chùa, vị tu sĩ nào đó để đẩy sự việc đi xa. Một đóm lửa nhỏ, một ‘con sâu’ bị biến thành chất liệu đưa tin, tô đậm bởi liều lượng và nâng quan điểm khiến dư luận ngộ nhận, hiểu lầm đó là Phật giáo trong khi chỉ là cá nhân. Đó có thể xem là sự cực đoan khi thông tin về Phật giáo... và cảnh giác “tránh làm cho đóm lửa lan ra thành đám cháy cả rừng cây”, vấn nạn này đã từng được tác giả Lưu Đình Long đề cập trên báo *Giác Ngộ* (số 1207, 23-6-2023).

Điều đó là vấn nạn không chỉ với Phật giáo, mà là hiện tượng cho xã hội gần đây, khiến không ít người điều đứng và gây nên nhiều hệ lụy.

Cách đây hai năm, cũng trên *Giác Ngộ*, khi đặt vấn đề “Khủng hoảng truyền thông hay khủng hoảng đạo đức?” trên mục *Điểm nhìn*, chúng tôi cũng từng nhận định, rằng gần đây trên các trang mạng xã hội đã dấy lên một cuộc chiến bằng hình thức livestream... vì liên quan đến những nhân vật mà chúng ta quen gọi là “celebrities”, những người nổi

tiếng trước công chúng, những người thành đạt trong nghề nghiệp của mình... Họ bóc mẽ nhau và đào bới những góc khuất sau ánh hào quang của nhau ra trước công chúng... gây sóng gió ồn ào thị phi và họ gây ra khủng hoảng truyền thông hay chính họ đang bị khủng hoảng đạo đức khi bóp méo sự thật khiến công chúng mất niềm tin. Luật sư Ngô Tiến Nhân cũng từng cho rằng chúng ta đang sống trong một bể thông tin với nhiều sự thật bị bóp méo nên dần dần niềm tin xã hội và niềm tin giữa con người bị bào mòn. Vấn đề đáng quan tâm đã được anh nêu ra, đó là “Chúng ta quen với sự dối trá, sự nói dối đến mức mà chúng ta gặp người trung thực, gặp những sự việc rất thật nhưng chúng ta vẫn hoài nghi”.

Khủng hoảng đạo đức

Những phương tiện thông tin đại chúng, các trang mạng là mảnh đất màu mỡ cho đủ loại thông tin, là nơi để một số người tha hồ bịa đặt, dựng chuyện, bẻ xé ra to và lan đi với tốc độ kinh khủng. Họ vui đập lẫn nhau và giết nhau bằng nguy ngữ, vọng ngữ, ngoa ngữ...

Như vậy sự kiện bêu rêu nhau trên mạng nghĩ cho cùng do họ thiếu tự trọng, hay thiếu lòng nhân ái khi muốn đìm người khác xuống bùn đen vì lý do nào đó.

Cục An toàn thông tin - Bộ Thông tin và Truyền thông vừa điểm ra 3 nhóm lừa đảo chính với 16 hình thức lừa đảo thường xuyên diễn ra trên không gian mạng Việt

Nam, qua đó giúp người dùng nhận biết để phòng tránh, tính riêng trong năm 2022, có 3 nhóm lừa đảo chính (giả mạo thương hiệu, chiếm đoạt tài khoản và các hình thức kết hợp khác).

Theo ghi nhận từ Công Cảnh báo an toàn thông tin Việt Nam, năm qua đã ghi nhận hơn 12.935 trường hợp lừa đảo trực tuyến, với 2 loại hình lừa đảo chính: Lừa đảo để đánh cắp thông tin cá nhân (chiếm 24,4%) và lừa đảo tài chính (chiếm 75,6%). Việc lừa đảo đánh cắp thông tin cá nhân cũng là bước đệm để tiếp nối cho việc lên kịch bản thực hiện lừa đảo tài chính.

Theo ước tính, Việt Nam hiện có hơn 70 triệu người sử dụng internet. Trong giai đoạn đầy mạnh và tăng tốc chuyển đổi số hiện nay, các đối tượng xấu đã lợi dụng sự bùng nổ về công nghệ thông tin, những tiện ích mà công nghệ thông tin mang lại để thực hiện nhiều vụ lừa đảo trực tuyến, chiếm đoạt tài sản có giá trị cao.

Nhà văn Nhật Chiêu đã nhìn nhận ngoài sự nói dối, còn có vấn đề đạo văn. Ông nói từng cay đắng cho rằng “Và điều kinh khủng xảy ra bao nhiêu năm nay là hiện tượng đạo văn, đây là sự nói dối thật sự rất kinh khủng. Lấy văn của người khác và nói là của mình. Các bạn đã đạo văn nhưng thái độ sau khi bị phát hiện rất là buồn cười và bi hài. Hầu hết đều không xem chuyện mình đạo văn là nhục nhã, là sai lầm. Mà đều cho đó là chuyện bình thường, là điều tất nhiên và thậm chí nói trước hội đồng là việc mà tìm tòi tài liệu, ghi nhận được các tài liệu và chép lại thì đó đã là nghiên cứu, là đã bỏ ra rất nhiều công sức, mồ hôi và nước mắt để có được. Chuyện này thật không thể nào tưởng tượng được. Các bạn nói dối mà cho đó là đạo đức chứ

không phải là điều gì đó đáng phê phán”. (*Cuộc sống càng văn minh, con người càng nói dối nhiều hơn*, Thanh Niên, 25-5-2019)

Nhà văn Nhật Chiêu cũng phân tích thêm, thời đại càng văn minh thì sự nói dối và tội ác càng dễ hơn vì ngày xưa nếu giết một người là cầm dao, gươm đâm chém và cảnh tượng tuôn máu xối xả ngay trước mắt khiến bạn run sợ và ngại làm điều đó. Còn ngày nay chỉ cần ngồi ở trong phòng và chỉ cần ấn một nút là có thể giết hàng trăm người hoặc nhiều hơn thế nữa.

Làm thế nào...?

Microsoft đã lập ra dự án chiến đấu chống thông tin sai lệch trực tuyến.

Tập đoàn công nghệ này hợp tác với tổ chức phi lợi nhuận Trust Project vào năm ngoái để đề xuất các công cụ giúp người dùng tìm kiếm các nguồn tin đáng tin cậy. Trust Project là một nhóm các tổ chức tin tức liên kết.

Microsoft và Trust Project đã tạo ra quảng cáo để dẫn dắt người dùng internet đến danh sách 8 “chỉ số tin cậy” có thể được sử dụng để đánh giá các trang web. Một chỉ số là xác định rõ ràng ý kiến trong văn bản. Những chỉ số khác cung cấp hướng dẫn để nhận biết những bản tường thuật tốt, phát hiện những thiên kiến và tìm kiếm nguồn tin chất lượng.

Microsoft cho biết hầu hết những người đã từng nhìn thấy chỉ số này cho biết bản hướng dẫn đã giúp họ cải thiện khả năng đánh giá xem nguồn tin trực tuyến nào đáng tin cậy và nguồn tin nào chứa thông tin sai lệch. “Giai đoạn này là một thử

nghiệm đối với chúng tôi”, Ginny Badanes, giám đốc Chương trình *Sáng kiến hướng về Dân chủ* của Microsoft nói. Badanes cho biết với The Associated Press, “Thế giới đang thay đổi rất nhanh và mọi người cần các công cụ để trang bị cho mình. Các dịch vụ như Twitter, Facebook và YouTube đã bị chỉ trích vì kích động sự chia rẽ chính trị và làm giảm niềm tin vào hệ thống dân chủ”. Hiện đã có nhiều nỗ lực nhằm chống lại thông tin sai lệch trực tuyến. Điều này bao gồm các dịch vụ kiểm chứng nhanh sự thật. Những dịch vụ này cố gắng kiểm tra các câu chuyện tin tức thu hút sự chú ý của công chúng và giải thích xem chúng có đúng hay không. Tuy nhiên, các dịch vụ này đòi hỏi nhiều nghiên cứu và người thực hiện, không được nhiều người biết đến và không có khả năng thuyết phục những người mất niềm tin vào mạng xã hội. Một cách khác để chống lại thông tin sai lệch trực tuyến là thông qua nỗ lực tiết chế của các công ty công nghệ. Tuy nhiên, những nỗ lực này chưa thể làm hài lòng nhiều nhà phê bình dịch vụ truyền thông xã hội. Và những nỗ lực lập pháp để ép buộc các công ty công nghệ tự thực hiện công tác tự kiểm duyệt cũng tiến triển chậm.

