



CHÁNH PHÁP

HOÀNG PHÁP — GIÁO DỤC — VĂN HỌC PHẬT GIÁO — TIN TỨC PHẬT SỰ

Địa chỉ tòa soạn: 4717 W. First Street, Santa Ana, CA 92703 – U.S.A. | Tel.: (714) 571-0473 | Email: baivochanhphap@gmail.com
Website: chanhphap.us | chanhphap.org | chanhphap.net

Chủ nhiệm: **HT. Thích Nguyên Trí**
Thủ quỹ: **Ni sư Thích Diệu Tánh**

Chủ bút: **Vĩnh Hào**

Với sự cộng tác của chư tôn đức Tăng Ni và văn thi hữu tán đồng chủ trương của Chánh Pháp.

Trình bày: **Tâm Quang**

Hình ảnh: **Faye_Cornish (internet)**

LIÊN LẠC:

• Bài vở: baivochanhphap@gmail.com

• Quảng cáo / Phát hành:

(714) 266-4171

• Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHAP

11502 Daniel Ave.

Garden Grove, CA 92840

hoặc Zelle số phone: **714.266.4171**

(Memo ghi "Ủng hộ CP" -

xin gọi hoặc nhắn tin trước khi zelle)

*

Trải hơn 25 thế kỷ, Chánh Pháp của Phật vẫn được tuyên dương và lưu truyền bởi hàng đệ tử xuất gia lẫn tại gia, đem lại giải thoát và giác ngộ cho những ai học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, những bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: "Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đứng để đời mình trôi qua một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận."

Báo Chánh Pháp có mặt để góp phần giới thiệu đạo Phật đến với mọi người. Ước mong pháp màu của Phật sẽ được lưu chuyển qua những trang báo nhỏ này, mỗi người sẽ tùy theo căn tánh và nhân duyên mà tiếp nhận hưởng vị.

Nguyệt san Chánh Pháp là báo biểu, không trả nhuận bút cho bài vở gửi đăng. Quý văn thi hữu nào muốn có nhuận bút xin ghi rõ "có nhuận bút" và địa chỉ liên lạc để tòa soạn quyết định. Bài gửi đăng xin đánh máy sẵn và gửi bằng electronic file qua email:

baivochanhphap@gmail.com

Trân trọng cảm ơn.

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Điều Âm lược dịch), trang 3
- **XÔNG TRÂM HƯƠNG THÂM NGUYỆN...** (thơ ĐNT Tín Nghĩa), tr. 6
- **NHỮNG YẾU ĐIỂM CỦA TƯ TƯỞNG DUY THỨC**, t.t. (HT. Thích Thắng Hoan), trang 7
- **RƠI MUÒN PHƯƠNG, ĐẠI NGÀN MÙA XUÂN** (thơ Lý Thừa Nghiệp), trang 9
- **QUÊ HƯƠNG CÓ MÁI CHÙA LÀNG** (Nguyên Siêu), trang 10
- **CÓ CÁI GÌ SINH MÀ KHÔNG GIÀ, CHẾT?** (Quảng Tánh), trang 12
- **PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI SỐNG NGƯỜI PHẬT TỬ** (Đạo Sinh), trang 13
- **DƯỚI ÁNH TRĂNG RẪM, NHỚ MÙA TRĂNG ẤU THƠ** (thơ TN Mỹ Hạnh), trang 18
- **LUẬN GIẢI BÀI CA NGỢI BỒ TÁT VĂN THỦ SỰ LỢI** (Tuệ Uyển dịch), trang 19
- **TỬ CÚ LỤC BÁT "CHÚC MỪNG TỰ DO"** (thơ Vĩnh Hữu TK), trang 23
- **LẠI LAN MAN CHUYỆN MÀU QUAN SAN...** (Trần Hoàng Vy), trang 24
- **LẮNG NGHE NHỮNG DÒNG CHỮ** (Nguyên Giác), trang 25
- **TRUYỆN CỰC NGẮN HOÀNG LONG**, trang 28
- **VỀ THĂM CHỖN CŨ** (thơ Diệu Viên), trang 29
- **HẠNH LẮNG NGHE** (Nhóm Áo Lam), trang 30
- **TU "HẠNH BUÔNG XÀ"** (TN. Hằng Như), trang 31
- **LẮNG TÂM, TỈNH MÊ** (thơ Minh Đạo), trang 33
- **ĐAU MẮT** (thơ TM Ngô Tăng Giao) trang 34
- **ĐỌC 'THÁN DỊ SAO' CỦA NGÀI THÂN LOAN...** (Huỳnh Kim Quang), trang 39
- **NGỦ DƯỚI GỐC CÂY** (Huê Trân), trang 42
- **TIỆC ĐÊM Ở GIA TRANG NHÀ HỌ TẢ** (thơ Đỗ Phú - Pháp Hoan dịch), trang 43
- **BỆNH DUYÊN VÀ TU TẬP** (Thích Thông Đạo), trang 44
- **BÔN MƯỜI NĂM MỘT CHẶNG ĐƯỜNG** (thơ Nguyễn An Bình), trang 47
- **NẤU CHAY: NẤM TỎI NƯỚNG ÁP CHẢO** (Trần Vinh Oanh), trang 48
- **TRUYỆN CỰC NGẮN** (Steven N), trang 49
- **SỚM KHÁM PHÁ UNG THƯ RƯỢT GIÁ** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 51
- **CÁT BỤI XA MỜ** (thơ Tâm Phương) trang 53
- **CHÙA BÁT NHÃ TỔ CHỨC ĐẠI LỄ VU LAN** (Thanh Huy), tr. 54
- **DUYÊN HỢP VÀ TAN** (thơ Tiểu Lục Thần Phong), trang 56
- **THƯ GỬI MỘT NGƯỜI BẠN** (Uyên Lâm), trang 57
- **BIỂN, SÓNG, GIÓ VÀ THUYỀN** (thơ Hoàng Thục Uyên), trang 60
- **CỜI TRÓI tập 1 - chương 6** (truyện dài Vĩnh Hào), trang 61
- **CẮT TAI ĐỂ CỨU CHIM TRÌ** (Thị Giới), trang 65
- **STORY OF A BHIKKHU WHO ASSOCIATED WITH...** (Daw Tin), trang 66
- **TAI HẠI CỦA SÂN HẬN** (Truyện cổ Phật giáo), trang 68
- **MẮT THIÊN DI** (thơ Tịnh Bình), trang 69



Báo Chánh Pháp số 143, tháng 10 năm 2023, do Tổ Đình Từ Đàm Hải Ngoại (Dallas, Texas) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phí. Kính nguyện quý tự và chư Phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



Thư Tòa Soạn

BẮT ĐẦU TỪ BƯỚC CHÂN

Bao thu rồi, bước chân đã dẫn đi đâu, đến đâu, hay vẫn loanh quanh lẫn quẩn nơi ao tù nước đọng? Phương trời siêu tuyệt ngày đêm sáng ngời với hai vầng nhật-nguyệt, không ngừng dọi con đường sỏi đá lộ nhô. Lối mòn ai người đi trước, không dám theo đó mà đi. Loay hoay một đời, trán nhăn tóc bạc, cuối cùng vẫn dậm chân tại chỗ. Ở nơi cao tọa, thụ hưởng những phù phiếm lợi-danh. Ngày qua tháng lại, quên mất chí nguyện ban đầu. Tâm thần hoảng loạn khi gió thu về cuốn đi từng đợt lá vàng. Rồi mai đây, khi cơn vô thường ập đến, danh với lợi, quyền với thế, còn mỏng hơn sương mai; có mang theo được gì vào chốn mịt mù u minh. Uống tiệc một thời trí còn sáng láng, thân còn kiện khang, đã không thuận duyên theo người hiền minh, cứ khư khư bám giữ vào sở kiến lầm lạc, vô minh chạy theo tà đảng, ác nhân. Người ác phán gì nghe cũng phải. Người hiền nói gì nghe cũng trái. Tâm địa thuần lương ngày xưa, nay mờ đục những phiền não, trí trá. Vậy mà ngày đêm cứ huênh hoang rao giảng đạo lý diệu huyền, khuyên người học đạo tu thân. Có biết đâu trong mắt người hiền trí, bản thân mình dù trong áo mao rứt rở, vẫn chỉ là một hình nộm biết đi. Pháp học thô thiển, lệch lạc; pháp hành cạn cạn, lơ mơ, thì lấy đầu chánh pháp mà hoẵng dương.

Không muộn màng cho sự quay về. Không muộn màng để cất bước chân. Thệ nguyện năm xưa đã từng thiết tha cất lên, từng rung động ở tận cùng tâm can tinh anh thuần khiết, nay chỉ cần lắng lòng, nghiệm lại, nhớ lại: nhớ chúng sinh thống khổ vô tận, nhớ phương trời kỳ tuyệt vô biên; từng bước chân, cất lại từ đầu, cứ như vậy, từng bước đi lên thì đường dài vạn dặm rồi cũng vượt qua (*).

(*) "*Thiên lý chi hành, thủy ư túc hạ*" (千里之行始於足下): hành trình ngàn dặm bắt đầu từ bước chân (Lão Tử - Đạo Đức Kinh, Chương 64, Thủ Vi).



TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

HOA KỲ: Thành phố Wichita chứng kiến sự tăng trưởng phi thường về dân số theo đạo Phật

Thành phố Wichita, Kansas, với dân số 393,000 người, là nơi có số lượng Phật tử ngày càng tăng qua sự nhập cư từ một số nước châu Á và sự bùng nổ quan tâm của người dân địa phương. Thành phố này hiện có hơn 12 tăng đoàn Phật giáo, theo giáo sư tôn giáo Gordon Melton của Đại học Baylor, người thu thập dữ liệu cho một cuộc điều tra dân số tôn giáo quốc gia Hoa Kỳ.

Ở Wichita, một số cộng đồng Phật giáo được xây dựng xung quanh những người nhập cư từ các quốc gia cụ thể. Chùa Pháp Hoa là một trong số đó. Được thành lập lần đầu tiên bởi những người nhập cư Việt Nam vào những năm 1980, ngày nay chùa này có nhiều thể hệ người Mỹ gốc Việt tổ chức các lễ hội văn hóa và ngày lễ Phật giáo.

Bên kia thành phố, ngôi chùa của người Lào cũng đang phát triển: một thiền đường mới vừa được khai trương trong tháng 9 này.

Khoảng 10 năm trước, cộng đồng người Lào bắt đầu chứng kiến sự phát triển đáng chú ý khi một số tu sĩ đến Wichita để hướng dẫn họ.

Tại những nơi khác ở Wichita là Trung tâm Thiền Kansas, được thành lập vào năm 2012 bởi tu sĩ người Tích Lan Bhante Ratana. Ngoài công việc của mình với những người Tích Lan trong thành phố, Ratana còn nhận thấy tiềm năng tiếp cận những người không theo đạo Phật.

Ngoài ra còn có các Tăng đoàn Thiền tông và Tây Tạng, cũng như một cộng đồng tín đồ của cổ Thích

Nhất Hạnh và những Tăng đoàn khác.

(Buddhistdoor Global - September 12, 2023)



Chùa Pháp Hoa của người Việt (ảnh trên) và Trung tâm Thiền Kansas của Tích Lan tại Wichita



Photos: kmuw.org

ẤN ĐỘ: Đức Đạt lai Lạt ma kết thúc 2 ngày pháp giảng cho người Đông Nam Á ở Dharamshala

Dharamshala, Himachal Pradesh - Vào thứ Tư 6-9-2023, nhà lãnh đạo tinh thần Tây Tạng, Đức Đạt lai Lạt ma, đã kết thúc buổi thuyết pháp tâm linh của mình vốn được tổ chức theo yêu cầu của một nhóm Phật giáo của các nước Đông Nam Á.

Đức Đạt lai Lạt ma tiếp tục phần giảng dạy của năm ngoái về Nhập Trung Quán Luận của Ngài Chandrakirti kết hợp với tự bình luận ở thị trấn trên đồi Dharamshala.

Hàng ngàn người Tây Tạng bao gồm chư tăng ni và tín đồ Phật giáo từ khắp

nơi trên thế giới đã tập trung tại ngôi chùa Phật giáo chính Tsuglagkhang để tham dự buổi giảng tâm linh này.

Trước đó tại Ladakh vào sáng thứ Hai ngày 4-9-2023, hàng trăm người Tây Tạng bao gồm các tăng ni tập trung tại sân bay Kangra để chào đón nồng nhiệt vị lãnh đạo tinh thần yêu quý của họ. Các nghệ sĩ Tây Tạng đã chào đón ngài bằng những điệu múa và bài hát opera truyền thống.

Trong thời gian ở Ladakh, Đức Đạt lai Lạt ma cũng đã đến thăm Tượng Đại Phật tại Stok và Cộng đồng Hội giáo Ladakh.

(NewsNow - September 8, 2023)

ANH QUỐC: Phật giáo và Vật lý lượng tử: Khoa học & Trí tuệ TRỰC TIẾP ra mắt chương trình học trực tuyến mới

Khoa học & Trí tuệ TRỰC TIẾP (Science & Wisdom LIVE), một dự án của Trung tâm Phật giáo Jamyang Luân Đôn, đã công bố ra mắt chương trình học trực tuyến mới có tên 'Phật giáo & Vật lý lượng tử'. Khóa học trực tuyến này tập trung vào sự giao thoa giữa triết học Phật giáo và khoa học như một phương tiện để phân tích tâm trí và điều tra bản chất của thực tại và bản ngã.

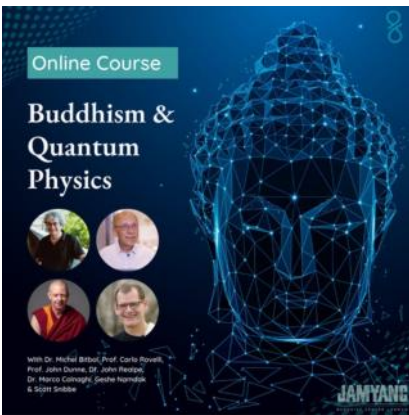
Khóa học nhằm mục đích giúp sinh viên phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về mối liên hệ giữa khoa học và tâm linh bằng cách tìm hiểu bản chất của thực tế, tâm trí và bản thân. Kết quả bao gồm việc giúp các học viên đào sâu và làm phong phú thêm việc thực hành thiền định của họ, nâng cao chánh niệm và hạnh phúc.

Phật giáo & Vật lý lượng tử dành cho tất cả sinh viên tương lai; không cần có kiến thức trước đây về Phật giáo

hay vật lý lượng tử. Khóa học hướng dẫn sinh viên thông qua một loạt các nguyên tắc, lý thuyết và ứng dụng thực tế sâu sắc.