Ngoài ra còn một số biện pháp khác như nâng cao kỹ năng tư duy phản biện và hiểu biết về truyền thông đa phương tiện đã cho thấy sự thành công. Những biện pháp này nhằm giúp mọi người học cách nhận biết thông tin sai lệch. Năm ngoái, Google đã tung ra một loạt video trên YouTube ở Đông Âu nhằm giảng dạy cho mọi người cách thông tin sai lệch hoạt động. Chiến dịch đó gần đây đã được mở rộng sang Đức. Sally Lehrman là một phóng viên và giám đốc điều hành Trust Project. Bà nói với *AP* rằng có nhiều dấu hiệu nhận

biết những tổ chức cung cấp tin trung thực. Những tổ chức này sẽ nhận diện nguồn tin, làm đa dạng hóa tiếng nói và yêu cầu nhân viên tuân thủ quy luật đề ra nhằm mục đích cung cấp các bản tin chất lượng cao.

Lehrman cũng nói rằng nhu cầu về những chương trình mở rộng hiểu biết truyền thông cho quần chúng cần phải đẩy mạnh tăng nhanh vì những công cụ như trí tuệ nhân tạo dễ dàng tạo thông tin giả và truyền bá rất mau. Nói cách khác, truyền thông phải đặt cơ sở và niềm tin vào chánh ngữ dù trong bất kỳ hoàn cảnh và thời đại nào.

Vì sao Chánh ngữ luôn cần cho đời sống?

Chánh ngữ là một trong 8 chi phần, nguyên tắc sống đưa đến hạnh phúc, được gọi là Bát Chánh đạo. Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Về mặt tích cực, Đức Phật cũng dạy rằng chúng ta phải tu tập để có những lời nói chân thật, hòa hợp, dịu dàng và có ý nghĩa xây dựng, đem lại an vui cho chính mình, cho người khác và môi trường sống. Khi thực tập được những lời nói này, chúng ta được nhiều người quý mến. Để đáp lại, họ sẽ lắng nghe những gì ta nói ra, và sẽ đáp ứng thân thiện và xây dựng. Trong *Tăng chi bộ*, Đức Phật dạy:

“Có bốn pháp tịnh hạnh về lời nói:

Ở đây, có người đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo. Nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; nếu biết, người ấy nói: “Tôi biết”; nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc nguyên nhân vì mình, hoặc nguyên nhân vì người,

hoặc nguyên nhân vì một vài quyền lợi gì.

Người ấy đoạn tận nói hai lưỡi, từ bỏ nói hai lưỡi. Nghe điều gì ở chỗ này, người ấy không đi đến chỗ kia nói, để gây chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, người ấy không đi nói với những người này, để gây chia rẽ ở những người kia. Như vậy người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Người ấy đoạn tận lời nói độc ác, từ bỏ lời nói độc ác. Người ấy chỉ dùng những lời nói nhu hòa, êm tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui ý nhiều người.

Người ấy đoạn tận lời nói phù phiếm. Người ấy nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói Pháp, nói Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, lợi ích”. Đó cũng là bốn thiện nghiệp về khẩu trong mười thiện nghiệp (thập thiện nghiệp) mà Đức Phật thường giảng dạy cho các vị đệ tử cư sĩ.

Trong kinh *Lời nói*, Đức Phật giảng năm yếu tố của một lời nói thiện lành như sau:

“Thành tựu năm chi phần, này các Tỳ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những bậc hiền trí chỉ trích. Thế nào là năm? Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời đem đến lợi ích, nói với từ tâm”.

Đức Phật chê trách những cuộc nói chuyện huyên thuyên, phí thời gian vô ích. Những lời gièm pha và đồn đãi không đem đến lợi lạc gì, vì chúng làm quấy động sự yên tĩnh và định tâm. Ngài cũng giảng thêm rằng người ta không thể trở thành bậc trí chỉ vì nói nhiều, cũng không phải vì nói

nhiều mà người ta được gọi là bậc thông suốt Pháp (Dhammadhara), như trong các *Pháp cú*, kệ 100 sau đây:

*“Dù nói ngàn ngàn lời,
Nhưng không gì lợi ích,
Tốt hơn một câu nghĩa,
Nghe xong, được tịnh lạc”.*

Trong tiếng Pāli, từ “Mâu-ni”(Muni) trong danh hiệu của Đức Thế Tôn Thích-ca Mâu-ni” (Sakya Muni) cũng có nghĩa là người luôn giữ sự yên lặng (bậc Tịch tịnh), thường được dùng để gọi một vị thánh. Đức Phật thường khuyên các vị tu sĩ đệ tử rằng:

“Này các Tỳ-kheo, khi quý vị hội họp với nhau, có hai việc cần phải làm: Một là đàm luận về Chánh pháp, hai là giữ sự im lặng của bậc thánh” (*Phật tự thuyết*).

Tóm lại, lời nói có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng, không những tác động đến đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân mà còn có thể tác động đến sinh hoạt của xã hội. Nếu có tỉnh giác và định hướng tốt, lời nói qua các cuộc đàm luận, giao tiếp hằng ngày, sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sự tu tập của những người con Phật chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật đã đưa Chánh ngữ vào Bát Chánh đạo.

Thực tập Chánh ngữ có quá khó?

Trước hết, để duy trì Chánh ngữ, sống trong thế giới thông tin bùng nổ, cần tỉnh giác, khi tiếp nhận thông tin và có một thái độ, hành động liên quan, chúng ta thực hiện một số biện pháp sau đây:

Xác minh thông tin: Trước khi chia sẻ thông tin, hãy xác minh tính xác thực của nó. Kiểm tra nguồn gốc và tin cậy của thông tin trước khi tin tưởng và lan truyền, bình

luận hay đơn giản là bày tỏ thái độ, cảm xúc. *Đọc và nghiên cứu đa chiều:* Hãy nghiên cứu từ nhiều nguồn tin khác nhau và có quan điểm khác nhau để có cái nhìn toàn diện về một vấn đề. Tránh dựa vào một nguồn tin duy nhất để tránh thiếu sót thông tin và đánh giá sai. Chúng ta không dễ bị lừa đảo trực tuyến nếu suy luận nhiều hướng ví dụ giả danh công an hăm dọa thì không có gì sợ vì công an muốn làm việc phải qua công an khu vực và tổ trưởng dân phố.

Suy luận logic: Sử dụng khả năng suy luận để xem xét thông tin một cách khách quan. Hãy phân tích và đánh giá các bằng chứng và lập luận được đưa ra trong thông tin để xác định tính hợp lý và đáng tin cậy của nó.

Không chia sẻ thông tin không kiểm chứng: Tránh chia sẻ hoặc lan truyền thông tin mà tự thân không thể xác minh tính chính xác của nó. Chia sẻ thông tin sai lệch chỉ làm gia tăng sự lan truyền thông tin không đúng đắn.

Đóng góp vào việc lan truyền thông tin chính xác: Để đối phó với thông tin sai lệch, hãy đóng góp vào việc lan truyền thông tin đáng tin cậy và chính xác. Chia sẻ nguồn tin đáng tin cậy và hỗ trợ những nỗ lực để tạo ra nền tảng tin tức đáng tin cậy trên internet và phương tiện truyền thông xã hội.

Giáo dục về truyền thông: Tăng cường giáo dục về truyền thông và phân biệt thông tin cho mọi người theo cách Microsoft đang làm.

Trang bị kiến thức về phân biệt thông tin: Hãy cập nhật và nâng cao kiến thức của bạn về các phương pháp phân biệt thông

tin, nhận dạng thông tin sai lệch và xác định nguồn tin đáng tin cậy. Điều này giúp bạn trở nên nhạy bén và kháng cự với thông tin sai lệch.

Phải giữ chánh ngữ trước những sóng gió của dư luận là một việc khó khi ta dễ bị cuốn theo xu hướng (đu “trend”) để sỉ nhục hay phê phán ai đó không giống như mình nghĩ, và khi đó tránh rơi vào “bão tố truyền thông” để có thể phải ngâm ngùi trong vòng lao lý.

Như vậy chúng ta thấy vấn đề truyền thông sẽ không trở thành khủng hoảng khi con người biết sống khép mình trong giới hạn đạo đức mà hành xử, xét nét công tội kẻ khác cũng trong tinh thần hữu ái, tương thân, khoan dung và bao ban nhau sống tốt hơn, đẹp hơn, mang tính xây dựng nhiều hơn.

Giữ Chánh ngữ trước bão tố truyền thông là hành động và quan điểm mà một người, tổ chức, hoặc kể cả chính phủ đưa ra trước, trong hay sau khi một cuộc bão tố truyền thông đổ bộ. Trong bối cảnh này, “bão tố truyền thông” ám chỉ một cuộc tấn công trên mạng liên quan đến một vấn đề cụ thể, thường là có tính tranh cãi hoặc gây tranh chấp. Phải giữ quan điểm chính luận chống lại mọi xuyên tạc có ý đồ khác hoặc câu view như đã nói ở trên.

Đây là một phần quan trọng trong chiến lược truyền thông và quản lý thông tin của một cá nhân hoặc tổ chức. Mục đích của Chánh ngữ là định hình và kiểm soát cách mà một thông điệp hoặc tin tức được truyền đạt cho công chúng, trong nỗ lực tạo ra ảnh hưởng tích cực và giảm thiểu tác động tiêu cực của cuộc bão tố truyền thông với các kỹ năng mà bất

cứ ai cũng cần biết.

Một điều mà chúng ta cần lưu ý là tránh tranh cãi và căng thẳng. Tránh tranh cãi không cần thiết và không để bị cuốn vào căng thẳng với các bên liên quan. Sử dụng ái ngữ (những lời nói nhẹ nhàng, dễ nghe) giao tiếp với nhau. Người xưa thường có câu “Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”. Quả thật như vậy, mỗi lời nói của chúng ta dù là nghiêm túc hay đùa cợt cũng sẽ ảnh hưởng một thay đổi nào đó trong cuộc sống. Có những lời nói sẽ cứu giúp được cuộc đời của một con người. Vì vậy mỗi khi quyết định nói ra điều gì mỗi người cần phải tự đặt địa vị của mình vào nghe xem liệu những gì ta sắp nói ra có làm họ phiền lòng không. Và hãy nói làm sao cho người dễ tiếp nhận nhất chứ đừng cau có, gắt gỏng, thóa mạ hay xúc phạm nhau.

Nói phải đi đôi với lắng nghe, nếu chỉ biết nói theo ý mình mà không chịu lắng nghe người khác thì sẽ chẳng ai có thể chịu nổi ta. Học cách lắng nghe để thấu hiểu người khác hơn. Đồng thời chúng ta cũng là thấu hiểu chính mình xem mình thực sự cần gì và phải làm gì. Đức Dalai Lama nói: “Mục đích chính của chúng ta trong cuộc đời này là giúp đỡ người khác. Và nếu bạn không thể giúp họ, thì ít nhất đừng làm tổn thương họ”. Tổng kết trong một nghiên cứu của Đại học Harvard trải qua 75 năm, để tìm hiểu điều gì quan trọng nhất làm nên hạnh phúc của con người chính là các mối quan hệ. Các mối quan hệ bền vững bao giờ cũng phải dựa trên sự chân thành chứ không phải sự dối trá. Nên muốn hạnh phúc, chúng ta phải dựa trên sự chân thành. Điều đó càng ý nghĩa hơn trong xã hội phức tạp ở kỷ nguyên số như hiện nay.

(Theo báo Giác Ngộ)

CAO HUY THUẦN BIẾT BAO GIỜ CÓ LẠI

Tin anh Cao Huy Thuần vừa ra đi, đột ngột và xót xa quá!



Nhớ mới tuần trước, chia sẻ tin thầy Thích Chân Trí, trụ trì chùa Phước Điền vừa tạ thế ở Huế, anh Cao Huy Thuần viết email chia sẻ:

*"CHT thăm và rất nhớ TKĐ. Tôi cũng xúc động. Hồi Đệ ngũ hay Đệ lục gì đó, tôi sinh hoạt GDPT với thầy Thiên Ân ở chùa Quan Âm gần Phước Điền. Còn thầy Đức Tâm, ôi thầy Đức Tâm thương quý, năm 1980 tôi về gặp thầy sau 16 năm biệt xứ, hai thầy trò ôm nhau, tưởng chừng 16 năm chỉ là hôm qua. Những ông Thầy... những ông Thầy... mất đi, mất dần, cả một thế hệ mất dần, mất đi, chúng ta cũng thế, một thế hệ trong sáng, nhiệm mầu, **biết bao giờ có lại**. CHT."*

Thời Phật giáo xuống đường vào những năm 1960, anh Cao Huy Thuần là một nhà làm báo mà tôi chỉ là một đoàn sinh GDPT đi phát báo. Thuở ấy, tờ LẬP TRƯỜNG như một tiếng kèn xông xáo trong mặt trận văn chương và xã hội của khuynh hướng Phật giáo dân thân, tôi mê nhất là mục Chén Thuốc Đắng của Ba Cao do chính anh Thuần phụ trách. Đó là mục

chính luận sắc bén nhất của tờ báo dưới hình thức phiếm luận hoạt kê. Rồi thời gian qua đi, anh Thuần sang Pháp và ở luôn bên đó. Đạo pháp và thể sự thăng trầm... gẫm nghe thơ Vũ Hoàng Chương như một tâm kinh tiền biệt khung trời Huế xưa:

*Rồi đây... rồi mai sau... còn chi ?
Ngọc đá cũng thành tro, lụa tre dần mục nát
Với thời gian, lê vết máu qua đi
Còn mãi chữ, còn trái tim Bô tát
Dội hào quang xuống chốn A tì*

Ngày lần đầu tiên từ Mỹ qua châu Âu, chị Thái Kim Lan ở Đức đã nhiệt tình giới thiệu cho tôi thăm chùa Khuông Việt ở Dorsey, ngoại ô Paris. Chùa Khuông Việt ngày đó chỉ mới là một căn nhà tạm nhưng rất nhiều hoa. Chùa có hai thầy và anh Cao Huy Thuần. Được ăn bữa cơm chay đầy đạo vị do chính quý Thầy và anh Thuần... biên soạn. Bữa ăn ngon thường nhớ hết một đời!

Đạo Phật Việt Nam xa xứ như dòng sông Hương ngoài biên giới: Trong mướt và huyền diệu vì không có bờ mé ngăn ngại ân tình kẻ ở người đi. Anh Thuần cho tôi được chọn một nơi thích nhất đến viếng vào buổi chiều hôm đó, tôi muốn đến thăm cầu Mirabeau nơi có thơ Apollinaire làm ngọt lịm những hồn thơ trên thế giới:

*"Sous le pont Mirabeau coule la Seine
Et nos amours
Faut-il qu'il m'en souviennne
La joie venait toujours après la peine"*

*Dưới cầu Mirabeau sông Seine trôi
Tình đôi ta. Nỗi chìm sao nhớ quá
Buồn qua rồi có lại được niềm vui*

Còn nhớ cả buổi chiều đến gần tối, anh em

vẫn không tìm ra chiếc cầu Mirabeau trong 37 chiếc cầu bắc qua dòng sông Seine xinh đẹp. Điều đáng ngạc nhiên là hỏi người đi đường chẳng có ai biết chiếc cầu đã trăm tuổi ấy nằm ở khúc sông nào. Với một chút mồi mết và nản lòng anh em ghé quán cà phê bên bờ sông Seine. Rất tình cờ, người chủ quán cà phê chỉ vào chiếc cầu: Mirabeau 1897. Thì ra chiếc cầu trước mắt mà như đã chìm vào quên lãng. Tôi chỉ vào chiếc cầu tâm ảnh trong cảm xúc riêng của mình: Trường Tiền 1897. Hai chiếc cầu cùng thời bắc ngang qua hai dòng sông lịch sử và cùng trợ duyên cho cả hai dòng sông chỉ có một âm: Hương – Seine. Tôi chia sẻ ý nghĩ ngổ ngô này với anh Cao Huy Thuần. Anh cười lẳng lẽ và nói với ai mà như nói một mình:

- Con trai Huế toàn cả yêu nước, yêu nhà và yêu người đầy lãng mạn.

Bên mé cầu Mirabeau trong bóng tối, tôi cố dưng vào bàn tay giơ lên của bức tượng xanh tạc người thiếu phụ mà bỗng nhớ về sông Hương, một dòng sông cứ mãi luân lưu không bao giờ là dĩ vãng trong lòng người ra đi như chúng tôi.