Trung tâm Phật giáo Jamyang Luân Đôn được thành lập vào năm 1978 để tạo điều kiện thuận lợi cho việc nghiên cứu và thực hành Phật giáo Tây Tạng. Trung tâm cũng liên kết với Hội Bảo tồn Truyền thống Đại thừa (FPMT) dưới sự chỉ đạo tâm linh của Lạt ma Zopa Rinpoche, và cung cấp một chương trình giảng dạy có cấu trúc gồm các khóa học và lớp học về triết học và thực hành Phật giáo.

(Buddhsitdoor Global - September 8, 2023)



Poster của chương trình 'Phật giáo và Vật lý lượng tử' với ảnh của các diễn giả
Photo: Science & Wisdom LIVE

CANADA: Cảnh sát truy lùng nghi phạm sau vụ cướp ngôi chùa Phật giáo ở phía bắc Toronto

Cảnh sát đang truy lùng nhiều nghi phạm sau khi một số ngôi chùa Phật giáo ở phía bắc Toronto bị cướp.

Cảnh sát Vùng York cho biết 2 nghi phạm đã đột nhập vào một ngôi nhà thuộc ngôi chùa Phật giáo Prajna ở Markham, Ontario, vào ngày 21 tháng 7 và lấy trộm một lượng lớn đô la tiền mặt Canada và Mỹ.

Cảnh sát cho biết các nghi phạm đã lấy trộm tiền và một chiếc két sắt từ một ngôi chùa Phật giáo khác ở Markham vào ngày 6 và 19-8.-2023

Họ nói rằng các nghi

phạm đã thực hiện vụ cướp bất thành vào ngày 13-8 tại một ngôi chùa Phật giáo ở Whitchurch-Stouffville, rồi bỏ chạy tay không khi những người bên trong gọi cảnh sát.

Cảnh sát cho biết 2 nghi phạm sau đó đã đánh cắp một chiếc két sắt chứa một lượng lớn tiền mặt vào ngày 20-8 từ Tu viện Phật giáo ở Whitchurch-Stouffville.

Họ cũng cho biết 4 nghi phạm nam đã lấy trộm một lượng lớn tiền Canada và Trung Quốc, cùng với một chiếc điện thoại di động từ chùa Cham Sham ở Markham.

(alaskahighwaynews.ca - September 8, 2023)

HÀN QUỐC: Phiên âm văn bản Phật giáo thời Goryeo hồi hương từ Nhật Bản

Một bản chép lại kinh Phật được viết bằng vàng trên giấy nhuộm chàm từ thời Goryeo đã được Nhật Bản trao trả về Hàn Quốc, Cơ quan Quản lý Di sản Văn hóa (CHA) cho biết hôm thứ Năm 15-6-2023.

Bản thảo này là Tập 6 của "Saddharmapundarika Sutra" - còn được gọi là "Kinh Pháp Hoa", được làm bằng giấy nhuộm chàm theo dạng xếp nếp, và bìa trước của nó được trang trí với họa tiết bốn hoa sen có dây leo được vẽ bằng vàng và bạc.

Những đường nét vàng tinh tế và dày đặc cho thấy bản thảo lóng lánh này được sản xuất vào thời kỳ cuối của Vương quốc Goryeo 918-1392, theo CHA.

Không rõ hiện vật này đã được đưa ra khỏi đất nước như thế nào, theo CHA. Cơ quan này cho biết chủ sở hữu trước đó, là người Nhật, đã mua tập kinh từ một cuộc đấu giá tư nhân vào năm 2012 và bày tỏ ý định bán nó cho Quỹ Di sản Văn hóa Hàn Quốc ở nước ngoài vào tháng 6-2022. Sau nhiều vòng điều tra và đàm phán chuyên sâu, chính phủ đã hồi hương thành công nó vào tháng 3.

Văn bản của tập kinh được viết trên 108 trang theo định dạng 6 dòng dọc mỗi trang với 17 Hán tự trên mỗi dòng.

(The Korea Times - September 14, 2023)



Tập 6 của "Kinh Saddharmapundarika", còn được gọi là "Kinh Pháp Hoa", được trưng bày tại Bảo tàng Cung điện Quốc gia Hàn Quốc
Photo: CHA

TÍCH LAN: Bà cụ 97 tuổi làm nên lịch sử: Nhận bằng Thạc sĩ Phật học

Một sinh viên 97 tuổi đến từ Học viện Sau Đại học Nghiên cứu tiếng Pali và Phật giáo tại Đại học Kelaniya đã đạt được một cột mốc quan trọng khi lấy được bằng Thạc sĩ Nghệ thuật.

Bà cụ Vithanage Asilyan Dharamaratne, một người đã ở độ tuổi 90, được vinh danh là sinh viên lớn tuổi nhất từng theo học tại Đại học Kelaniya.

Hành trình học tập của bà bao gồm việc nghiên cứu 7 môn học để lấy bằng Thạc sĩ, bao gồm nhiều chủ đề như: Triết học Phật giáo trong Kinh điển Pali, Nghệ thuật và Kiến trúc Phật giáo ở Tích Lan, Tâm thần học Phật giáo, Kinh tế học trong Triết học Phật giáo, Lịch sử Truyền thống Nguyên thủy và Giáo pháp, Đạo đức Phật giáo - Các khái niệm và Diễn giải Triết học, và Các phương pháp Nghiên cứu.

Luận án của bà nghiên cứu sâu vào việc mô tả lối sống quá khứ trong các tác phẩm chạm khắc trên gỗ tại Embekke Devalaya.

Điều đáng chú ý là ở tuổi 94, bà đã thành công vượt qua kỳ thi Tam tạng Pháp và Pali tại Đại học Vidyodaya.

(dailymirror.lk - September 16, 2023)



Bà cụ Vithanage Asilyan Dharamaratne, 97 tuổi, Thạc sĩ Phật học của Đại học Kelaniya, Tích Lan—Photo: dailymirror.lk

CAM BỐT: Tượng Phật lớn nhất đầu tiên của Cam Bốt là tâm điểm của lễ hội ở Công viên Bokor

Để góp phần xây dựng một trong những bức tượng Phật lớn nhất thế giới cũng như 84,000 bức tượng Phật nhỏ hơn, một sự kiện gây quỹ quan trọng dự kiến sẽ diễn ra vào ngày 23-24 tháng 9 trên một sườn núi trong khu vực "500 Cánh đồng Lúa" của Vườn quốc gia Preah Monivong Bokor.

Sáng kiến gây quỹ được chỉ đạo bởi Hòa thượng Chan Visal, người đứng đầu chùa Wat Pearanasey Serey Monkul, phối hợp với ông Sok Kong, Chủ tịch Tập đoàn Đầu tư Sokimex, công ty đứng sau dự án này.

Mục đích của họ là quyên góp từ gần 3,000 người tham gia, bao gồm cả các nhà sư và tín đồ từ khắp đất nước.

Theo kế hoạch, pho tượng cao 108m - vốn đã được khởi công vào đầu tháng 1-2023 - với chi phí theo dự án là khoảng 30 triệu USD, dự kiến sẽ mất 4 năm để hoàn thành.

Bên cạnh việc xây dựng pho tượng dành cho tín đồ trên toàn thế giới, các nhà sư Cam Bốt và công ty Sokimex còn đảm nhận nhiệm vụ chạm khắc 84,000 bức tượng Phật nhỏ hơn, mỗi bức tượng ứng với một trong 84,000 bài Pháp.

(The Phnom Penh Post - September 18, 2023)



*Đồ họa về pho tượng Phật cao 108m đang được xây dựng trên núi Bokor, Cam Bốt
Photo: The Phnom Penh Post*

MÃ LAI: Rừng nhiệt đới Mã Lai đang có vấn đề trong cuộc chiến giành tu viện Phật giáo lịch sử

Một tu viện Phật giáo được xây dựng từ một quần thể hang động trong rừng nhiệt đới ở Mã Lai sắp bị trục xuất sau khi thua kiện vào ngày 8-9-2023 trong vụ kiện chống lại một nhà sản xuất xi măng tìm cách phá bỏ tu viện này để khai thác đá vôi.

Tòa phúc thẩm đã ra phán quyết cho công ty Xi măng Associated Pan Malaysia trong vụ kiện do Tu viện Hang động Pháp Thích Ca Mâu Ni khởi kiện, xét rằng công ty này có quyền trục xuất "những người chiếm đất" ra khỏi khu vực đang tranh chấp trên một khối núi đá vôi có tên là Gunung Kanthan - mặc dù thực tế là nó nằm trong Công viên địa chất Quốc gia Thung lũng Kinta. Khối núi có rừng nói trên là nơi sinh sống của một số loài động thực vật có nguy cơ tuyệt chủng, và phần lớn trong số đó đã bị chặt phá để khai thác đá.

Sau phán quyết của tòa phúc thẩm, chính quyền bang Perak đã thành lập một ủy ban đặc biệt để hòa giải cuộc xung đột. Các nhà sư của tu viện Pháp Thích Ca Mâu Ni nguyên sẽ chống lại việc trục xuất này.

(COUNTERVORTEX - September 20, 2023)



*Tu viện Hang động Pháp Thích Ca Mâu Ni ở bang Perak, Mã Lai
Photo: Free Malaysia Today*

HOA KỲ: Khánh thành Thư viện và Trung tâm Học tập Đạt lai Lạt ma ở ngoại ô New York

Viện Nghiên cứu Phật giáo Tu viện Namgyal ở ngoại ô New York đã tổ chức lễ khánh thành Thư viện và Trung tâm Học tập của Đức Đạt Lai Lạt Ma vĩ đại thứ 14. Sự kiện này diễn ra từ ngày 8 đến ngày 10-9-2023, bao gồm các nghi lễ trang trọng, sự kiện văn hóa và một hội nghị liên tôn giáo.

Việc xây dựng thư viện và trung tâm này bắt đầu vào tháng 4 năm 2022. Nơi đây được mô tả là "một trung tâm học tập dành cho tất cả mọi người - ở mọi lứa tuổi, tín ngưỡng và trình độ học vấn - để suy nghĩ, phát triển và hiểu biết".

Lễ khai mạc bắt đầu vào ngày 8-9 với việc khánh thành bức tượng của Đức Đạt lai Lạt ma, sau đó là lễ thánh hiến và

dâng đèn bơ tại Đại Lễ đường của trung tâm. Các chương trình văn hóa Tây Tạng cũng là một phần của sự kiện này, cũng như Hội nghị Đạo đức Liên tôn giáo và Thể tục kéo dài 2 ngày tại Viện Nghiên cứu Phật giáo Tu viện Namgyal vào ngày 9 và 10-9.

Thư viện và Trung tâm Học tập Đạt lai Lạt ma có một thư viện chính xác về các tác phẩm viết của Đức Đạt lai Lạt ma hiện tại, cũng như của tất cả các Đức Đạt lai Lạt ma trước đây. Bên trong cũng có một kho lưu trữ kỹ thuật số gồm 40,000 giờ giảng dạy của Đức Đạt lai Lạt ma thứ 14, và khoảng 4,000 cuốn sách chứa các bản dịch của các văn bản cổ, cùng với nhiều hiện vật Phật giáo từ Ấn Độ và Tây Tạng.

(Buddhistdoor Global - September 20, 2023)



Thư viện và Trung tâm Học tập Đạt lai Lạt ma ở ngoại ô New York—Photo: namgyal.org



*Tượng Đức Đạt lai Lạt ma tại Thư viện và Trung tâm Học tập Đạt lai Lạt ma
Photo: tibet.net*

XÔNG TRẦM DÂNG HƯƠNG THÀM NGUYỆN...

Tôi đến Pa - ri (Paris) Vu lan Báo hiếu,
Nhìn đất trời mà cảm thấy xót xa...
Cảnh cũ đong đầy xem như xa lạ,
Vì ở đây bao kỷ niệm thân thương,
Nó vờ quanh với kỷ niệm vấn vương,
Tất cả đó làm cho tôi rung động,
Và tự hỏi với mây trời lỏng lẻo:
Cảnh còn đây mà Người đã ở đâu?
Nhìn cỏ cây với tâm sự u sầu,
Bao kỷ niệm bắt đầu như vượn dây...
Vào hậu Tổ để thắp hương khẩn lạy,
Nhìn dung nhan như thấy Người cười...
Tôi cúi đầu với giọt lệ rơi rơi,
Nó tự lăn dần trên đôi gò má,
Tay dâng hương và cúi đầu vái xá,
Kính lên Người với tất cả lòng thành.
Khói hương quyện như tâm tình đang quyện...
Như tỏ tình mà tự biết cho nhau,
Kể từ khi quen biết phút ban đầu...
Rồi thì... Người đã quỳ gót vân du,
Đã thân thân về cảnh giới thiên thu,
Tôi ở lại vẫn còn mang thân tướng,
Với hình hài nặng trĩu một phàm Tăng,
Môn đệ đồng tu kẻ xa người gần,
Cùng tất cả đều nhất tâm quy hướng,
Hương về Người: Lãnh đạo Chúng Trung Tôn,
Tất cả về đây đều một tâm hồn,
Chung lo Phật sự như Người mong ước...
Lo tình đạo, tình dân tộc, đất nước...
Giữ tình pháp lữ trước cũng như sau,
Trước tôn nhan Người, khẩn vái nguyện cầu,
Chư Tôn đức trẻ già thương mến tiếc,
Cố giữ chặt đạo màu không lay chuyển,
Cố làm sao cho đạo màu hiển hiện,
Hải ngoại này vững tiến để... Tiên Nhân...
Để các Ngài vui thâm thấu tác lòng,
Tâm bất diệt và đạo màu bất diệt,
Xin Giác Linh ngài hỷ hoan nhận biết...
Ngày hôm nay kỷ niệm Người ra đi,
Chúng tôi về đây chẳng biết nói gì,
Thắp nén hương lòng tư duy kỷ niệm...
Trước hương án xin dâng trà phụng hiến,
Kính mong lên Ngài thượng hưởng chúng tri.



HT. Thích Tín Nghĩa tuyên đọc Diển Văn Bê Mạc
Ngày Về Nguồn lần thứ 13 tại Chùa Khánh An,
Pháp quốc, ngày 20.8.2023

thơ

Quý Mão Mạnh thu – Aug. 18, 2023

ĐIỀU NGỰ TỬ TÍN NGHĨA

NHỮNG YẾU ĐIỂM CỦA TƯ TƯỞNG DUY THỨC

HT. Thích Thắng Hoan

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

(tiếp theo kỳ trước)

IV.- PHÁP MÔN DUY THỨC QUÁN:

Pháp Môn Duy Thức Quán là một trong những pháp môn thiền quán, như Tứ Niệm Xứ Quán, Tịnh Độ Quán, Giới Phân Biệt Quán, v.v... Muốn tu pháp môn Duy Thức Quán trước hết hành giả phải hành trì pháp môn Thiền Định cho thuần thục, nguyên vì pháp môn Thiền Định là nền tảng nhập môn căn bản của các pháp môn Thiền Quán, trong đó có pháp môn Duy Thức Quán.