Cư sĩ Cao Huy Thuần sinh năm 1937 tại Huế, tốt nghiệp đại học Luật khoa Sài Gòn năm 1960, dạy đại học Huế (1962-1964), năm 1964 sang Pháp và ở lại cho đến cuối đời. Anh là GS.TS về ngành chính trị học tại đại học Picardie, Pháp cho đến ngày hưu trí. Dẫu mang bao nhiêu học hàm, học vị trong nước và ngoài nước, những huynh trưởng và đoàn sinh trong hệ thống GDPT Việt Nam như tôi, một thời và mãi mãi, vẫn gọi nhân vật Cao Huy Thuần bằng tiếng “Anh” thân thương vì anh đã đến, đã sống và đã đi với chân dung của một người Phật tử thuần thành sống tình

nghĩa và chung thủy với Đạo Pháp, Dân Tộc, người thân, bằng hữu và chính mình. Anh ra đi lúc 23 giờ 26 phút ngày 7-7-2024 (nhằm mùng 2 tháng 6 năm Giáp Thìn) tại Paris, Pháp.

Cư sĩ Cao Huy Thuần là tác giả của nhiều tác phẩm bằng tiếng Pháp về khoa học chính trị và quan hệ quốc tế. Cùng duyên lành với tiếng Việt thân yêu, Anh là tác giả của nhiều tác phẩm giá trị gồm hơn 15 đầu sách đã được in ấn và xuất bản cùng nhiều bài biên khảo, tham luận, nhận định về các đề tài tôn giáo, văn chương và chính trị.

Anh được hàng Phật tử Việt Nam xuất gia cũng như tại gia quý trọng với vai trò là một Phật tử thuần thành đóng vai trò xông xáo với pháp hạnh không thôi chuyển dầu cho những cơn lốc lịch sử và giáo sử muốn thổi phăng anh ra khỏi đường Trung Đạo. Trong tất cả những giai đoạn thăng trầm nhất của Đạo Pháp giữa dòng lịch sử và trong lòng dân tộc dầu rằng anh sống ở nước ngoài mà không là người ngoại cuộc.

Những dòng tâm cảm với cuộc đời này Anh đã nói qua tác phẩm. Lòng yêu Đạo quý đời anh đã sống bằng hành động và những ân tình bằng hữu Anh đã thân trao bằng tác phẩm và đến giờ anh an tịnh thong dong ra đi.

Người Phật tử thuần thành nhìn dáng vẻ đôi thay hình tướng nhẹ nhàng như mây trắng.

Từ bên này phương trời châu Mỹ, xin hướng vọng qua châu Âu để tiễn biệt Anh về châu Á, buông tay vô cầu không lại hoàn không.

Sacramento 8-7-2024

Trần Kiêm Đoàn

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Thế Nào Là Thượng Tọa

Thuở ấy, đức đạo sư đang ngự tại tinh xá Kỳ Viên. Mai sớm, có 30 vị tỷ kheo từ Câu Thi Na đến yết kiến Ngài. Lúc mới vào tinh xá, nhóm sa môn này gặp một chú tiểu ra vái chào họ. Sau khi đánh lễ đức đạo sư, đoàn sa môn lui ngồi một bên. Phật hỏi họ:

- Sáng giờ, các thầy có gặp một vị Thượng tọa vừa rời khỏi nơi đây không?

Các thầy sa môn đồng thưa:

- Bạch Thế Tôn, không ạ!

- Các thầy không gặp ai cả sao?

- Thưa, chúng con có gặp một chú tiểu chưa đến 20 tuổi....

- Nay tỷ kheo! Vị ấy không phải là một chú tiểu. Đó chính là bậc Thượng tọa mà ta muốn nói.

- Nhưng... chú ấy còn quá trẻ, thưa Thế Tôn.

- Nay tỷ kheo! Ta không gọi ai là Thượng tọa vì tuổi tác, vì họ được ăn trên ngồi trước hay đã xuất thân từ dòng dõi danh gia vọng tộc. Chỉ có người nào thấu đạt chánh pháp, cư xử tốt với mọi người, ta mới gọi vị ấy là Thượng tọa.

*Dù tuổi cao mày bạc
Không tịnh hạnh tu trì
Tôn xưng là Hòa thượng
Danh sông chó ịch chi?*

(PC 260)

VĂN CHƯA YÊN ỔN

Bài viết của Minh Mẫn

Từ chuyện xuất hiện của sư Minh Tuệ, nếu Phật giáo và một số cá nhân tu sỹ không có những sai lầm do chủ quan thiếu khiêm tốn trong quyền lực, phát ngôn ý thị và hành chánh thiếu cẩn trọng, vô tình đẩy sự kiện sư Minh Tuệ lên cao trào trong khi quần chúng dành sự ngưỡng mộ một tu sỹ khổ hạnh không thuộc Giáo hội Phật giáo, và lại thêm một hình ảnh như chiếc bóng thứ hai của sư Minh Tuệ là sư Minh Đạo tiếp nối lòng tôn kính của người dân có đủ mọi thành phần sau khi sư Minh Tuệ bị khiển trách rồi ẩn tu.

Trong 2 tháng xôn xao kẻ chống đối, người tôn vinh sư Minh Tuệ, chính quyền đủ căn cứ giải quyết nếu sư Minh Tuệ là giả hay có dấu hiệu lừa đảo, trái lại được chính quyền bảo vệ an ninh nơi ẩn tu, và người dân thông qua cộng đồng mạng cũng đã phân biệt được chánh tà.

Nếu các sư không lên tiếng phản đối, không nặng lời phỉ báng sư Minh Tuệ, cứ mặc nhiên không đáng quan tâm thì có lẽ không đưa đến tình trạng quần chúng nhìn các chùa như một cái gì sai sai. Thật ra những Phật tử chí cốt thuần thành thân cận nhà chùa thì không có sự nghi ngại, vì họ biết đâu là chân đâu là ngụy, chỉ có khách vãng lai mới nhìn “cá mè một lứa”. Nhưng dù sao tu sỹ Phật giáo ít nhiều cũng bị tổn thương.

Cá nhân T. Chân Quang bị hậu quả cao ngạo trước hình ảnh mà quần chúng sùng phụng đã đành, đây cũng là quả báo do nhiều năm tà kiến, giảng sai chánh pháp, có dụng ý mưu lập cơ đồ thoát ly giáo hội, không

còn gì phải nói. Việc học hàm tiến sỹ giả cũng được nhà nước đang xử lý.

Riêng Giáo hội nặng về hành chánh, trọng quyền lực, thiếu tình đạt lý, vội ra văn bản gặp nhiều phản ứng khó đỡ; không quan tâm phản ứng của quần chúng, tưởng rằng khuyên nghị nội bộ, kêu gọi phủ nhận sư Minh Tuệ là tu sỹ của Phật giáo, đó là một sai lầm. GH PG Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu cũng vậy, khi khiển trách sư Minh Đạo, thay vì dùng đạo tình, lại sử dụng nguyên tắc kết tội sư Minh Đạo với lời lẽ ôn ào như một phán quan của Nhuận Trí, đổ dầu vào lửa cho người dân nhìn Giáo hội như một quyền lực song song thế lực không mang màu sắc Tôn giáo. Thế là đẩy quần chúng dành mọi cảm tình và sự tôn trọng cho sư Minh Tuệ và sư Minh Đạo.

Hiện nay các chùa khá vắng, chỉ còn những Phật tử thuần thành của chùa, riêng chùa Minh Đạo trong tháng bảy, lượng người đến thăm viếng đông đúc lạ thường. Đây là thước đo để chúng ta cẩn trọng trong mọi ngôn từ nhìn vào Phật giáo.

Quyền trong tay, cho dù là quyền ảo không có trong giáo lý nhà, kê cả trong tôn chức hành chánh của một Tôn giáo, chính vì tự ngã có quyền phán xét một đồng đạo thấp cổ bé miệng, hai sư Minh Tuệ và Minh Đạo đã trở thành một thần tượng kép trong xã hội. Sau thời gian nhập thất, trở về nhập hội Vu Lan với Phật tử, với các cháu mồ côi, với những người ngưỡng mộ, có lẽ sư Minh Đạo suy nghĩ khá chính chắn khi tuyên bố trả lại y áo cho GH, về

làm dân thường chọn lối sống riêng như sư Minh Tuệ không thuộc Giáo hội nào, không còn lệ thuộc trên đe dưới búa của quyền lực ảo. Với tuổi không còn trẻ, sư Minh Đạo chọn cho mình một lối đi thuần về tâm linh, buông xả mọi ràng buộc vật chất là đúng. Giáo hội Phật giáo Việt Nam nghĩ gì trước thái độ dám dứt khoát buông bỏ mọi thứ của sư Minh Đạo tiếp bước sư Minh Tuệ hướng tới con đường sáng???

Mong các cấp GH nên cân trọng trước vấn nạn này để tránh những sai lầm đã từng sai lầm vừa qua.

Một thắc mắc khác của độc giả hỏi về “văn bằng giả”. Sở Giáo dục và Đào tạo TP HCM xác nhận ông Chân Quang không có tên trong danh sách dự thi và bảng ghi tên điểm trong kỳ thi tốt nghiệp bổ túc văn hóa cấp ba năm 1989 của sở Giáo dục và Đào tạo TP HCM;

Trong Phật giáo Ban Tăng sự có đòi hỏi khi thọ cụ túc, giới tử cân bằng cấp ba không?

Xin thưa, quy chế Tăng sự hiện nay có nhiều thay đổi, trước đây không đòi hỏi; nếu yêu cầu bằng cấp ba thì những vị lớn tuổi và những vị không có điều kiện ăn học chả lẽ không được thọ giới sao?

Giả thử có yêu cầu trên, khi biết bằng giả thì giới cụ túc sẽ giải quyết thế nào?

Phải phân biệt nguyên tắc hành chánh và nguyên tắc giới thể không thể ràng buộc với nhau. Nếu phát hiện cấp ba tốt nghiệp là giả thì GH tịch thu điệp đàn thọ giới chứ không

thê xóa giới thể (nếu là giới tử chân chánh và giới đàn nghiêm túc thì giới thể đã thành tựu)

Chân Quang không thọ cụ túc chính thức một giới đàn nào, bằng cấp ba, bằng Tiến sỹ còn giả thì điệp đàn thọ giới chả là gì đối với người thiếu minh bạch. Hiện nay Chân Quang có hai bản lý lịch khác nhau và Điệp đàn thọ giới cũng không giống nhau đã bị cộng đồng mạng phanh phui.

Hỏi GH xử lý thế nào trước vấn nạn bằng giả? Xin thưa đó là việc của nhà nước. GH chỉ xử lý nhân cách và giới tướng sau khi đã cầm 2 năm diễn giảng. Nếu nhân thân tạo quá nhiều dư luận bất hảo, đưa quần chúng vào mê tín và hành tung mờ ám có hại cho uy tín Phật giáo, song song với việc xử lý của xã hội, GH có quyền tẩn xuất, lột áo tu sỹ.

Có lẽ không đợi GH xử lý, người có đức “tâm quý” sẽ tự xử thôi.

MINH MÃN

13/8/2024



Học tu chánh niệm

Ajahn Viradhammo



Ajahn Viradhammo sinh ở Đức vào năm 1947. Cha mẹ là người tị nạn Latvia. Họ chuyển đến Toronto, Canada, khi ngài được bốn tuổi. Khi sống ở Ấn Độ vào năm 1971, ngài đã được biết đến những lời dạy của Đức Phật, điều này cuối cùng đã đưa đến việc ngài thọ giới Tỳ kheo vào năm 1974 tại Tu viện Wat Pah Pong của thiền sư Thái Lan Ajahn Chah. Sau khi hoàn thành chuyến viếng thăm gia đình tại Canada vào năm 1977, ngài được Ajahn Chah yêu cầu chuyển đến thiền viện Hampstead ở Luân Đôn cùng với Ajahn Sumedho. Sau đó, ngài đã tham gia vào việc thành lập cả hai tu viện Chithurst và Harnham ở Anh, cũng như Tu viện Bodhinyānārāma ở New Zealand, nơi ngài sau đó làm trụ trì. Năm 1995, Ajahn Viradhammo trở về Anh để hỗ trợ Ajahn Sumedho tại tu viện Amarāvati, và năm 1999, ngài trở về New Zealand. Năm 2002, ngài chuyển đến Ottawa để chăm sóc mẹ già của mình cho đến khi bà qua đời vào năm 2011. Trong thời gian này, ngài đã giúp thành lập tu viện Tisarana ở Perth, Ontario, nơi ngài đảm nhận vị trí trụ trì.

Đây là một bài pháp được giảng vào Ngày Chánh Niệm tháng 8 năm 2009 tại tu viện Tisarana.

Tháng 8 năm 2009.

Việc tu tập ở thiền viện nhấn mạnh vào việc hoàn thành mọi công tác tốt đẹp. Là tu sĩ, chúng tôi đặt nặng giá trị của việc chánh niệm về những điều bình thường, như là rửa bình bát khô thực, may y áo, hay chăm sóc các bậc trưởng lão - tất cả những việc rất tầm thường. Nhưng nhìn chung lại những điều này làm cho cuộc sống có sự quan tâm lẫn nhau. Đó là một sự rèn luyện khá đơn giản, nhưng với thời gian, nó có tác dụng sâu sắc lên con người. Giữ chánh niệm liên tục về các hoạt động hàng ngày khuyến khích sự hiện diện, sự tỉnh thức, và sự có mặt với cách mọi thứ đang là, để giữ cho tâm không lang thang đi vào quá khứ hoặc tương lai. Ở cả hai cấp độ bên trong và bên ngoài, việc rèn luyện này rất quan trọng, vì đó là điều sẽ giúp bạn có thể hy vọng đạt được khả năng làm tốt mọi việc. Có lần sư muốn đóng các trang ghi chú của mình thành một tập sách nhỏ, bằng cách sử dụng một phương pháp đóng sách rất đơn giản, nhưng lâu rồi sư không sử dụng tới. Sư đóng bốn cuốn sách nhỏ, mỗi cuốn khoảng hai mươi trang. Tập sách đầu tiên sư đóng không được tốt lắm, nhưng tập thứ hai khá hơn. Đến tập thứ tư, sư cảm thấy khá hài lòng với kết quả. Chúng ta cũng học mọi thứ theo cách này, phải không? Khi chúng ta làm điều gì đó một cách chánh niệm, và thực sự có mặt với cách mọi thứ đang diễn ra, chúng ta sẽ biết cần làm gì để

kết quả được tốt hơn. Thí dụ, chúng ta nhận thấy một cách may chỉ không hiệu quả, trong khi một cách khác hoạt động tốt hơn nhiều. Nói cách khác, chúng ta tham gia vào một quá trình học hỏi đơn giản chỉ bằng cách chú ý kỹ đến những việc tầm thường chúng ta vẫn làm hàng ngày.

Tất nhiên, các nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho thế giới nội tâm của chúng ta - mặc dù sự thay đổi trong lĩnh vực này phức tạp hơn. Phải mất rất nhiều kiên nhẫn và quyết tâm để biến một tâm trí lo lắng kinh niên thành một tâm trí yên bình. Cách thực hành chánh niệm này khó khăn hơn nhiều so với việc đóng vài trang sách rồi dính vào nhau, nhưng phương thức hoạt động cũng tương tự. Nếu đóng sách, bạn cần phải biết văn bản nằm ở mỗi trang, số thứ tự của các trang, v.v. Tương tự, khi bạn cố gắng chuyển đổi thế giới nội tâm của mình, rõ ràng là bạn cần phải nhận thức được những gì đang xảy ra ở đó. Nhưng chúng ta thường xuyên bỏ quên việc đưa ý thức vào nội dung của cuộc sống nội tâm của ta. Khi học cách biết thế giới nội tâm, chúng ta có thể bắt đầu với việc thực hành đặt tên cho mọi thứ. Thí dụ, nếu sự đang tham gia vào một công việc thể chất và sự muốn nó kết thúc nhanh, sự thâm đặt tên cho trạng thái tâm đó bằng chữ “vội”. Việc dán nhãn các trạng thái tinh thần này là một bài tập rất đơn giản, nhưng nó giúp ta ý thức được đời sống nội tâm của mình. Ngay khi ta vừa dán nhãn cho một trạng thái tâm cụ thể, nó đã trở nên cụ thể hơn. Nếu ta không bao giờ ý thức được sự thất vọng, bồn chồn, sợ hãi hoặc bất cứ điều gì ta đang cảm nhận, thì ta không bao giờ có thể làm gì với nó. Và nếu ta không bao giờ làm gì với nó, thì nó không bao giờ có thể thực sự chấm dứt; nó chỉ bùng nổ. Tuy nhiên, những người rất trí tuệ đôi khi có thể bị cuốn