Pháp môn Thiền Định được giải thích như sau:

A)- THIÊN ĐỊNH (Dhyana - Samadhi)

1)- Định Nghĩa:

- Thiền: tiếng Phạn là Thiên Na (Dhyana), dịch là Tư Duy Tu, Tĩnh Lự.

a)- Tư Duy Tu: nghĩa là tâm chuyển chú vào một cảnh nhất định và suy nghĩ kỹ về cảnh đó, nên gọi là Thiền.

b)- Tĩnh Lự: là an tĩnh và xét nghiệm, nghĩa là suy xét đến chỗ tột cùng của đạo lý Thiền khiến cho tâm được an trụ, gọi là tĩnh lự.

*- Định: tiếng Phạn là Tam Muội (Samadhi), dịch là Tam Ma Địa, Tam Ma Đề, Tam Ma Đế, nghĩa là chỉ quán.

*- Thiền Định: nghĩa là điều khiển tâm chuyên chú vào một cảnh nhất định để xét nghiệm đến chỗ tột cùng của cảnh giới Thiền khiến cho tâm được an trụ tự tại bằng phương pháp Chỉ Quán.

2)- Phần Loại Thiền Định:

Thiền Định có nhiều loại, có loại của Phật chế định, có loại của các đệ tử Phật chế định, có loại của các Tổ sau này chế định và có loại của ngoại đạo chế định. Những loại Thiền Định được phân loại như sau:

a)- Thiền Yoga là của ngoại đạo chế định.

b)- Thiền 37 Phẩm Trợ Đạo, Thiền Lục Độ Ba La Mật Quán, Thiền Tịnh Độ Quán, v.v... là của Phật chế định.

c)- Thiền Tứ Niệm Xứ Quán, Thiền Nhân Duyên Quán, Thiền Sở Tức Quán, Thiền Giới Phân Biệt Quán, Thiền Ngũ Uẩn Quán, v.v... là của các đệ tử Phật dựa theo các Kinh Phật giảng dạy chế định.

d)- Thiền Duy Thức Quán, Thiền Nhứt Tâm

Tam Quán, Thiền An Ban Thủ Ý, v.v... là do các Tổ sau này dựa theo các Kinh Phật chế định.

3)- Những Điều Cần Thiết Trước Khi Tu Thiền Định:

Trước khi ngồi thiền, người tu thiền cần phải theo những điều kiện sau đây:

a)- Thức Ăn: phải ăn những thức ăn hợp với cơ thể của mình. Ăn những đồ nóng quá thì thân thể sẽ bị bức rức, khiến cho tâm dễ bị loạn động. Ăn những đồ lạnh bao tử, những đồ nặng nề khó tiêu hóa thì khiến cho thân thể bị trì trệ, lừ đừ dễ sanh buồn ngủ.

b)- Đồ Mặc: phải mặc đồ cho hợp thời tiết. Khi trời nực mặc đồ mỏng, khi trời lạnh mặc đồ ấm. Nếu làm trái, thân thể mất sự điều hòa làm trở ngại cho sự thiền quán.

c)- Chỗ Ở: phải ở chỗ thanh vắng thì sự thiền quán mới được thành công. Nếu ở chỗ ồn ào, người mới tu không tránh khỏi tâm bị loạn động.

d)- Thời Gian Tu: nên lựa những giờ thanh vắng, như 10 giờ đêm

hay 4 giờ khuya. Nếu như ở thành thị, nên lựa những giờ gia đình ngủ hết, chung quanh bớt tiếng ồn ào.

e)- Tắm Rửa: thân thể phải thường tắm rửa sạch sẽ để khỏi bị ngứa ngáy và bức rức trong người lúc thiền quán.

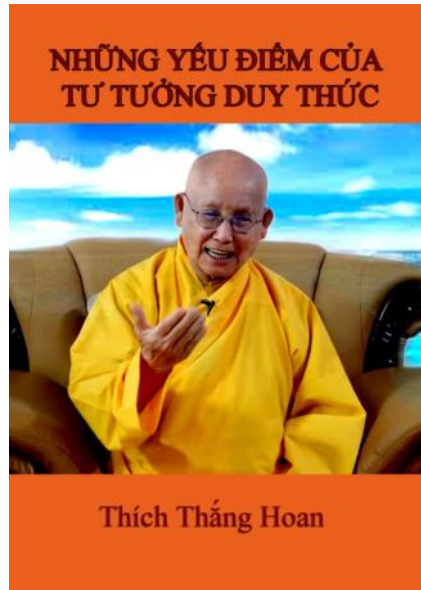
g)- Cách Thức Ngồi Thiền: người ngồi thiền phải đúng cách và phải theo những điều kiện sau đây:

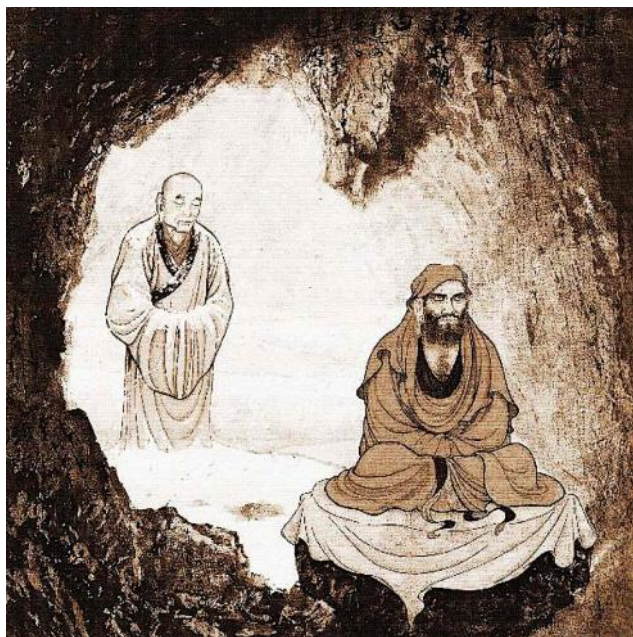
1)- Thiền Kim Cang Tọa: thường gọi là ngồi Kiết Già, nghĩa là ngồi thiền theo kiểu đức Phật. Người tu thiền ngồi theo kiểu này bằng cách bàn chân mặt để trên bắp vế bên trái, bàn chân trái để trên bắp vế bên mặt và hai chân sắp xếp lại cho gọn.

2)- Thiền Hàng Ma Tọa: thường gọi là ngồi Bán Già, nghĩa là ngồi thiền theo kiểu Bồ Tát Văn Thù. Người tu thiền ngồi theo kiểu này bằng cách để bàn chân mặt trên bắp vế chân trái và bàn chân trái nằm phía dưới bắp vế chân mặt.

3)- Thiền Kiết Tường Tọa: cũng gọi là ngồi Bán Già, nghĩa là ngồi thiền theo kiểu Bồ Tát Phổ Hiền. Người tu thiền ngồi theo kiểu này bằng cách để bàn chân trái trên bắp vế chân mặt và bàn chân mặt nằm phía dưới bắp vế chân trái.

h)- Lưng: lưng phải ngồi thẳng như vách





tường, để cho các khớp xương song song ăn chịu đều nhau, như thế thì mới ngồi được lâu. Người tu thiền nên xem tấm vách tường nhà, nhờ nó đứng thẳng và nhờ các viên gạch ăn chịu đồng đều với nhau, cho nên tấm vách tường kia mới đứng lâu được; nếu như hơi nghiêng, tấm vách tường kia cố nhiên phải ngã.

i)- Hai Tay: hai cánh tay vòng xuôi xuống, hai bàn tay để trên hai chân, tay mặt gác lên bàn tay trái và hai đầu ngón tay cái giao nhau, cách thức như đức Phật ngồi thiền.

k)- Cổ và Đầu: đầu cổ phải thẳng, hai mắt mở một phần tư (nếu mở mắt lớn thì tâm dễ bị loạn động, còn nhắm mắt lại thì sanh ngủ gục). Cách mở mắt kiểu này là dành cho người sơ cơ mới tập sự tu thiền. Còn người ngồi thiền chuyên nghiệp thì sự nhắm mắt hay mở mắt không trở ngại cho việc thiền quán.

Đây là những điều cần thiết phải biết của những người bắt đầu nhập môn tu thiền. Những điều cần thiết này không chỉ dành riêng cho hệ phái Thiền Tông mà còn dành chung cho các hệ phái tu thiền khác áp dụng.

4)- Phương Pháp Thiền Định:

Thiền định là phương pháp định tâm không cho tán loạn bằng phương pháp hành thiền nhằm mục đích phát sanh trí tuệ để được giác ngộ và sử dụng trí tuệ hóa giải tất cả phiền não để được giải thoát sanh tử luân hồi đi đến chứng quả niết bàn tịch tịnh. Trong ba môn học giải thoát là Giới, Định, Huệ, thì Thiền định thuộc về Định Học. Phương pháp Thiền định này có hai lãnh vực tu tập: Thiền Chỉ và Thiền Quán. Thiền Chỉ thì thuộc về Giới Học và Thiền Quán thì thuộc về Huệ Học.

A)- Thiền Chỉ:

Thiền Chỉ nghĩa là ngăn cấm và chặn đứng vọng tâm bằng phương pháp hành thiền. Nói cách khác, Thiền Chỉ chính là phương pháp định tâm. Người bước đầu tu thiền không thể bỏ qua phương pháp Thiền Chỉ. Thiền Chỉ có ba công thức tu tập: Điều Tâm, Điều Túc và Điều Thân. Người tu thiền muốn cho tâm thức được an định thì phải hành trì

cho thuần thực ba công thức của Thiền Chỉ. Mục đích chính của Thiền Chỉ là Điều Tâm.

1)- Điều Tâm: nghĩa là điều khiển tâm mình tập trung chuyên nhất vào một cảnh không cho tạp niệm trong thời gian ngồi thiền. Điều Tâm đây cũng gọi là định tâm. Định Tâm nghĩa là điều khiển tâm mình an định một chỗ không cho loạn tưởng (tư tưởng tạp nhạp) trong thời gian tu tập. Điều Tâm là công thức hàng đầu và quan trọng hơn hết trong ba công thức tu tập của Thiền Chỉ. Người nào điều được tâm mình một cách thuần thực thì người đó đã định được tâm. Tâm họ đã được định thì trí tuệ của họ nhất định sẽ được phát sanh. Một khi trí tuệ được phát sanh, người tu thiền mới có thể bước sang giai đoạn thực tập Thiền Quán. Người tu thiền muốn điều được tâm mình, muốn an định được tâm mình thì trước hết phải điều tức (điều hơi thở).

2)- Điều Túc: nghĩa là điều khiển hơi thở hoặc điều chỉnh hơi thở trong tư thế buông xả nhằm mục đích khiến cho thân và tâm trở lại trạng thái an lạc. Theo Thiền Môn, tâm bị loạn động là do thân thể bất an, thân thể sở dĩ bất an là do hơi thở thác loạn, hơi thở đã bị thác loạn tạo cho hệ thống thần kinh xáo trộn và khiến cho tâm thức trở nên loạn tưởng. Do đó người tu thiền muốn điều được tâm mình thì trước hết phải điều được hơi thở của mình. Điều hơi thở có hai cách:

a)- Hạ thấp hơi thở xuống: nghĩa là điều khiển hơi thở sinh hoạt chậm lại, hơi thở chậm lại cho đến khi nào mình vẫn thở mà không nghe tiếng động của hơi thở, đồng thời kéo dài hơi thở làm cho các bắp thịt trong cơ thể nhả ra và khiến cho các hệ thống thần kinh không còn căng thẳng. Thế là tâm thức sinh hoạt trở nên ổn định bình thường trong tư thế an định. Hiện tượng này cũng giống như người mệt mỏi ngồi nghỉ: họ thở ra một hơi dài và thở thật chậm lại liền cảm thấy trong mình an lạc như thường.

b)- Buộc tâm niệm vào hơi thở: là phương pháp giúp cho tâm được định (Đây là phương pháp tu tập của Sổ Túc Quán). Người tu thiền cần tâm được định hơn là cần tâm được an. Tâm định là yếu tố chính để cho trí tuệ được phát sanh; còn tâm an thì chỉ giúp cho con người trở về trạng thái an lạc trong sự lắng đọng tâm tư. Tâm người mặc dù được an lạc trong mọi hoàn cảnh, nhưng họ một khi ngồi thiền hoặc tụng kinh vẫn bị phân tâm như thường và nhớ đủ thứ chuyện trong lúc tu tập. Buộc tâm vào hơi thở chỉ ổn định được tâm và chặn đứng không cho các phiền não sinh hoạt nữa, nhưng chưa phải là đã tẩy trừ được những hạt giống phiền não nói trên đang nằm ẩn trong tâm thức. Theo Thiền Môn, muốn điều khiển được hơi thở theo ý của mình, người tu thiền đầu tiên phải điều được thân thể.

3)- Điều Thân: nghĩa là điều chỉnh thân thể ngồi yên trong tư thế ngay thẳng. Muốn điều hơi thở để tâm trở về trạng thái buông xả, người tu thiền trước hết phải điều thân làm nền tảng. Điều thân ở đây tức là chỉ cách thức ngồi thiền mà ở trước đã trình bày. Người làm việc nhiều thì hơi thở của họ hoạt động càng nhanh và hơi thở hoạt động càng nhanh thì khiến cho tâm thần của họ càng bị mệt mỏi. Cũng vậy thân thể càng động thì hơi thở sinh hoạt càng tăng và hơi thở sinh hoạt càng tăng thì khiến cho tâm thức càng bị loạn niệm thêm. Nói cách khác, thân thể cũng như

thau nước và tâm thức cũng như nước trong thau. Thau nước không để yên một chỗ thì khiến cho nước trong thau bị chao động luôn. Do đó bao nhiêu cặn bã trong nước không lắng xuống được và nước trong sạch cũng không thể hiện bày được. Người tu thiền không ngồi yên một chỗ cũng giống như thau nước không để yên một nơi và tâm thức của họ bị vọng động luôn cũng giống như nước trong thau bị chao động luôn. Cho nên bao nhiêu cặn bã phiền não trong tâm thức không lắng xuống được và trí tuệ cũng không thể hiện bày được. Trong ba công thức Thiền Chỉ, Điều Thân là khởi điểm cho tiến trình tu tập thiền định và người tu thiền phải hành trì luôn để đi đến Điều Túc và Điều Tâm. Ngoại trừ những người điều tâm đã được thuần thục thì sự ngồi thiền đối với họ không quan trọng cho lắm. Nguyên do họ đi, đứng, nằm, ngồi đều thể hiện được nếp sống thiền.

Sau khi thực tập ba công thức thiền chỉ đã thuần thục, người tu thiền liền bước sang lãnh vực thứ hai là tu tập Thiền Quán.