vào việc phải tìm thật đúng tên cho một trạng thái tâm nhất định. Thí dụ, họ có thể tự hỏi, “Đây là nghi hay đây là sự không chắc chắn?” Nhưng vấn đề không phải là chấp vào việc mô tả hoàn hảo, mà chỉ đơn giản là làm cho ta ý thức về mọi thứ. Trở nên có ý thức về thế giới nội tâm là một phần quan trọng trong việc thực hành ý thức. Đã bao lần chúng ta cảm thấy thất vọng về điều gì đó, và rồi vẫn tiếp tục cảm thấy thất vọng mà không thực sự có sự thức tỉnh nào với điều đó? Thức tỉnh với điều gì đó có nghĩa là tự nhủ, “Đây là sự thất vọng; cảm giác thất vọng là như thế này đây.” Nhờ vậy, chúng ta sẽ nhận thức đầy đủ về cảm giác thất vọng nơi thân. Chúng ta có thể trở nên ý thức hơn về trạng thái tâm khó chịu bằng cách bỏ qua những tình tiết thù địch liên quan đến nó, và thay vào đó cảm nhận trạng thái tâm biểu hiện bằng sự căng thẳng nơi thân như thế nào. Bằng cách này, chúng ta trở nên khách quan hơn, và ít dính mắc hơn, với các trạng thái tâm. Mặc dù phiền não vẫn còn đó, nhưng quan điểm khách quan này cho phép chúng ta sử dụng sự nỗ lực theo hướng chuyển hóa trạng thái tâm bất thiện đó thành một trạng thái lành mạnh hơn, thay vì chạy theo nó một cách thiếu cân nhắc. Nếu chúng ta không đặt bất kỳ nỗ lực nào vào việc trở nên ý thức hơn về đời sống nội tâm, chúng ta có thể bị cuốn vào một loạt các phản ứng đối với một trạng thái tâm cụ thể nào đó, kể cả việc tự trách vì đã cảm giác theo cách này ngay từ lúc đầu. Cuộc sống là một loại tương tác giữa những gì chúng ta cảm nhận và cách chúng ta phản ứng, phải không? Cuộc sống đến với chúng ta thông qua các giác quan, thông qua ký ức, và sau đó là các phản ứng với điều này, điều nọ. Nếu ta không nhận thức được quá trình tự nhiên này, thì ta chỉ đơn giản là nạn nhân của thói quen hay hoàn cảnh. Không có tự

do trong đó. Nhưng nếu có sự hiện diện của tâm đề biết rằng, thí dụ, "Đây là sự không chắc chắn; cảm giác không chắc chắn là như thế này", thì điều này mang lại cho trí tuệ trong tâm ta một cơ hội để hoạt động một cách khéo léo. Thông thường, chúng ta chỉ phản ứng quá đà - phán xét, phân tâm, v.v. - để điều đó xảy ra. Mới đây sự có trao đổi với một số người về những sự không chắc chắn mà họ phải đối mặt trong cuộc sống. Điều này làm sự nhớ lại cha mẹ mình, là người tỵ nạn Latvia. Đầu thế chiến thứ hai, Nga đã chiếm đóng Latvia, sau đó là Đức, rồi cuối chiến tranh, Nga trở lại đó lần thứ hai. Cha mẹ sự rơi vào tình trạng hỗn loạn. Thí dụ, tôi có thể cảm thấy lo lắng về tương lai. Mặc dù tôi đã làm mọi thứ có thể để lên kế hoạch cho một kết quả tích cực, tâm tôi muốn tiếp tục hướng tới tương lai để cố gắng đoán biết điều gì sẽ xảy ra. Đó là do nỗi sợ hãi thúc đẩy, tâm tôi muốn cố gắng giải quyết vấn đề của tương lai chưa biết. Vì vậy, tôi tự nhủ, "Cảm giác sợ hãi là như thế này đây. Đừng làm theo suy nghĩ đó". Tất nhiên, tôi phải tập làm điều đó hàng trăm lần... Nhưng dù mọi thứ diễn ra chậm chạp như thế nào, những thay đổi nhỏ nhất mà nhận thức mang lại có tác dụng tích lũy sâu sắc đối với ý thức của con người. Đó là vì toàn bộ hướng suy nghĩ của chúng ta - vốn hướng tới nỗi sợ hãi và ảo tưởng - không còn được khuyến khích nữa. Chúng ta đã quay lại và đang đi theo hướng khác. Một phương hướng mà ta chọn thường gắn kết với sự phát triển của những tập khí mới và tích cực của tâm thức. Khi ngồi thiền, chỉ cần nghĩ về tất cả những phẩm chất lành mạnh mà bạn đang trau dồi. Bạn chắc chắn đang phát triển khả năng ý thức về chuyển động bên trong. Và khi ngồi thiền bị khó khăn, là bạn đang học cách thừa nhận rằng bạn không muốn có mặt ở đó. Bất

cứ điều gì đang xảy ra, bạn đang nuôi dưỡng sức mạnh đáng yêu này để tỉnh táo với kinh nghiệm của buổi thiền. Điều này không có nghĩa là bạn đánh giá chất lượng của việc ngồi dựa trên việc bạn có samādhi (định tâm) mạnh hay không có samādhi. Thay vào đó, chỉ có phẩm chất của ý thức đầy đủ về bất cứ điều gì đang có mặt trong thời gian thiền định. Sự nhận thức đầy đủ về bất cứ điều gì đang phát sinh trong thế giới nội tâm là những gì chúng ta muốn mở rộng vào cuộc sống hàng ngày. Nhưng nhớ để làm điều này là việc khó. Khi một cảm giác tiêu cực như cái kính xuất hiện, có thể là một thách thức để ta thực sự có thể tỉnh táo với sự kích thích đó. Vào những lúc đó, ta chỉ cần tin tưởng vào sự thực hành này bởi vì tác ý của ta tốt. Bạn chỉ cần phát triển niềm tin vào ý thức đó đầy đủ. Bạn không cần phải thoát khỏi tâm trạng hay cảm xúc tiêu cực đó, cũng không phải ghét bản thân vì có nó; nhưng bạn phải tỉnh táo với nó - với tất cả. Khi ở lại với một cảm xúc tiêu cực như cái kính, chúng ta bắt đầu thấy sự chấm dứt của các năng lượng tiêu cực, ngã mạn này. Tại sao? Vì chúng ta không bám chấp vào cảm giác khó chịu đó. Chúng ta không phản ứng lại với nó. Chúng ta chỉ nhìn nó như nó là. Khi ý thức về các biến động của cuộc sống nội tâm trở nên nhất quán hơn, bạn sẽ thấy rằng chánh ngữ bắt đầu hoạt động bởi vì giờ bạn tỉnh táo với những xung động mà nếu không như thế, sẽ đưa bạn đến lời nói sai. Với tà ngữ, ta sẽ muốn nói lời lăng mạ, chia rẽ, vu khống, lan truyền tin đồn và nói dối. Trái ngược với điều này là chánh ngữ, là lời nói đúng, hài hòa, nhẹ nhàng, trung thực và đáng để ghi nhớ....

Chúng tôi cố gắng tối giản các nhu cầu về cuộc sống trong tu viện. Sư đã chăm sóc mẹ khoảng chín năm cho đến khi bà qua đời.