B)- Thiền Quán:

Thiền Quán là phương pháp quán chiếu của các vị tu thiền. Các vị tu thiền sau khi hoàn tất chương trình Thiền Chỉ liền sử dụng trí tuệ đã phát sạch để quán chiếu chiều sâu của mỗi pháp, nhằm mục đích nhận chân được thực tánh của vạn pháp. Thiền Quán trong kinh Phật có nhiều pháp môn quán chiếu và mỗi pháp môn có cách tu tập riêng biệt không giống nhau. Trong tất cả pháp môn Thiền Quán, Duy Thức Quán là pháp môn có tánh cách khoa học cụ thể và chi li sâu sắc hơn trong mọi lãnh vực quán chiếu. Phương pháp quán chiếu của Duy Thức Quán rất có giá trị nhất quán trong sự tu tập, khởi điểm từ sự tưởng đi lần đến lý tánh giúp cho người hành giả dễ dàng hành trì, mặc dù bối cảnh vô cùng phức tạp trừu tượng nhưng không khó cho người lãnh hội đạt đạo. Vì Duy Thức Quán có giá trị siêu việt vô tiền khoáng hậu nói trên, chúng tôi dành riêng một tiết mục để trình bày chiều sâu về kỹ thuật phương pháp tu tập nơi pháp môn này.

(còn tiếp)



ROI MUÔN PHƯƠNG

*Thế giới bỗng nhỏ nhoi
Hạt mưa bỗng lớn
Băng qua bờ biển ngàn
Trăng rằm rơi muôn phương.*

*Ngồi thấp đước giữa rừng trầm rừng đước
Mang mang với cội nguồn
Gò đồng người xưa con nước bạc
Người đã đi và ta chẳng đưa.*

*Mưa mùa thu – mưa mùa thu
Con mắt mù sương gió trắng trời
Người xa như núi ngàn năm trước
Một đám lau già đứng nhớ mưa.*

*Bước lên một bước lòng vô độ
Đất cát sen hồng đất cửu long
Con sông bát ngát vô biên mộng
Mộng của ta xanh mây cánh đồng.*

*Gió trường giang thổi nghiêng vài ngọn núi
Trần gian hê! phiên bản đại trang nghiêm.*

ĐẠI NGÀN MÙA XUÂN

*Trôi theo từng ngọn sóng trời
Bùn rom gió dạt nuôi đời vị lai
Này thảo mộc, này sương mai
Cánh rừng trầm tích con say địa đàng
Phù sinh trôi với tro tàn
Con mưa rơi xuống đại ngàn mùa xuân.*

thơ **LÝ THỪA NGHIỆP**

Quê hương có mái chùa làng

NGUYỄN SIÊU

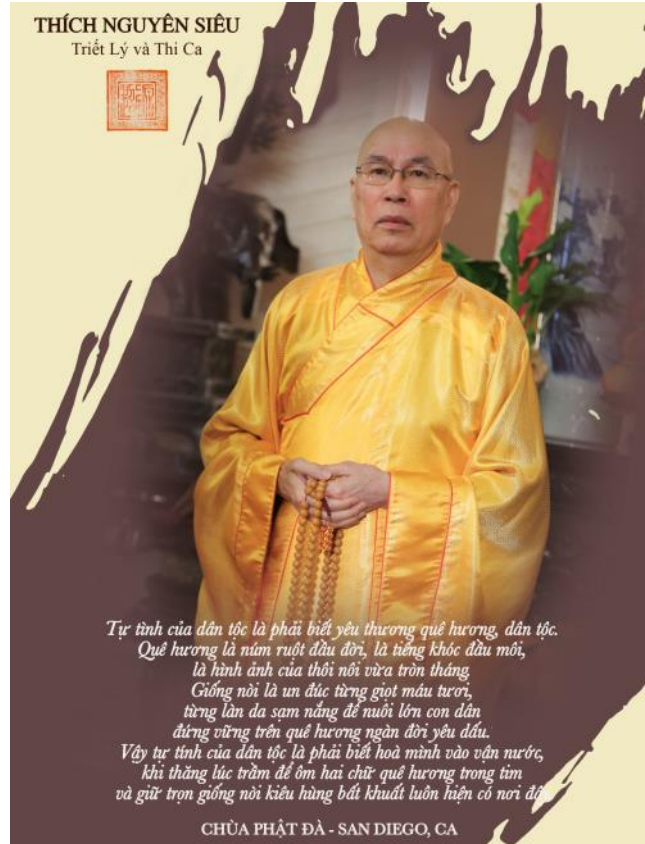
VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Nơi tôi lớn lên giữa một cánh rừng miền núi. Xa vắng xóm làng, thưa thớt dân quê. Thành thạo mới có con trâu đi trên đường đất khúc khuỷu. Cứ mỗi chiều về là buồn da diết. Một nỗi buồn ủ kín dưới những lớp lá mục quanh đây, mà trải qua bao nhiêu mùa mưa nắng cũng chừng ấy. Núi rừng vẫn là núi rừng. Lá mục vẫn là lá mục. Và nỗi buồn vẫn không nguôi. Ấy là tâm trạng của tuổi thơ mà tôi có.

Trong làng có một ngôi chùa quê. Từ nhà tôi đi bộ đến chùa mất khoảng 45 phút hay một tiếng. Mỗi tháng Mẹ, Ba và anh tôi đi chùa hai lần. Rằm và mồng một. Sinh hoạt dưới mái chùa quê ấy. Chùa có Thầy trụ trì, mới gặp loáng thoáng đầu đó cũng thấy quê quê. Chiếc áo tràng bạc màu. Chiếc y hậu mòn cũ. Da mặt sạm nắng. Đôi tay hơi Chai sần. Nhưng trong dáng dấp quê quê ấy, tôi thấy mà cảm nhận được có một cái gì ẩn nét tử bi, tấm lòng hiền hòa trong Thầy. Kể cả quý cụ ông lớn tuổi. Quý cụ bà già nua khi gặp Thầy thầy đều chấp tay chào, vái. Biểu tỏ tấm lòng cung kính. Còn lũ nhỏ như các cháu thì lạc quan hơn, hay nói cho đúng chỉ là vui chơi, ăn xôi chè cúng rằm, mồng một là đủ rồi. Nếu có thì vào chánh điện lạy Phật ba lạy, giống như trả bài là xong. Phật tử bi, Phật đầu nói gì. Phật ngồi yên, bất động. Phật mỉm cười, hoan hỷ bao dung.

Cùng đi chùa với Ba Mẹ mới thấy được những tấm lòng của quý cụ tin Phật, thương Thầy trụ trì như thế nào. Lo và hộ pháp cho chùa hết mức. Những tấm lòng ấy đã biểu lộ qua từng cử chỉ, cái nhìn, lời nói chuyện với nhau. Quả thật đây chính là sức sống, sự hộ trì cho chùa. Nhờ vậy mà chùa được vững vàng, để làm nơi nương tựa, đời sống tâm linh. Vun xới hạt giống thiện, trái cây lành, trong đời sống hôm nay.

Ngôi chùa làng như là trung tâm tụ hội niềm tin yêu, quý kính của dân làng. Là nơi để gặp nhau một tháng hai lần có mặt đầy đủ. Từ những hình ảnh của đạo hữu, Phật tử trong chiếc áo tràng lam hiền hòa, mộc mạc, mỗi khi gặp nhau, Mồ Phật! Rạng rỡ, chỉ chừng ấy thôi cũng đủ biểu tỏ tình người đơn sơ, chất phác. Còn thế hệ trẻ thiếu nhi thì vui đùa tung tăng chạy nhảy, tạo thành cái tình hàng xóm làng nước tửu tửu còn thơ. Từ đó ta thấy chùa làng đóng một vai trò quan trọng, xây dựng lành mạnh cho hai thế hệ già và trẻ. Thế hệ già là tiếp nối truyền thống tín ngưỡng, niệm Phật tụng kinh, ăn Chay, bố thí... Thế hệ trẻ là không quên đi cội nguồn khi lớn lên mà tiếp nối dòng chảy hộ pháp nơi ba ngôi báu. Và coi đó như là bổn phận trách nhiệm thay thế Cha ông mà bảo tồn gìn giữ. Điều mà nhìn thấy rõ và rất dễ thương trong dáng điệu của người dân quê trong đôi tay một thau nếp thơm đầu mùa, một rổ khoai mì, khoai lang, khoai từ... khệ nệ bung lên cúng Phật. Người cầm một bó hoa điệp vàng, xách nải chuối hột lên cúng tổ tiên nội ngoại. Một hình ảnh



đẹp, chân thật mà cho đến bây giờ tôi vẫn nhớ; nhớ một cách rõ nét. Đây là chánh điện thờ Phật Bốn Sư. Bên phải là Bồ Tát Quan Âm. Bên trái là Bồ Tát Địa Tạng. Các tượng được làm bằng đất sét nung, do đôi tay của nghệ nhân cùng quê tạc thành. Họ làm bằng tấm lòng của họ như là một biểu tượng giác ngộ. Một đức Thế Tôn có đủ mười hiệu. Từ đó họ tu theo lời dạy của Phật mà trở thành người Phật tử thuần thành, thành một người tốt trong xã hội. Lớp người ấy họ đâu có được giáo dục từ một trường cao học, đại học nào đâu. Họ cũng chẳng xuất thân từ lớp lang nào hết. Ấy vậy mà họ hiền thuần chất, không biết nói láo, ăn cắp như thỏ, văn minh, tiến bộ hôm nay. Ngôi chùa làng đơn sơ, mộc mạc, chỉ là mái tranh, vách đất mà Chan chứa bao nhiêu tình yêu của giống nòi. Giống nòi của dân tộc ấy. Dân tộc hùng cường đuổi quân giặc ra khỏi bờ cõi, chấn chỉnh giang sơn gấm vóc thanh bình. Nhà nhà âu ca lạc nghiệp. Dân tộc ấy, dân tộc Thiền Sư Tổ Đức, đạo nghiệp vương tròn. Làm Thầy của các triều đại vua chúa thời xưa, góp phần an bang tế thế. Ngôi chùa làng của tôi! Giờ có còn ở đó hay không hay là đã theo lẽ vô thường biến đổi "thương hải biến

vi tang điền." Biển xanh biển thành ruộng dâu? Tôi mơ có một ngày về đến thăm tận nơi ngôi chùa làng ấy. Tôi sẽ hỏi thăm người dân làng, nhìn thật kỹ trên những con đường mòn dẫn về chùa của thời ấy:

*"Lối xưa xe ngựa hồn thu thảo
Nền cũ lâu đài bóng tịch dương
Đá vẫn trơ gan cùng tuế nguyệt
Nước còn Chau mặt với tang thương
Nghìn năm gương cũ soi kim cổ
Cảnh đây người đây luống đoạn trường."*
(Thơ của Bà Huyện Thanh Quan)

Viết lại đôi dòng để thăm cảm về người xưa mà hôm nay lòng mình cũng không khác. Cũng nhớ. Cũng hoài cổ. Hoài cổ về ngôi chùa làng từ thời lên năm lên bảy, trong tuổi măng tở. Tuổi đại khờ. Nhưng sức nhớ và sức chứa thì dường như vô tận.

*Tiếng chuông vọng trên đỉnh đồi cao gió hú
Mà mỗi khuya tôi lại đọng trái chuông này
Âm thanh rớt sâu vào lòng người quanh đó
Nhiệm mầu thay hạnh phúc sớm đông đầy.
Cổng lên chùa nay đã đóng
Im lìm không bóng người qua
Cảnh già ngồi nghe Phật pháp
Bây giờ cách trở bao xa?
Trăng lên cao trắng vướng trúc vàng
Gió lên cao gió tạt đồi ngang
Nhà thiền tĩnh lặng hàng bạch lạp
In bóng sư già đọc Kim Cang.
Nghe tiếng mõ của thời xưa hành điệu
Chánh điện chùa vang tiếng niệm Nam Mô
Hương trầm tỏa quyện thành mây năm sắc
Dâng cúng dường mười phương Phật Tỳ Lô.*

Sáng rằm tháng Bảy, gia đình tôi lên chùa làng sớm hơn mọi bữa, vừa đến cửa chùa đã thấy đông đảo Phật tử. Sự sinh hoạt thật nhuần tình miền quê dân dã. Áo bà ba đen, vạt lèo, quần rộng ống. Đi chân không, chẳng dép, chẳng guốc. Thầy trụ trì cũng vậy luôn. Cắm bông, đơm trái cây, chuẩn bị cho trưa Rằm Vu Lan Báo Hiếu. Bây giờ ngồi đây hồi tưởng lại mà thấy thăm trầm. Cái lạnh, cái thiện luôn hiện trong bối cảnh đó. Một nồi khoai mì luộc còn nóng hổi được dỡ ra để nơi bàn cỗ hồn. Một rổ bắp nấu vừa chín còn bốc hơi cho lễ thí Vô Giá Hội.

*"Mười loài là những loài nào
Gái trai già trẻ hãy vào nghe kinh."
"Đàn chẩn tế vâng lời Phật dạy
Của có khi bát cháo nén nhang
Gọi là manh áo thời vàng
Giúp cho làm của ăn đường thẳng thiên.
Ai đến đây dưới trên ngồi lại
Của làm duyên chớ ngại bao nhiêu
Phép thiên biến ít thành nhiều
Trên nhờ tôn giả chia đều chúng sanh
Phật hữu tình từ bi cứu độ
Chớ ngại rằng có có không không
Nam mô chư Phật Pháp Tăng
Độ cho nhất thiết siêu thăng thượng đài."*

(Văn Tế Thập Loại Cô Hồn - Nguyễn Du)
Chùa làng là nơi gặp gỡ của dân làng. Là nơi sinh hoạt của cộng đồng người sống. Là nơi bảo tồn văn hóa thuần hậu chất phác. Có thể gọi là văn hóa ruộng đồng. Văn hóa ngô khoai nương rẫy, mà cũng là nơi của thế giới người chết, cỗ hồn, các bác lấy đó mà hưởng bát cháo, nén nhang. Nếu không có những ngôi chùa làng này

thì lấy đâu ra phụng hiến cho hai nền văn hóa âm, dương, nơi ruộng đồng, thôn quê xa cách thị thành, xa hoa.

*Tôi đi góp hạt bụi hồng
Gom thành đóm lửa đốt vành nguyệt châu
Đêm về thấp ngọn nến sầu
Nằm nghe hơi thở cơ cầu hợp tan.
Rồi mai một ta dừng chân bên vách đá
Đứng ngắm sao trời bương bã kiếp đi hoang
Phía trước đó dậm mòn còn chen sỏi đá
Nghìn năm sau chiều nắng hạ rú ta về.*

Về thăm chùa làng đã nuôi lớn niềm tin Phật Pháp của tôi vào thời ấy. Về để nhớ những kỷ niệm chùa thời son trẻ. Nơi đó có những tiếng chuông, tiếng mõ. Lời kinh trầm bổng hiền hòa. Làm ấm lòng người sống. Làm siêu lòng người chết. Lường lợi hai bên. Chùa làng tôi, có hai dãy điệp vàng cắt vào cúng Phật quanh năm. Có giếng nước trong mát lịm giữa nắng hè. Có hiên chùa, hành lang đất, ngồi nói câu chuyện quê. Chùa làng tôi nhỏ nhỏ, xinh xinh Chan chứa tình người đậm ấm. Chùa làng tôi có ánh trăng rằm treo trước ngõ, dệt thành những câu thơ, điệu hát dân quê.

*"Mái chùa che chở hồn dân tộc
Nếp sống muôn đời của tổ tông."*

*"Gió đưa cành trúc la đà
Tiếng chuông Thiên Mụ canh gà Thọ Xương."*

*"Quê tôi có gió bốn mùa
Cỏ trắng giữa thảng cỏ chùa quanh năm
Chuông khuya gió sớm trăng rằm
Chỉ thanh đạm thế, âm thầm thế thôi
Mai này tôi bỏ quê tôi
Bỏ trăng bỏ gió Chao ôi bỏ chùa."
(Thơ Huyền Không)*

Chùa làng tôi có con đường đất nhỏ cỏ mọc hai bờ xanh tươi. Có gió mát, mưa rào, làm duyên quê tu Phật. Nhờ vậy mà xóm làng yên vui, thái hòa. Chùa làng tôi có tình thương Mẹ hiền Quan Âm, ngàn mắt ngàn tay cứu độ. Rưới nước cam lồ. Xoa dịu nỗi đau. Cảnh dường nước tịnh nhiệm mầu. Bình đẳng vô phân biệt, cơ cầu, cảm ứng tùy duyên. Chùa làng tôi thiêng liêng như tiếng chuông chiều về, rạt rào, tình tự rót vào cỏ, vào hoa vào lòng người dân dã, dập tắt nỗi oan khiên. Muộn phiền. Thăm nhớ về chùa làng, một quê hương diệu vợ.

(Trích "Triết lý và Thi ca" của Nguyễn Siêu)



CÓ CÁI GÌ SINH MÀ KHÔNG GIÀ, CHẾT?

Quảng Tánh

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

"Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, rồi một hôm vua Pàsenadi nước Kosala đi đến, ngồi một bên, bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, có cái gì sinh mà không già và không chết không?"

Thưa Đại vương, không có cái gì sinh mà không già và không chết.

Thưa Đại vương, đầu cho những vị Sát đế lý là những bậc đại phú, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng bạc, có nhiều tài sản, vật dụng, có nhiều ngũ cốc. Các vị ấy có sanh thì cũng không thoát khỏi già và chết.

Thưa Đại vương, đầu cho những vị Bà la môn là những bậc đại phú, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng bạc, có nhiều tài sản, vật dụng, có nhiều ngũ cốc. Các vị ấy có sanh thì cũng không thoát khỏi già và chết.

Thưa Đại vương, cho đến các vị Tỷ kheo, những bậc A la hán đã đoạn tận các lậu hoặc, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích tối hậu, đã hoàn toàn giải thoát, cho đến thân này của các vị ấy cũng phải bị hủy hoại, cũng phải bị từ bỏ."

(ĐTKVN, Tương Ưng Bộ I, chương 3, phẩm 1, phần Vua, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr. 165)

Lời bàn:

Sinh diệt là lẽ thường nhiên vận động tương tục trong xoay vần của tạo hóa. Vạn sự vạn vật, từ vật chất đến tinh thần, từ hữu hình đến vô hình nếu được sanh ra tất nhiên sẽ bị diệt đi. Con người cũng vậy, một khi đã sanh ra trên cõi đời,

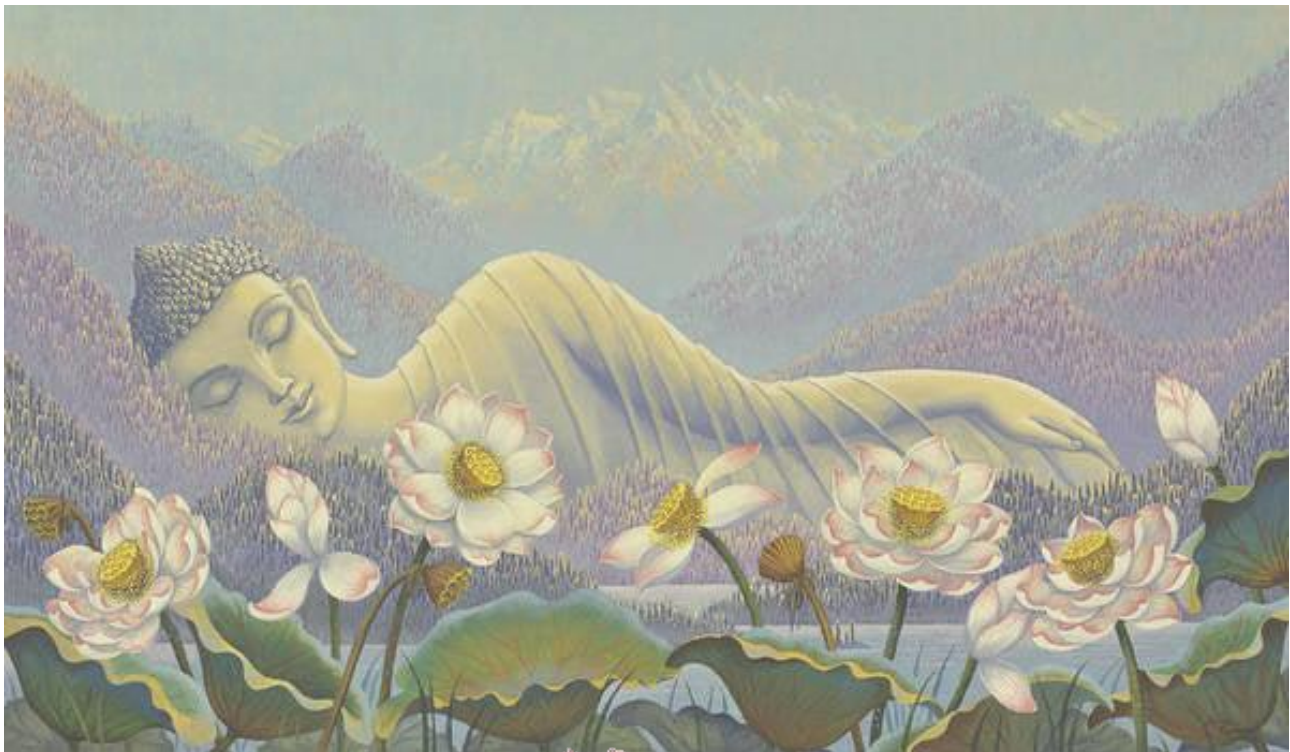
dù sang hay hèn, đẹp hay xấu, hạnh phúc hay bất hạnh thì đều có một điểm chung là sẽ chết.

Làm người, ai cũng biết rất rõ rằng cái chết sẽ đến với mình. Tuy vậy, mấy ai ý thức về điều ấy một cách thường trực. Tất cả đều hy vọng mong manh rằng cái chết sẽ còn xa lắm, thậm chí cố tình lãng tránh, cố quên cái chung cục bi thảm của thân phận con người. Nhưng cái chết lại thân thiện và luôn ưu ái dành cho con người mọi lúc, mọi nơi.

Nhận thức một cách thường trực về sự chết đang chờ đón con người phải chăng là một tâm lý tiêu cực? Vì rằng sự sống của con người dưới nhận thức như thế tràn ngập bi quan chẳng khác nào kẻ tử tù đợi ngày hành quyết? Nhưng chết là một sự thật, nên nhận thức sâu sắc với sự chết sẽ đến với con người bất cứ lúc nào lại trở thành cơ hội. Cơ hội tốt để cuộc sống tạm bợ này trở nên có ý nghĩa, ít ra cũng đem lại lợi ích thiết thực cho cuộc đời.

Cuộc đời sẽ bớt tang thương hơn nếu mỗi người từng có đôi lần ưu tư về thân phận ngắn ngủi. Con người sẽ tha thứ, bao dung và bớt xung đột, tranh chấp hơn khi nhận ra kiếp người già tạm, mong manh. Yêu thương sẽ thay thế hận thù, vị ngã sẽ chuyển thành vị tha, cuộc sống sẽ ý nghĩa hơn, những gì chưa làm được phải nên làm là lẽ sống của người khi nhận thức sâu sắc về sự chết.

Không ai thoát khỏi già chết, kể cả bậc Thánh nhân, vì thế phải sống hết mình, sống cho đáng sống.



TRỞ VỀ MỤC LỤC

PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI SỐNG NGƯỜI PHẬT TỬ

Đạo Sinh

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Mặc dù cùng chung tồn tại trong một cộng đồng, cùng chịu sự chi phối của một định chế xã hội nhất định nhưng người Phật tử vẫn có hướng đi riêng của mình trong cuộc sống, hướng đi xuất phát từ khát vọng thoát ra ngoài sự trói buộc của những gì mê muội và bận thiêu nhất trong mỗi con người.



Tất cả các định chế xã hội khác nhau đều định đặt cho các cá thể đang tồn tại trong đó những khuôn mẫu và tiêu chuẩn ước lệ làm thước đo mọi giá trị của con người, nhưng Phật tử là người luôn chọn những lời thuyết giáo của đức Phật làm chuẩn mực chính; đức Phật là biểu tượng cho giá trị cao nhất mà họ phải đạt đến, và giáo pháp của Ngài là những chỉ dẫn trực tiếp trên con đường đạt đến giá trị đó. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến một chọn lựa như thế, nhưng có lẽ nguyên nhân phổ quát nhất là vì họ nhìn thấy giá trị thật sự những gì đức Phật đã tuyên thuyết trong các nỗ lực cải thiện đời sống bản thân cũng như cộng đồng. Nói như thế không có nghĩa người Phật tử hoàn toàn chối bỏ các giá trị quy ước; họ vẫn thừa nhận chúng, nhưng không cho đó là cứu cánh. Từ kinh nghiệm cuộc sống, họ thấy được tính chất mong manh bất thực của các giá trị được đám đông hô hào sùng bái, và họ không muốn bỏ phí đời mình trong sự tìm kiếm những giá trị như thế.

Đạo Phật mở ra cánh cửa dẫn vào hạnh phúc tuyệt đối, một hạnh phúc không được lập thành bởi những cảm thức bất định thoáng qua trong đời sống hay những ảo tưởng về một sự thú đắc nào đó cho bản thân, mà là một hạnh phúc được tạo dựng trên chính những nỗ lực không ngừng của mỗi Phật tử trên con đường thanh tịnh hóa thân tâm, con đường độc nhất họ tin tưởng có thể dẫn đến một hạnh phúc chân thực, tuyệt đối và bất hại. Chân thực, vì đó là hạnh phúc được tìm thấy trong cái nhìn như thực về đời sống; tuyệt đối, vì nó vượt lên trên giới hạn của các khái niệm đối đãi về giá trị đích thực của con người; và bất hại vì đó không phải là hạnh phúc của riêng họ mà là của tất cả chúng sinh đau khổ. Từ hiện trạng tồn tại của con người nói chung, với mọi hạn chế của nó trong tất cả các lãnh vực khác nhau của đời sống, thì một quan niệm như thế về hạnh phúc có thể bị xem là không tưởng; tuy nhiên, đối với người Phật tử thì không còn chọn lựa nào khác. Họ không muốn đời mình lại tiếp

tục diễn ra trong cái vòng luẩn quẩn của kiếp người: sinh ra, lớn lên, rồi chết đi với những tháng ngày vô vị trải dài trong lo âu, phiền muộn, trong những đòi hỏi vô minh chẳng bao giờ đáp ứng được của chính mình; họ không muốn tiếp tục chìm đắm trong vũng lầy của mê mờ, tham lam, thù hận, vốn đã nhận chìm cuộc đời họ quá lâu; họ không

muốn thủ đắc thứ hạnh phúc có được từ máu và nước mắt của người khác; họ không muốn làm kẻ đi ăn xin từng chút an lạc của đám đông ban phật; họ không muốn tiếp tục bị lừa dối bởi những viên tượng vẽ một thiên đường nào đó sẽ đạt được trong tương lai, được hứa hẹn bởi quá nhiều giáo điều và tín điều trong các định chế xã hội khác nhau. Trong đêm dài sinh tử họ đã biết rõ những gì nằm sau bao nhiêu lý tưởng, bao nhiêu thiện chí mà con người vẫn ngày đêm rêu rao quảng bá chỉ với mục đích duy nhất là muốn biến người khác làm kẻ chung thân nô lệ cho mình. Họ không muốn cuộc đời họ lại tiếp tục diễn ra trong những điều kiện tồi tệ như thế. Dưỡng chất duy nhất có thể giúp họ tồn tại trên trần gian này không phải là giá trị của những mô hình định sẵn được hình thành một cách cạn kiệt bởi những tâm trí mê muội hẹp hòi không vượt quá các nhu cầu cơm áo, mà phải là những giá trị thật sự xuất phát từ nỗ lực khai phóng những gì quý giá và thiêng liêng nhất đang tiềm ẩn trong mỗi con người. Ít nhất, khi quyết định chọn Phật giáo làm lối thoát cuối cùng trước những khổ đau chông chênh của cuộc sống họ thấy hé mở một cánh cửa bí nhiệm đủ sức lôi cuốn họ vào cuộc. Lịch sử tôn giáo này ghi nhận khả tính của loại hạnh phúc như họ từng mong ước, và lịch sử loài người đã minh chứng giá trị của nó trong những phát triển có thể có; tuy nhiên, đối với họ những điều đó vẫn không quan trọng, điều quan trọng là những giá trị thật sự họ nhận được khi bắt đầu bước chân vào đạo Phật.