Trong thời gian đó, sư sống với bà trong căn hộ chung cư của bà ở Ottawa. Trên truyền hình hay báo chí, người ta thường đưa tin tức khi có người sống rất thọ. Khi mẹ sư 93 tuổi, có một phi công người Anh qua đời ở tuổi 113 được đưa lên báo. Mẹ sư đọc to cáo phó của người đó, rồi chúng tôi chỉ nhìn nhau và không nói gì. Phần si mê trong ý thức của sư muốn nói, "Nhưng tôi có thể sống như thế này bao nhiêu năm nữa?" Sau đó, công phu tu tập thực hành đưa đến một giọng nói khác, "Đừng phóng tâm đến đó; đừng hướng tới tương lai." Trong những tình huống như thế, sư sẽ suy ngẫm về tứ vật dụng cần thiết nơi tu viện là thực phẩm, chỗ ở, y áo và thuốc men - bốn điều duy nhất mà một tu sĩ Phật giáo có thể mong đợi một cách hợp lý.... Vì vậy, sư quán chiếu trên thực tế là sư có thức ăn, một mái nhà trên đầu, thuốc men và quần áo. Mọi thứ đều ổn. Quán tưởng về mức sống tối thiểu của người tu sĩ khá hữu ích, vì nếu không tâm có thể trở nên tham lam đối với những "thứ cần có thêm" mà ta nghĩ sẽ làm cho ta hạnh phúc hơn trong cuộc sống. Ta quên mất rằng ta thực sự cần rất ít để sống một cách tốt đẹp. Do đó, khi tâm bắt đầu muốn sự vật khác với bản chất của chúng, quán tưởng đến bốn điều kiện cần thiết này nơi tu viện có thể là một sự rèn luyện hữu hiệu. Trong đời sống tu viện, chúng tôi được huấn tập thói quen quán tưởng những điều rất đơn giản vào những thời điểm khác nhau. Chẳng hạn, trước bữa ăn chính, chúng tôi tụng: *Khi quán tưởng rõ ràng, tôi sử dụng thức ăn được bố thí này không phải để hưởng thụ, để vui đùa, để vô bổ, để làm đẹp, mà chỉ để duy trì và nuôi dưỡng cơ thể này, để giữ cho nó khỏe mạnh, để giúp đỡ đời sống thánh thiện. Nghĩ như vậy, con đói sẽ được xoa dịu và tôi không ăn quá độ, để tôi có thể tiếp tục sống không lỗi*

lâm và thoải mái. Tụng điều đơn giản này mỗi ngày có thể so sánh với việc có một tấm gương để soi thái độ của người tu sĩ đối với thực phẩm.... Ở tu viện, chúng tôi cũng được huấn luyện để quan tâm đến các bậc trưởng lão. Thí dụ, một sa-di tập sự sẽ được chỉ định chăm sóc một nhà sư cao hạ hơn. Sự quán chiếu được dùng trong phương cách huấn luyện này là, "Tôi có thể giúp đỡ người này như thế nào? Làm sao tôi biết họ có ổn hay không?" Đây là một cách đào tạo tuyệt vời cho các sa-di. Phải quan tâm đến nhu cầu của người khác ngoài bản thân bạn, ngày này qua ngày khác có thể làm thay đổi tâm trí bạn. Nói chung, đó là những gì mà ta cần rèn luyện trong đời sống ở tu viện hay tại gia: làm những điều nhỏ nhặt nhưng với thời gian có thể thay đổi chúng ta sâu sắc. Dĩ nhiên, trong quá trình sống, chúng ta có thể trải nghiệm những hiểu biết sâu sắc và các sự kiện làm thay đổi đời ta. Tuy nhiên, việc chú tâm vào từng khoảnh khắc trong pháp tu của mình là những bước căn bản thiện lành, tạo nền tảng cho những điều lớn lao hơn như tự do, hạnh phúc và hòa bình....

Diệu Liên Lý Thu Linh – 6/2024

(Lược dịch từ Learning to Bookbind, Learning to Practice)



THỰC HÀNH QUÁN NIỆM HƠI THỞ HÀNG NGÀY

Đức Nhiếp Chính Vương Gyalwa Dokhampa

Cũng như một bước chân không thể tạo nên một con đường, một ý nghĩ không thể hình thành một thói quen tư duy. Vô số bước chân qua lại mới tạo thành lối đi. Để khắc sâu một thói quen, một nếp nghĩ trong tâm, ta phải tư duy vô số lần cùng một suy nghĩ, suy nghĩ chủ đạo mà chúng ta mong muốn sẽ chi phối cuộc đời mình (Henry David Thoreau)

Bài thực hành quán niệm hơi thở hàng ngày bao gồm những hướng dẫn cụ thể về tư thế của thân vì đây là phương pháp tập trung vào điều thân để an tâm. Phương pháp này tương tự như yoga và có ích cho sức khỏe của bạn. Nó cũng cho phép bạn hít thở sâu và đưa vào cơ thể một lượng không khí đáng kể. Vì tâm trụ ở trong thân nên thân có thể ảnh hưởng đến tâm và ngược lại tâm cũng tác động đến thân. Bởi vậy, nếu như căng thẳng, khó chịu có thể gây ra những phản ứng sinh lý trong cơ thể thì cũng tương tự, tâm an lạc, hài lòng cũng có những hiệu quả nhất định tới sức khỏe của chúng ta. Hãy thực sự nghỉ ngơi, thả lỏng trong thiền định, không cần quá lo lắng về việc mình có làm đúng hay không. Hãy thở nhẹ nhàng, thông thả, học cách đòi xử từ tốn với bản thân và những suy nghĩ đến với bạn trong khi thiền định.

Khởi động thực hành thiền quán về hơi thở cũng giống như chúng ta nỗ lực tắt màn hình ti-vi vẫn liên tục chạy trong đầu. Đối với nhiều người trong chúng ta, đó là lần đầu tiên tâm được nghỉ ngơi. Chúng ta có thể để cho thân thư giãn trong những kỳ nghỉ, nhưng tâm thì không lúc nào

ngừng hoạt động, kể cả trong những kỳ nghỉ đó, thậm chí chúng ta phải lo lắng tính toán về chính kỳ nghỉ, chẳng hạn như: thời tiết sẽ ra sao? Khách sạn có tốt không? Nếu cần khiếu nại thì sao? Ở đó có vui không? Khi quay lại làm việc thì mọi thứ sẽ thế nào?

Thiền quán về hơi thở là cơ hội để tâm thực sự nghỉ ngơi thư giãn. Điều này nghe như đơn giản nhưng lại có ảnh hưởng rất lớn tới cuộc sống của chúng ta, cách chúng ta giải quyết những vấn đề hay tình huống diễn ra hàng ngày. Pháp thiền này khiến tâm an tĩnh, từ đó chúng ta có thể trưởng dưỡng trí tuệ và sự hiểu biết về bản thân. Nếu không có trí tuệ và sự hiểu biết này, bạn sẽ không thể thực sự thành công trong bất kỳ việc gì.

Khi bắt đầu thực hành thiền quán hơi thở, chúng ta phải dẹp mọi suy nghĩ dù là vi tế nhất sang một bên, để đưa tâm “về nhà”, tức đưa tâm trở về với phút giây hiện tại, ngay tại đây và chính lúc này. Điều vô cùng quan trọng là bạn phải hiểu được mối quan hệ mật thiết giữa thân và tâm. Vào lúc này, tâm ở trong thân nên đương nhiên thân sẽ có ảnh hưởng lớn đối với tâm. Nhưng chúng ta cần nhớ rằng đôi lúc tâm cũng có thể có ảnh hưởng chi phối tới thân.

Chẳng hạn như, khi sân giận phát khởi, xúc tình tiêu cực này ảnh hưởng tới thân vật lý của chúng ta thể hiện ở những dấu hiệu như làm tăng huyết áp (tức là máu bị dồn một cách đột ngột), thân nhiệt tăng, chúng ta có thể cảm thấy mặt nóng bừng. Tương tự như vậy, khi tâm bình lặng, nhịp tim

chậm rãi, hơi thở đều, thân phản ánh đúng trạng thái của tâm. Như vậy, thân và tâm có mối quan hệ phụ thuộc tương liên chặt chẽ và đời sống làm người đang cho chúng ta cơ hội vô cùng quý giá để có thể hiểu biết và thực hành rèn luyện, trưởng dưỡng tâm, cũng như khai phá những tiềm năng bên trong của tâm.

Trong phương pháp thực hành Thiền định quán niệm Hơi thở hàng ngày, chúng ta sử dụng hơi thở để thân hỗ trợ tâm và ngược lại, tạo nên một vòng khép kín của sự an tĩnh và sự thư giãn có chú tâm. Để pháp thiền này phát huy tác dụng, ta cần lưu ý vài yếu tố khi lựa chọn địa điểm và thời gian hành thiền.