Giá trị đầu tiên mà bất kỳ người Phật tử nào cũng có thể dễ dàng nhận ra qua những lời giáo huấn của đức Phật là sự tự do tuyệt đối trong mọi quyết định về chính thân phận mình. Đức Phật không phải là Thượng đế để an bài số phận của họ bằng những phán quyết về thiên đường hay địa ngục, không phải là giáo chủ để có thể mê hoặc họ bằng các giáo điều, không phải là lãnh tụ chính trị để lôi kéo họ bằng những lý tưởng hư ngụy; trái lại, đức Phật chỉ là người chỉ con đường mà bản

thân Ngài đã đi để đạt được hạnh phúc này, và khẳng định rằng tất cả mọi người đều có thể làm được như thế. Với ý nghĩa này, những lời dạy của đức Phật không còn là giáo điều hay tín điều buộc họ phải tuân thủ một cách mù quáng như nhiều người từng nghĩ, mà đã trở thành những quy luật, những quy luật phổ quát trực tiếp chi phối đời sống thường nhật của một con người và có thể kiểm chứng được ngay trong diễn trình của cuộc sống. Người Phật tử luôn được nhắc nhở rằng thanh tịnh hay cấu bẩn, hạnh phúc hay đau khổ, hoàn toàn tùy thuộc vào họ; chỉ có họ mới có thể làm cho họ cấu bẩn hay thanh tịnh, đau khổ hay hạnh phúc. Không một thế lực hữu hình hay siêu hình nào có thể can thiệp vào đời sống của họ, kể cả đức Phật, trừ khi họ tự tạo điều kiện cho sự can thiệp như thế. Có thể nói đây là tự do đầu tiên mà cũng là cuối cùng cho những ai quyết định đi trên con đường này. Điểm khởi đầu được đánh dấu trong tự thân, thành tựu cuối cùng được tìm thấy trong tự thân, và toàn bộ tiến trình thành tựu cũng diễn ra trong tự thân. Hành trình của họ không được tính bằng chiều dài của từng cây số, cũng không được đo bằng những ngày đêm mà một lữ khách phải trải qua trong suốt cuộc viễn trình. Hạnh phúc tuyệt đối không nằm ở cuối đường cũng không ở cuối ngày mà nằm ở tự tâm, nằm trong chính cơ cấu thân tâm đang vận hành ngày đêm của mỗi người Phật tử. Nếu tâm thức họ vẫn tiếp tục sinh khởi trong những điều kiện như đã từng có trước đây thì họ sẽ không bao giờ có thể tìm thấy hạnh phúc này, nhưng với những nỗ lực thay đổi thật sự thì chính họ sẽ làm hiển lộ được nó; điều này buộc người Phật tử phải bỏ những thay đổi nhất định ngay trên chính bản thân. Tiến trình của những thay đổi này, trong Phật giáo, được gọi là chuyển y, một sự chuyển hóa toàn triệt cơ cấu thân tâm của chính mình để đạt đến một hạnh phúc chân thật.

Có thể nói rằng, y cứ trên tiến trình chuyển hóa của thân tâm là nền tảng quyết định toàn bộ nội dung của Phật pháp; hay có thể nói ngược lại, Phật pháp lấy thân tâm của con người làm trung tâm cho toàn bộ nội dung được khai triển của nó. Đây là điểm quan yếu nhất cho bất cứ ai muốn tiếp cận với Phật giáo, bởi vì giá trị đích thực của Phật pháp không được tìm thấy qua những thành tựu quy ước của thế gian, mà qua tiến trình chuyển hóa trong tự thân của mỗi Phật tử. Hành động từ bỏ hoàng cung của Thái tử Tất-đạt-đa để lên đường kiếm tìm hạnh phúc xuất phát từ chính



nhận thức của Ngài về những giá trị mong manh của kiếp người; tiến trình tìm kiếm của Ngài là những tháng ngày khai thác triệt để mọi năng lực có thể có của thân tâm; và thành tựu cuối cùng của Ngài cũng chính là sự bùng vỡ của một trí tuệ siêu việt, một trí tuệ đủ sức giúp Ngài đạt đến cứu cánh đã chọn là chỉ cho con người vượt qua những giới hạn của thân phận làm người. Trước sự thành tựu của một nhân cách như thế, người Phật tử nhận ra rằng, với thực trạng tồn tại tưởng chừng như đã tuyệt vọng của con người trên trần gian này vẫn còn một con đường có thể giúp họ thoát ra khỏi sự tăm tối đã giam hãm họ từ lâu; đồng thời nhận ra rằng chỉ có Phật pháp mới có thể giúp họ, không phải giúp họ trốn chạy những khổ đau, bất hạnh của cuộc sống, mà giúp họ có một cái nhìn đúng đắn về mọi hình thái có thể có của thế gian để từ đó có đủ can đảm bước đi trên con đường dẫn về hạnh phúc tuyệt đối. Như vậy lộ trình mà mỗi người Phật tử đang đi cũng chính là lộ trình của Thái tử Tất-đạt-đa đã đi trong quá khứ. Đó là lộ trình chuyển hóa toàn triệt cơ cấu thân tâm dưới ánh sáng bất khả tư nghị của Phật pháp. Tu học Phật pháp là nỗ lực chuyển sức mạnh của Phật pháp thành năng lực của mình để có thể tạo ra một sự thay đổi tận gốc trong chính thân tâm. Thay đổi từ uế trước sang thanh tịnh, từ đau khổ sang an lạc, từ bất thiện sang thiện, từ tham sân si sang vô tham vô sân vô si, từ ngã mạn sang bình đẳng, từ tà kiến sang chánh kiến, từ vô tâm vô quý sang tâm quý, từ giải đãi sang tinh tấn, từ tán loạn sang định tâm, từ thất niệm sang chánh niệm, từ hư ngụy sang như thật, từ phiền não sang giải thoát, từ mê mờ sang giác ngộ, từ hữu lậu sang vô lậu, từ hữu vi sang vô vi, từ sinh tử sang Niết-bàn, từ hý luận sang Vô phân biệt, từ thức sang trí, từ thối chuyển sang Bất thối chuyển, từ khuynh động sang Bất động, từ nhị biên sang Bất nhị, từ hữu vô sang Không tính, từ tuệ sang Bất-nhã, từ Hóa thành sang Bào sở, từ dị sinh sang Thanh văn, từ Thanh văn sang Bồ-tát, từ Bồ-tát sang Phật, từ Phật của thế giới Ta-bà sang vô lượng vô số chư Phật trong vô lượng vô số quốc độ của mười phương Tam thiên đại thiên thế giới.

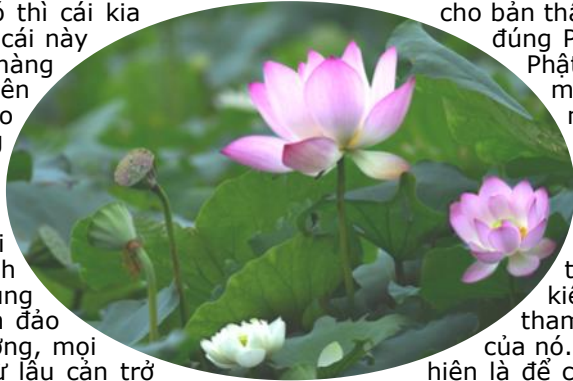
Đó là con đường của tất cả Phật tử đang đi, con đường nhất quán khởi đầu từ sự mong ước đạt được giác ngộ tối thượng mà trong Phật giáo gọi là phát Bồ-đề tâm, cho đến khi tự thành giác ngộ. Phát Bồ-đề tâm là phát tâm giác ngộ, phát tâm giác ngộ là phát tâm đạt đến giác ngộ, phát tâm đạt đến giác ngộ là phát tâm thành Phật, vì giác ngộ chính là Phật. Một người Phật tử không phát tâm thành Phật mà vẫn muốn làm Phật tử thì người đó chỉ có thể khởi tâm giả làm Phật. Khởi tâm giả làm Phật là không chịu nỗ lực tu học để thành Phật mà chỉ thích sống trong ảo tưởng về những thủ đắc vụn vặt, những thành tựu nhất thời bòn mót từ Phật pháp, chỉ thích nghĩ mình là Phật, thích bắt chước Phật, thích người khác sùng bái mình như Phật. Vì thế, trên thế gian này mới xuất hiện những hành động điên rồ của biết bao nhiều kẻ chỉ muốn giả làm Phật: giả làm Phật đi khắp thực, giả làm Phật đi thuyết pháp, giả làm Phật thâu nhận đồ cúng, giả làm Phật tiếp độ chúng sinh, giả làm Phật thương xót kẻ khác, giả làm Phật nhận của tín thí, lấy ái dục làm Từ bi, lấy tham vọng làm Bản nguyện, lấy ý ngừ làm Ái ngữ,

lấy mua chuộc làm Lợi hành, lấy việc chung chạ làm Đồng sự, lấy đầu tư làm Bồ thí, lấy cảm hận làm Nhân nhục, lấy thủ đoạn làm Phương tiện, lấy đam mê làm Thiền định, lấy học vấn làm Trí tuệ, lấy khuất khúc làm Vô sở úy, lấy thế quyền làm Thập lực, lấy việc xâm đoạt chùa chiền tự viện làm công đức xây dựng phủ-đồ. Không chịu phát tâm giác ngộ là không tin rằng con người có thể giác ngộ, không tin vào giá trị cao cả của Phật pháp; vì thế mới tìm cách hạ thấp Phật pháp ngang hàng với pháp thế tục, mới nhìn Phật pháp qua cái nhìn của những kẻ đầu cơ, mượn Phật pháp để mong cầu danh vọng, mượn Phật pháp để tích lũy tiền bạc, đòi hỏi Phật pháp phải thỏa mãn những nhu cầu hèn hạ của con người, phải thích ứng với các giá trị thế tục, tìm cách đánh lận Phật pháp, bóp méo lời Phật, lời Tổ để người khác không thấy cái tâm giả làm Phật của mình, làm đứt đoạn truyền thống đạo học thiêng liêng của chư Phật, chư Tổ ở trong tâm thức đồ chúng với dã tâm thu được sự sùng bái cá nhân. Vì thế, phát tâm Bồ-đề không chỉ là một hành động thiêng liêng của người Phật tử để báo đáp ân đức chư Phật, chư Tổ với ý nguyện làm sao có đủ năng lực để duy trì hạt giống Phật pháp cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh ở tất cả mọi thời, mà còn là lực hỗ trợ không thể thiếu trong lộ trình của một Phật tử. Nhờ thành kính phát tâm thành Phật mà người Phật tử có đủ dũng khí và nghị lực để vượt qua tất cả chướng ngại, cam bẫy của thế gian. Một người đã phát tâm thành Phật thì không thể còn bị mê hoặc trước bất cứ thành tựu nào của thế gian. Bất cứ giá trị nào, thành tựu nào của thế gian cũng không thể sánh được với giác ngộ, bất cứ một nhân vật vĩ đại nào trong lịch sử thế giới cũng không thể sánh với người đã thành Phật. Thành Cát Tư Hãn, Napoleon, Alexandre Đại đế chỉ mới làm chấn động một phần nhỏ của thế giới, nhưng một người mà thành Phật thì làm rung chuyển cả đại địa, làm chấn động cả vô lượng vô số a-tăng-kỳ Tam thiên đại thiên thế giới; chỉ có thành Phật thì mới đủ sức mang lại hòa bình thật sự cho thế giới, mới chấm dứt được mọi mầm mống chiến tranh từ ngay trong lòng người, mới đủ tư cách để phục hồi những giá trị uyên nguyên của con người. Hành trình của người Phật tử thường được kính diễn mô tả là phải trải qua vô lượng vô số a-tăng-kỳ kiếp, nhưng nói cho chính xác theo tinh thần của Bát-nhã thì đó là vô lượng vô số a-tăng-kỳ công đức mà người Phật tử phải tích tập trước khi đạt thành giác ngộ. Đây quả là điều khó khăn và phiêu lưu nhất cho những ai đi trên con đường này. Một khi mục tiêu được xác định là chỉ đạt được qua tiến trình chuyển hóa của thân tâm thì không có gì bảo đảm an toàn tuyệt đối cho người Phật tử trong suốt cuộc hành trình. Một nghi thức trang trọng đánh dấu quyết định chọn đức Phật, con đường Ngài đã vạch và những người đã thành tựu trên con đường đó làm nơi nương tựa của đời mình, một khi đã qua đi, nếu không tạo được những thay đổi nhất định nào đó trong thân tâm mà chỉ còn lại trong trí nhớ như một trong vô số sự kiện bình thường khác đã và đang xảy ra hàng ngày, thì trong trường hợp này, Quy y Tam bảo khó có thể trở thành một giá trị mới cho chính bản thân người Phật tử. Trong Phật giáo, đây không phải là một trường hợp mà gần như đã trở thành quy luật. Nói cách khác, bất kỳ nội hàm nào của

Phật pháp cũng phải được biến thành dưỡng chất nuôi sống sự tồn tại của Phật tử vì chỉ có những dưỡng chất này mới thật sự tạo ra những chuyển hóa trong thân tâm họ. Chính vì thế mà mọi đánh giá về những thành tựu hay thất bại của người Phật tử đều phải y cứ trên tiến trình chuyển hóa thân tâm của chính mình chứ không y cứ trên bất cứ điều kiện nào khác. Điều này, giúp chúng ta hình dung được con đường mà mỗi Phật tử đang đi.

Trong quá trình bảo lưu và phát triển toàn bộ giáo lý của đức Phật, chư Tổ đã nỗ lực trình bày và hệ thống hóa tất cả những chặng đường có thể có dành cho mọi căn cơ trình độ của tất cả chúng sinh đang cùng đi trên một lộ trình độc nhất dẫn đến Phật quả. Nhờ thế mà Phật tử ngày nay mới thừa hưởng được hai kho tàng văn học lớn của Phật giáo là Thanh văn tạng và Bồ-tát tạng. Trong hai kho tàng này người Phật tử sẽ tìm thấy những chỉ dẫn cần thiết cho bất cứ chặng đường nào đang đi, những chỉ dẫn về hành trang cần có, về những chướng ngại sẽ gặp phải và làm thế nào để vượt qua bằng chính những năng lực sẵn có của mình. Như vậy, sứ mệnh của người Phật tử là tập trung mọi năng lực có thể có để tạo ra những chuyển đổi ngay chính trong thân tâm mình, chứ không phải chờ đợi những chuyển đổi đến từ cộng đồng. Họ không vô minh đến độ, thay vì phải có những chuyển hóa thật sự trong chính tự thân thì lại ngồi yên mong đợi người khác thay đổi giúp cho mình. Đối với Phật tử sẽ không bao giờ có thật một chuyển đổi như thế, bởi vì cộng đồng là một khái niệm giả lập dựa vào sự tồn tại của mỗi cá thể làm nên cộng đồng đó; nói cách khác, nếu không có sự hiện hữu của các cá thể thì sẽ không có sự hiện hữu của cái gọi là cộng đồng. Trong cái gọi là cộng đồng đó, mỗi cá thể thể hiện sự có mặt của mình qua các vận động của ngôn ngữ và hành vi, nhưng sự vận động của ngôn ngữ và hành vi của một cá thể lại được quyết định bởi chính sự vận hành của thân tâm cá thể đó; kết quả là chính mỗi cá thể quyết định giá trị của cộng đồng chứ không phải ngược lại. Từ bài học trên chúng ta có thừa thông minh để nhận ra rằng gốc rễ của mọi hiện tượng trong đời sống thường nhật của chúng ta, và từ đó là của cộng đồng hay môi trường trong đó chúng ta đang tồn tại, chính là hiện trạng vận hành của tâm thức của mỗi chúng ta. Không thể có một cộng đồng thật sự an ổn nếu tâm thức của từng thành viên làm nên cộng đồng đó đang bị khuấy động ngày đêm bởi đủ loại xung lực của tham lam, ích kỷ, cố chấp, đố kỵ, hận thù. Không thể có một cộng đồng thông minh, có đạo đức nếu các thành viên đều là những kẻ vô học, vô lại. Ngay cả Phật giáo cũng không nằm ngoài quy luật này, không có một cộng đồng Phật giáo thật sự thanh tịnh, cho dù được gán bất kỳ danh nghĩa thiêng liêng nào đi nữa, nếu các thành viên làm nên cộng đồng đó không thanh tịnh. Đây không phải là một ý tưởng, một quan niệm, một quan điểm, một nhận thức hiện khởi nhất thời do sự kích động của những loại vô minh và phiền não nào đó mà là một ý thức mới được thiết lập trên cái nhìn như thực về mọi tồn tại trong hiện tượng giới mà Phật giáo gọi là Lý Duyên khởi. Có thể nói rằng Lý Duyên khởi là nền tảng để đức Phật thiết lập toàn bộ nội dung giáo pháp của Ngài; không có Lý Duyên khởi thì mọi giáo

pháp khác về vô ngã, vô thường, khổ, không, v.v... không còn là quy luật mà lúc đó sẽ trở thành những giáo điều và tín điều. Duyên khởi là nguyên lý tồn tại của tất cả những gì mà người Phật tử có thể tri nhận ở nội tâm cũng như ngoại giới; đó là, không có cái gọi là một hiện khởi độc lập, mà tất cả đều phụ thuộc vào sự hiện khởi của những cái khác. Nói cách khác, không có hiện hữu nào được lập thành chỉ bởi một điều kiện hay không từ điều kiện nào cả; nếu cái này có thì cái kia có, nếu cái kia không có thì cái này không có. Trong đời sống hàng ngày của một Phật tử, Duyên khởi trở thành nguyên lý cho mọi nhận thức và hành động của họ; với nguyên lý này, họ có được hành trang cần thiết đầu tiên; đó là sự hình thành một ý thức mới về mọi hiện khởi trong chính mình cũng như thế giới chung quanh; gọi là mới vì nó làm đảo lộn mọi giá trị, mọi thần tượng, mọi lý tưởng, mọi quy ước đã từ lâu cản trở không cho họ có một cái nhìn đúng đắn về chính mình và thế giới. Từ ý thức mới này, buộc họ phải đánh giá lại nhân cách đích thực của một con người, không phải một nhân cách được quy ước bởi đám đông, được dán lên một nhãn hiệu nào đó bởi đám đông, mà là một nhận cách như thực, với tất cả các năng lực, tiêu cực lẫn tích cực, đang tồn tại trong đó. Trong Phật pháp, những năng lực tiêu cực được gọi là chướng ngại vì chúng cản trở con đường của người Phật tử, những năng lực tích cực được gọi là thiện căn, tức những năng lực thuận hợp với con đường giải thoát. Từ đó, Phật pháp được phân thành hai phạm trù lớn: phạm trù thứ nhất bao gồm những mô tả và chỉ dẫn về các chướng ngại và làm thế nào để vượt qua chúng; phạm trù thứ hai bao gồm những mô tả và chỉ dẫn về các thiện căn mà mỗi Phật tử có thể phát triển như những phương tiện để đạt đến mục tiêu tối hậu. Trong tiến trình tu tập thì hai nội dung này được áp dụng đồng thời, bởi vì không thể vượt qua các chướng ngại nếu không có các năng lực thuận hành; và ngược lại, không thể vận dụng các năng lực này nếu không vượt qua được các chướng ngại. Điều này cho thấy sự gian nan của con đường người Phật tử đang đi, đồng thời giải thích tại sao họ phải tích tập vô lượng vô số công đức mới có thể đạt được thành tựu cuối cùng. Hãy lấy thí dụ về lòng tham, là một trong những chướng ngại chính cần phải vượt qua. Nếu xét trên bình diện tuyệt đối thì tham không có tính quyết định của riêng nó vì theo lý Duyên khởi thì đó cũng là một hiện hữu có điều kiện như bao hiện hữu khác; như vậy, chỉ cần nhìn thấy tính chất thật sự của nó là không có tính chất gì cả thì sẽ không còn bị chi phối bởi nó nữa. Tuy nhiên, điều khó khăn ở đây là người Phật tử chỉ có thể nhìn được như thế với Căn bản trí, hay còn gọi là Chân trí, tức cái trí phản chiếu Không tính hay còn gọi là Thực tướng, hay Pháp tính, hay Bình đẳng tính, hay Như như, hay Chân như của tất cả các pháp – một loại trí mà người Phật tử chưa thể có nếu đang còn chịu sự chi phối của tham cũng như nhiều loại chướng ngại khác, và chưa thể tạo được các thiện căn cần và đủ. Kết quả là muốn vượt qua chướng ngại này thì người Phật tử phải vận dụng những phương



tiện khác được chỉ dẫn trong Phật pháp, chẳng hạn như bố thí, một trong những phương tiện để đổi tri phiền não tham vì chúng đối nghịch nhau. Xét theo lý Duyên khởi thì vì có tham nên có bố thí, vì có bố thí nên có tham; vì thế để có thể thực hành bố thí mà không tiếp tục tạo điều kiện cho tham sinh khởi thì người Phật tử phải vứt bỏ loại bố thí được hình thành trên những giá trị quy ước của thế gian, tức bố thí với tâm mong cầu thù đắc cho bản thân, mà phải thực hành bố thí đúng Phật pháp; có nghĩa là người Phật tử bố thí mà tâm không mong cầu, tức không thấy có mình là người bố thí, có hành động bố thí, có người nhận bố thí; nói cách khác, gọi là bố thí nhưng không phải là bố thí theo mọi khái niệm có thể có của nó, vì thế nó không còn là điều kiện cho sự hiện khởi của tham, được xem như đối hữu của nó. Tuy nhiên vì Phật pháp xuất hiện là để cứu độ tất cả chúng sinh, và căn cơ chúng sinh lại khác biệt nhau, cho nên trong Phật pháp chúng ta lại thấy đề ra các hình thái bố thí khác; đó là đối với những chúng sinh mà năng lực của tâm Bồ-đề còn quá yếu, chỉ mới nhận ra những đau khổ của mình mà chưa nhìn thấy những khổ đau của người khác, thì trong trường hợp này họ sẽ bố thí với tâm mong cầu có phước đức khả dĩ giúp họ được tái sinh ở một cõi trời nào đó; đối với những người đã phát được Bi nguyện, thì dù họ cũng vẫn có tâm mong cầu phước đức, nhưng thay vì mong cầu cho bản thân thì lại phát nguyện hồi hướng phước đức đó cho tất cả chúng sinh đau khổ, hay cho sự trường tồn của Phật đạo. Với tiến trình bố thí từ thấp lên cao, từ thô đến tế như trên thì phiền não tham sẽ không có điều kiện để hiện khởi thường xuyên và mạnh mẽ như trước nữa mà tiềm lực của chúng sẽ dần dần bị làm cho yếu đi cho đến khi hoàn toàn triệt tiêu trong tâm thức của người Phật tử. Trên đây chỉ là trưng dẫn về một trong vô số việc làm mà người Phật tử phải thực hiện trong tiến trình chuyển hóa thân tâm. Tuy nhiên, chừng đó cũng đủ cho chúng ta nhận ra con đường của những người không muốn tiếp tục sống trong sự sai sử của phiền não và vô minh có những khó khăn như thế nào. Đó là một chuyến đi dài, gần như vượt ra ngoài mọi khái niệm thời gian và không gian thường tục. Cứ mang trên mình với biết bao chướng ngại của phiền não và sở tri tích tụ từ vô lượng kiếp, với bi nguyện tự thành giác ngộ để độ tận chúng sinh, người Phật tử làm lùi bước đi từng bước qua biết bao nhiêu cạm bẫy của cuộc đời. Không phải lúc nào cũng có sẵn những vinh quang chờ đón họ, mà sẽ có những chặng đường trải dài trong buồn tủi, nước mắt, và tuyệt vọng. Nhưng dù thế nào đi nữa, chừng nào ngọn lửa Bồ-đề tâm vẫn còn trong thân tâm người Phật tử, cho dù là cháy sáng rực rỡ như ánh mặt trời hay chỉ le lói như đóm lửa mới nhen trước gió bão của cuộc đời, thì chúng ta vẫn còn nhìn thấy họ đang rong ruổi trong cuộc hành trình dài. Nếu nói Niết-bàn là điểm dừng chân cuối cùng của Phật giáo thì con đường họ đang đi là đường đi không đến. Bởi vì chí nguyện của họ không phải là tìm ra hạnh phúc cho riêng mình.

DUỚI ÁNH TRĂNG RẼM

Hình như trăng sáng quá
Rọi vào hôn trẻ thơ
Vui như đàn sẻ nhỏ
Ríu rít trong vườn mơ.

Vàng trắng thiêng liêng quá
Đem ánh sáng nhiệm màu
Từ bi lời Phật dạy
Hoa đăng thấp tầng cao.

Dòng đời như nước chảy
Bào dạt tựa mây trôi
Thời gian nào có đợi
Bến giác giữa dòng khơi.

Hành trang là hạt nắng
Soi rọi khắp muôn phương
Gió mây thành dãy lụa
Đi qua cõi vô thường.

Một ngày không hẹn trước
Rụng xuống cõi nhân gian
Giữ sao lòng thanh tịnh
An lạc giữa núi ngàn.

Từ vàng trắng tháng tám
Gieo hạt giống thiện lành
Nở trên vùng đất Phật
Đóa sen hồng từ tâm.

NHỚ MÙA TRĂNG ẤU THƠ

Thời gian trôi mãi miết
Tìm đâu trăng ấu thơ
Ngày xưa còn bé dại
Trong sáng nhiều ước mơ.

Đêm trung thu hào hức
Tụ tập trước sân đình
Giòn tan trong kỷ ức
Nhịp theo tiếng tùng chinh.

Ông lân vờn mâm cỗ
Rộn vang tiếng trống châu
Ông địa bụng chêm chệ
Phe phẩy quạt mo cau.

Bằng bàn tay chai sạn
Ba làm đèn ngôi sao
Cho con niềm vui nhỏ
Giấy thêm rực sắc màu.

Chiếc bánh thơm dẻo ngọt
Tình mẹ quá bao la
Từ tâm hôn mộc mạc
Con hân hoan nhận quà.

Đẹp hơn chuyện cổ tích
Sáng như ánh trăng rằm
Vàng trắng thời thơ ấu
Như giấc mơ dịu dàng.

thơ TÔN NỮ MỸ HẠNH





LUẬN GIẢI BÀI CA NGỢI BỒ TÁT VĂN THÙ SƯ LỢI

Nguyên bản: *The Praise to Manjushri*

Luận giải: **GESHE RABTEN**

Anh dịch: **GONSAR RINPOCHE**

Biên tập: **Sandra Smith** và **Ven. Gyalten Lekden**

Chuyển ngữ: **Tuệ Uyên**

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

CA NGỢI BỒ TÁT VĂN THÙ SƯ LỢI

Kính lễ đạo sư và đấng bảo hộ của chúng con, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát!

Sự thông tuệ của ngài chiếu soi như mặt trời, không bị che mờ bởi vọng tưởng hay dấu vết của si mê,

Ngài giữ trong tim một bộ kinh biểu tượng của việc thấy tất cả mọi thứ như chúng là, Người dạy trong sáu mươi cách, với lòng từ bi yêu thương của một tử thân với đứa con duy nhất, Đến tất cả các tạo vật bị giam trong tù ngục của luân hồi,

Bồi rỗi trong bóng tối của si mê, tràn ngập bởi khổ đau của họ.

Ngài tuyên dương giáo pháp như rỗng sấm sét đánh thức chúng con khỏi ngất ngây của vọng tưởng

Và giải thoát chúng con khỏi xiềng xích sắt thép nghiệp chướng của chúng con,

Người vung thanh gươm trí tuệ chặt khổ đau xuống bất cứ khi nào mầm móng của nó xuất hiện,

Xua tan bóng tối của của tất cả mọi si mê;

Ngài, thân thể lộng lẫy và rực rỡ với một trăm mười hai dấu ấn của một Đức Phật, Người đã hoàn thành những giai tầng đạt được những hoàn thiện cao nhất của một vị Bồ tát, Người đã thanh tịnh từ lúc khởi đầu.

Hỡi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, chúng con đánh lễ ngài.

OM A RA PA TSA NA DHI

Với sự chiếu sáng của trí tuệ ngài, hỡi đấng từ bi, Hãy soi sáng bóng tối bao phủ tâm thức chúng con

Hãy soi sáng sự thông minh và trí tuệ của chúng con

Vì thế chúng con có thể đạt được hiểu biết thâm nhập vào trong những lời Đức Phật và những luận giải về chúng.

Nguyên bản Tạng âm:

Gang-lo-ma

La ma dang gön po jé tsün jam päi yang la chak tsäl lo

Gang gi lo drö drip nyi trin drel nyi tar nam dak rap sel wä

Ji nyé dön kün ji zhin zik chir nyi kyi tuk kar lek bam dzin

Gang dak si pä tsön rar ma rik mün tom duk ngel gyi zir wä

Dro tsok kün la bu chik tar tsé yän lak druk chü yang dân sung

Druk tar cher drok nyön mong nyi long lä kyi chak drok dröl dzä ching

Ma rik mün sel duk ngäl nyu gu ji nyé chö dzé rel dri nam

Dö nä dak ching sa chü tar sön yön tän lhün dzok gyel sä tu bö ku

Chu trak chu dang chu nyi gyän trä dak lö mün sel jam päi yang lä dü

OM A RA PA TSA NA DHI

Tsé dân khyö kyi khyen rap ö zer gyi

Dak lö ti muk mün pa rap säl nä

Ka dang tän chö chung luk tok pa yi

Lo drö pop päi nang wa tsäl du sö!

LUẬN GIẢI

Theo truyền thống của những đạo sư giáo huấn truyền khẩu, như giáo thọ của Đức Đạt Lai Lạt Ma, thì Lời Ca Ngợi Bồ tát Văn Thù (Gang-lo-ma) được sáng tác bởi 100 vị Đại Thành Tựu Ấn Độ đã tập hợp lại với nhau. Tự riêng mỗi người quyết định nói một bài kệ để ca ngợi Bồ tát Văn Thù, khi ấy đang gia hộ tâm trí của họ. 99 người đã viết cùng lời ca ngợi, vốn được biết như Gang-lo-ma. Vị thứ 100 viết hơi khác, vốn trở thành lời ca ngợi bổ sung cho Gang-lo-ma gọi là Sheja-kha-yingpa. Điều này rất, rất nổi tiếng và được lập lại bởi ngài Vidyakokila the Younger (Avadhutipa). Văn bản ngày nay; gần như thất truyền; nó cực kỳ hiếm hoi và là điều gì đó mà nhiều người đang tìm kiếm, bởi vì nó là lời cầu nguyện rất rất quan trọng đối với Bồ tát Văn Thù Sư Lợi.