Trước tiên, hãy chọn không gian mở, thoáng và tốt nhất là ở trên cao, ví dụ như trên một sườn đồi thoải thoải. Như thế sẽ khiến cho bạn dễ dàng cảm nhận sự khoáng đạt giúp tâm dễ dàng khai mở. Tư thế ngồi thiền cũng là một yếu tố quan trọng. Trong thực hành yoga, bạn được dạy rằng khi tư thế của thân chuẩn xác thì hệ thống kinh mạch cũng sẽ được điều chỉnh tương ứng, điều đó cho phép hơi thở dễ dàng lưu chuyển trong cơ thể, nhờ vậy mà tâm trở nên an ổn và sáng suốt hơn.

Dưới đây là tư thế bảy điểm căn bản cần áp dụng khi thực hành thiền định:

Chân khoanh lại theo tư thế kiết già, chân trái ở trong

Lưng thẳng

Vai để xuôi tự nhiên, tựa như cánh đại bàng

Cổ hơi cúi về phía trước

Mắt mở, tập trung và hơi nhìn xuống trong khoảng không cách chừng một mét ở phía trước

Miệng hơi mở, đầu lưỡi chạm vào vòm miệng

Hai tay để nhẹ trên lòng, lòng bàn tay phải đặt trên lòng tay trái, hai ngón cái khẽ chạm nhau.

Khi thực hành thiền quán về hơi thở, hãy giữ tư thế của bạn luôn thẳng và làm theo trình tự sau đây:

- Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi phải và hít vào bằng lỗ mũi trái một hơi dài và sâu.

- Giữ hơi thở lại (ở đan điền) trong chừng vài giây.

- Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải

- Tiếp đến, hít vào bằng lỗ mũi phải, bịt lỗ mũi trái. Giữ hơi thở lại một lát và thở ra qua lỗ mũi trái.

- Tiếp theo, nhẹ nhàng hít vào bằng cả hai lỗ mũi cùng lúc. Thở mạnh hắt ra để đẩy không khí ra ngoài càng nhiều càng tốt.

- Thiền quán về hơi thở kết hợp với thiền định.

Thực hành phương pháp này, khi hít sâu vào, chúng ta quán tưởng tất cả mọi năng lượng và phẩm chất tích cực của vũ trụ đi vào trong thân thể mình như một luồng khí trắng tinh khiết. Khi thở ra chúng ta quán tưởng hết thấy mọi năng lượng tiêu cực trong chúng ta như sân giận, ghen tị, buồn chán... đi ra ngoài trong hình thức một làn khói đen.

1. Bắt đầu thở ra một hơi dài qua cả hai lỗ mũi, đồng thời quán tưởng rằng mọi sân hận, oán thù, những ác nghiệp, căng thẳng và thất vọng theo hơi thở đi ra ngoài dưới dạng một làn khói đen.

2. Dùng một ngón tay bịt bên mũi trái, hít vào thật sâu bằng bên mũi phải và giữ hơi thở lại nơi bụng (đan điền) trong hai giây – quán tưởng mọi phẩm chất tích cực đi vào cơ thể bạn trong hình thức luồng ánh sáng trắng.

3. Sau đó, bịt bên mũi phải, thở ra bằng bên mũi trái đồng thời quán tưởng tất cả những năng lượng tiêu cực theo đó đi ra ngoài trong hình thức làn khói đen.

4. Một lần nữa hít vào bằng lỗ mũi trái tất cả những tư tưởng tích cực trong hình thức luồng ánh sáng trắng.

5. Bịt bên mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải toàn bộ tư tưởng tiêu cực trong hình thức làn khói đen.

6. Hít thật sâu bằng cả hai lỗ mũi toàn bộ những tư tưởng tích cực, tốt đẹp trong hình thức luồng ánh sáng trắng đi vào.

7. Thở mạnh ra qua hai lỗ mũi để đẩy toàn bộ những tư tưởng xấu, tiêu cực ra ngoài trong hình thức làn khói đen.

Đây là một bài thiền quán niệm hơi thở hoàn chỉnh. Khi mới bắt đầu, bạn có thể thực hành bài này ba lần trong mỗi thời khóa, sau đó, khi đã quen, bạn có thể thực hành tăng dần.

Thiền quán niệm hơi thở không chỉ hướng đến sự an tĩnh mà còn là một pháp thực hành đầy năng lượng. Việc thiền quán sẽ trở nên dễ dàng nếu bạn thực hành thường xuyên, liên tục. Ưu điểm là bạn có thể thực hành phương pháp thiền đơn giản mà hiệu quả này ở mọi nơi. Nếu bạn có thể ngồi đúng tư thế thì sẽ hiệu quả hơn nhưng đó không phải là điều then chốt để đem lại lợi ích trong pháp thiền này. Vì vậy, bạn có thể thực hành ở cơ quan, hay trong những tình huống căng thẳng khi bạn sân giận, buồn chán hay bất an. Tôi cho rằng đây là phương pháp căn bản giúp bạn định tâm, dừng tán loạn vọng tưởng, là cách hữu hiệu để đưa tâm “về nhà”. Đôi khi, dù thân chúng ta ở đây, trong hiện tại nhưng tâm ta lại lang thang vô định khắp nơi. Pháp thiền này sẽ giúp chúng ta đưa tâm trở về hiện tại.

Bài thực hành này cũng rất hữu hiệu với những ai bị chứng mất ngủ. Tôi gặp rất nhiều người hay trằn trọc thao thức suốt đêm, tâm luôn vọng tưởng, rồi bởi bởi dường như họ đã lao tâm tổn sức quá nhiều trong ngày và thậm chí khi công việc đã kết thúc vào buổi chiều hoặc tối thì tâm họ vẫn tiếp tục hoạt động, chẳng khác nào xe chạy không phanh.

Khi thực hành quán niệm hơi thở, bạn không khởi vọng tưởng tiêu cực, không bám chấp vào những cảm xúc cáu giận hay thất vọng lúc đó, cũng chẳng nghĩ về những điều tốt đẹp. Chỉ đơn giản là bạn đưa tâm trở về với giây phút thực tại, vô tham, vô lo, không hy vọng hay mong đợi bất cứ điều gì. Sức mạnh có khả năng chi phối, làm ta tổn thương xuất phát từ chính ký ức và tâm ta chứ không ở đâu khác. Một việc đã xảy ra rất lâu trong quá khứ sẽ vẫn tiếp tục lưu lại trong tâm, tiếp tục dẫn dắt chúng

ta vì ta không có khả năng buông bỏ. Vì vậy, khi chú tâm vào hơi thở, những vọng tưởng sẽ dần tiêu tan khiến tâm dần lắng dịu. Lúc đầu, có thể chỉ được vài phút nhưng khi bạn thực hành hàng ngày, cảm giác an bình, tĩnh lặng sẽ ngày càng được củng cố và kéo dài.

Hãy suy ngẫm về một vũng nước đục ngầu vì bùn đất. Cách duy nhất để nhìn thấy đáy là đợi bùn lắng xuống để nước dần trong. Tương tự vậy, để có thể hiểu được tâm và tỉnh giác mỗi ngày, chúng ta cần để tâm lắng xuống.

Một bậc Thượng sư đã kể lại câu chuyện sau đây sau khi nghe nhiều người phàn nàn rằng họ quá bận rộn và không có thời gian thiền định:

Một vị Tăng đã nhiều lần hứa sẽ đưa đệ tử của mình đi chơi nhưng vì quá bận rộn nên mãi chưa thực hiện được lời hứa này. Một ngày nọ, họ nhìn thấy một đám tang chôn một tử thi. Vị Tăng hỏi đệ tử của mình “Anh ta đi đâu vậy?”. Người đệ tử đáp: “Dạ, đi chơi ạ.”

Chúng ta thường tự hứa với bản thân sẽ làm một việc gì đó – như lên kế hoạch luyện tập thể thao chẳng hạn, nhưng rồi lại liên tục trì hoãn không bắt tay vào việc. Tâm cũng vậy - tâm không thể tự rèn luyện mà cần chúng ta thực hành, trưởng dưỡng và thay đổi nó. Đừng trì hoãn mà hãy bắt đầu công việc này ngay hôm nay!

Trích ấn phẩm "Tâm an lạc" - Đức Nhiếp Chính Vương Gyalwa Dokhampa

Quận lòng

Sớm khuya
chuông mõ dò dèn
Câu kinh tiếng kệ
đã quen nếp nhà
Đường trần,
thấy hạt móc sa
Bùi ngùi thương mẹ,
nhớ cha quận lòng!

MINH ĐỨC
TRIỀU TÂM ÁNH

Quận lòng

#MINHDUC
#TRIEUTAMANH
#PHATVIE



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