Mặc dù văn bản bắt đầu với "Con lễ phủ phục đến đạo sư và Bồ tát Văn Thù Sư Lợi," (1) nhưng trong sự quán tưởng, trong tâm thức ta, không nên riêng biệt. Không có bất cứ sự chia cách nào

giữa đạo sư và Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, cho nên bất cứ khi nào ta thấy Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, thì ta thấy đạo sư. Không nên có sự phân chia. Điều này rất quan trọng. Trong một số thực hành, bất cứ khi nào từ đạo sư (lama) được đề cập - cho dù một bốn tôn được đề cập và quán tưởng, hay cho dù mặt trời được sử dụng, thí dụ thể, không có gì khác biệt. Đôi khi thay vì dùng mặt trời, người ta dùng mặt trăng, nhưng đó là giống nhau, biểu lộ sự trong sáng, hay sự hoàn toàn tan biến những chướng ngại vật chất và tinh thần.

Ji nyé dön kün có nghĩa là "bất cứ điều gì con có thể thấy" hay "bất cứ điều gì có thể được nhận thức", và liên hệ đến lẽ thật quy ước (thế đế). Mọi thứ mà có thể khai triển trên trình độ quy ước là được nhận thức bởi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi.

Ji zhin zik có nghĩa là "lẽ thật tuyệt đối" (chân đế) - không chỉ là sự thấu hiểu khía cạnh quy ước của việc mọi thứ xuất hiện đến chúng ta như thế nào, kiểu mẫu tồn tại thông thường - mà là việc thấy thực tại tuyệt đối. Kiểu mẫu chân thật của sự tồn tại hay lẽ thật tuyệt đối được thấu hiểu bởi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi.

Ji-zhin zik cũng liên hệ "đạo sư tuyệt đối." Ta nên thấy là không có sự khác biệt giữa Bồ tát Văn Thù Sư Lợi và đạo sư, theo mật điển cũng như kinh điển. Không có quan điểm khác biệt và không có khác nhau trong những truyền thống. Tất cả những truyền thống của Phật giáo đều đồng ý về điều này.

Gang gi lo-drö có nghĩa là "trí tuệ của bậc (hiền thánh)," liên hệ đến Bồ tát Văn Thù Sư Lợi giống như mặt trời giữa không gian trống trải không có bất cứ chướng ngại và che phủ của mây. Nếu có những đám mây, những tia nắng mặt trời không thể chiếu trực tiếp đến chúng ta; có những sự chướng ngại. Trí tuệ của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi sạch không hai loại chướng ngại: chướng ngại của những cảm xúc quấy rầy (phiền não chướng), những chướng ngại với trí thức (sở tri chướng). Ngài có tự do khỏi những vọng tưởng thông thường và thuộc bản năng, và ngài có những phẩm chất chân thật của một bậc giác ngộ.

Không có gì khác nhau cho dù mặt trời hay mặt trăng được sử dụng để trình bày lẽ thật; ngài có trí tuệ thấu hiểu những chân lý nhị nguyên. Để biểu thị đại trí tuệ siêu việt trống không mọi chướng ngại, vốn không thể thấy trong bất cứ hình tướng vật lý nào, ngài cầm một quyển kinh trên tay trái tại trái tim ngài. Cầm quyển kinh tại trái tim biểu thị rằng ngài có những phẩm chất tinh thần này. Những phẩm chất vật lý có thể biểu hiện bằng những dấu hiệu cùng những biểu tượng, và bằng những gì ngài làm, qua những hành vi từ bi; nhưng để biểu thị những phẩm chất tâm lý của ngài như thế nào, thì ngài cầm một quyển kinh, biểu thị trí tuệ của việc thông hiểu hai trình độ của lẽ thật.

Những phẩm chất căn bản của những bậc giác ngộ là trí tuệ, từ bi và năng lực. Bên cạnh là phẩm chất từ bi. **Gang-dag** liên hệ đến chúng sanh. **Si-pa tsön-rar** có nghĩa là "trong ngục tù của luân hồi." Điều này liên hệ đặc biệt đến hai loại chướng ngại: chấp trước vào sự tồn tại thật sự của các hiện tượng (pháp chấp) và chấp trước vào sự tồn tại thật sự của cá nhân (ngã chấp). Hai loại chấp thủ này là những gì ngăn trở chúng ta vượt ra khỏi luân hồi. Chúng ta bị ngăn trở chỉ vì hai loại sai

lầm chính này của tâm thức - ngã chấp và pháp chấp, tự ngã sai lầm và những thứ như vậy. Đây là những gì được liên hệ đến như ngục tù của luân hồi.

Ma-rig mün-thom có nghĩa là "hoàn toàn bị quay cuồng bởi si mê". Nguyên nhân sự quay cuồng của chúng ta là hai loại chấp trước này. Bằng sự quay cuồng này chúng ta làm nhiều thứ sai phạm và không phân biệt được giữa tiêu cực và tích cực. Qua làm nhiều việc tiêu cực hơn, hầu như chúng ta bị say bởi khổ đau. Hơn thế nữa "bị tràn ngập (bởi đau khổ)," **zir-wa** có nghĩa là say (2).

Bồ tát Văn Thù Sư Lợi có lòng đại từ bi - giống như cha mẹ với đứa con duy nhất - đối với chúng sanh bị sự quay cuồng này về hai phẩm chất căn bản sai lạc hay những lỗi lầm của tâm thức. **Bu-chik** có nghĩa là "đứa con duy nhất". Lòng từ bi của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi đối với chúng sanh giống như cha mẹ đối với đứa con duy nhất. Cha mẹ dành mọi sự chú ý và yêu thương cho đứa con đó, cho nên nó trở thành một món vật báu và một sự tập trung của từ thân. Thật sự lòng từ bi của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi lớn hơn nhiều so với những gì chúng ta có thể tưởng tượng và giải thích bằng bất cứ phương tiện hay thí dụ nào. Mặc dù thí dụ về tình thương của từ thân cho đứa con duy nhất là điều tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể sử dụng, nhưng nó khá giới hạn. Đôi khi sự chăm sóc và tình thương là cho thái độ tự yêu mến - cho chính chúng ta.

Lòng từ bi không thể tưởng tượng được của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi được biểu hiện bằng **druk tar cher drok**, có nghĩa "tiếng rỗng của rỗng sấm sét." Ngài làm giáo pháp được biết qua một khoảng cách vĩ đại với một âm thanh to lớn. Đây là một biểu hiện cho sự quan tâm ân cần và lòng từ bi của ngài cho chúng sanh. Cung cách tột cùng của việc làm lợi ích cho chúng sanh không phải là cải thiện phẩm chất của đời sống vật chất, mà là cải thiện phẩm chất tâm linh của họ.

Nyon mong nyi long có nghĩa là "chúng ta được đánh thức khỏi giấc ngủ của si mê," (3) giống như chuông báo thức làm chúng ta hoàn toàn tỉnh giấc khỏi cơn ngủ say. Lời dạy của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi giống như tiếng rỗng của rỗng sấm sét, làm xáo trộn hoàn toàn giấc ngủ của si mê. Đôi khi chúng ta ngủ trong khi hành thiền, và chúng ta cần được đánh thức.

Lă kyi chak drok có nghĩa là "gông cùm của nghiệp chướng." (4) Chúng ta bị ràng buộc và giam cầm đối với những hành động trước đây của chính chúng ta, vì vậy những gì chúng ta làm bây giờ hầu như đã bị quyết định. Những hoạt động như sấm sét của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi cắt mỗi ràng buộc của của nghiệp thức si mê của chúng ta.

Có nhiều thứ chúng ta không thể tự làm cho chúng ta bởi vì chúng ta đã tạo nên những quy luật nhất định cho chính chúng ta - những quy định của vọng tưởng. Chúng ta có thể xem điều này như nghiệp chướng vốn ngăn trở chúng ta làm nhiều thứ mà chúng ta thích làm. Chúng ta phải vượt qua những loại hành vi này vốn giữ chúng ta rất giới hạn và giam hãm trong một quan điểm hẹp hòi. Một khi chúng ta phá vỡ những thứ này, thì chúng ta sẽ thoát khỏi việc tích lũy hay hình thành thêm những nghiệp thức.

Những hành động của chúng ta là những giới hạn của chúng ta, giống như còng tay và xiềng chân của một tù nhân. Khi một tù nhân bị xiềng sắt ngang chân, người ấy không thể đi đâu được. Chúng ta đã tạo nên những thứ này trong chính tâm thức của chúng ta, nhưng hành vi tích cực của chúng ta có thể ngăn chúng ta khỏi tích lũy thêm những nghiệp chướng. Đây là bằng phương tiện của sự tự kiểm soát, nó thường được quyết định bởi chúng ta. Chúng ta không nên cho phép loại tương tục của những hành vi quá khứ quyết định tương lai chúng ta.

Bồ tát Văn Thù Sư Lợi cầm thanh gươm trí tuệ, biểu thị năng lực của ngài. Đây là một biểu thị lòng từ bi của ngài, vốn cắt sự ràng buộc của hành vi và ràng buộc của si mê và vọng tưởng của chúng sanh. Đây không phải điều gì đó mà ngài không có phương tiện để làm; ngài có nhiều năng lực để làm việc này, như được biểu thị bằng thanh gươm trong tay phải của ngài.

Dõ nã dak có nghĩa là "thuần khiết ngay từ đầu." Điều này liên hệ đến tướng trạng tội hậu của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi. Tướng trạng điển giải của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi có thể là Bồ tát vốn không thanh tịnh ngay lúc đầu, mà là người phải hành động và tịnh hoá chính mình. Tuy nhiên, tướng trạng tối hậu là biểu hiện của trí tuệ Phật. Phương diện này của Văn Thù Sư Lợi là thuần khiết ngay từ đầu.

"Ngài là bậc thuần khiết ngay từ đầu và đã trải qua mười giai tầng và đã đạt đến quả Phật, tuy nhiên đã tự biểu hiện như con trai của chư Phật." (5)

Gyal-sä tu-wö-ku có nghĩa là "con trai của Đức Phật, người có thể làm được nhiều việc." (6) Điều này giải thích năng lực của thành tựu, của biểu hiện phù hợp với nhu cầu của chúng sanh - đôi khi như một vị Vua giác ngộ, đôi khi như một hoàng tử của Đức Phật, một vị Bồ tát.

Khi những phẩm chất trí tuệ, từ bi, và năng lực của Đức Phật được diễn tả, thì trí tuệ là phẩm chất của tâm thức ngài, và từ bi được diễn tả bằng sự biểu hiện của nó - là giáo huấn, phẩm chất lời nói của ngài. Rồi thì có năng lực vật lý của ngài; những phẩm chất của thân thể ngài.

Chu trak chu có nghĩa là "mười lần mười" và **dang chu nyi** là "cộng mười hai." Điều này biểu thị cho 112 thuộc tính vật lý của Đức Phật; 80 tướng phụ và 32 tướng chính. Đây như là những trang nghiêm tự nhiên của một bậc giác ngộ, vốn không phải là gánh nặng. Những trang sức bạc và vàng có sức nặng vô kể; chúng có thể trông xinh xắn nhưng ta có thể mệt mỏi vì sức nặng của chúng và sự săn sóc ta phải có.

Dak lö mün sel jam päi yang la dü có nghĩa là "con chào đón Đức Văn Thù Sư Lợi với lòng tôn kính sâu sắc của thân thể, lời nói và tâm ý, bậc sẽ loại trừ bóng tối của tâm thức con." (7) Bây giờ là nói về những phẩm chất trí tuệ, từ bi và năng lực của Đức Phật, và những phẩm chất của thân thể, lời nói và tâm ý. Chúng ta ca ngợi Văn Thù Sư Lợi chỉ bằng việc biểu hiện những phẩm chất đa dạng này.

Dü có nghĩa là "đi xuống, cong xuống, cúi xuống." Việc này giống như một cây có nhiều trái sẽ kéo cành cây xuống - điều này gọi là **Dü**. Khi ta chú ý những phẩm chất nào đó ở một người, rồi thì tính tự hào và kiêu hãnh trở nên bị cúi xuống.

Ta không còn cảm thấy rằng ta lớn, nhưng ta thấy điều gì đây ở chính ta trong người nào đây; điều gì đây mà ta có thể đứng là tự nhiên trở thành. Ta chỉ cúi đầu: đây là việc tắt cả sự sùng mộ và tôn kính được thể hiện như thế nào.

Tại chỗ này mật ngôn OM AH RA PA TSA NA DHI nên được trì tụng khoảng một trăm lần. Nếu ta tụng mật ngôn này hàng ngày kết hợp với lời cầu nguyện này; nếu ta thật sự tập trung, sau đó trí tuệ có thể tiến bộ trong một tháng. Trong một tháng ta có thể cảm nhận sự khác biệt trong trí thông minh của ta, và trí tuệ của ta thật sự mở rộng. Đây là đại mật ngôn của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi.

Sau khi tụng mật ngôn có lời cầu nguyện kết luận (8)

Một người rất sáng láng chưa bao giờ học hỏi bất cứ vị thầy nào có lẽ có thể thông hiểu bất cứ bài bản nào người ấy cầm đọc, nhưng đó có thể chỉ là một sự thấu hiểu nông cạn. Người ấy chỉ thấu hiểu những gì có trong quyền sách, không phải những ý nghĩa thật sự sâu xa tiềm ẩn hoàn toàn. Chắc chắn trí tuệ rất đặc biệt là cần thiết cho việc này, giống như năng lực của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, sự truyền trao của dòng truyền thừa, năng lực của đạo sư và những thứ như vậy.

Đây là sự thực hành hàng ngày mà chúng ta nên làm tại nhà. Việc đầu tiên chúng ta nên làm sau khi thức dậy là súc miệng, rồi thì trì tụng lời cầu nguyện đến Văn Thù Sư Lợi và mật ngôn này. Việc này là cực kỳ Lợi lạc; nó sẽ làm nên một sự khác biệt lớn lao cho một ngày của chúng ta và cho chúng ta trí tuệ lớn. Nó có thể hỗ trợ, nó có thể làm nên một sự một sự khác biệt hoàn toàn lớn lao.

Sau đó thật tốt để thực hiện một sự cúng dường mạn đà la đến Văn Thù Sư Lợi bằng các câu kệ này:

"Trong một nơi trang nghiêm với bông hoa và những hoàn cảnh xinh đẹp, trên bề mặt lớn này, trái đất, chúng con quán tưởng tất cả những lực địa, mặt trời và mặt trăng. Cùng với tài sản, thân thể, lời nói và tâm ý của chúng con, chúng con xin cúng dường đến ngài."

Đó là một sự thực hành thánh thiện để làm một sự cúng dường mạn đà la ngắn gọn. Có hai cách để tụng câu kệ này, vì những sự quán tưởng có hơi khác nhau. **Sang-gyá zhing-la** có nghĩa là ta đem cả vũ trụ và thực hiện sự cúng dường đến một nơi khác - đến một cõi tịnh độ khác nơi chư Phật đang ngự trị. Khi ta nói **zhing-du**, thì ta quán tưởng chính nơi ta đang đứng bây giờ như một cõi tịnh độ và cúng dường nó đến những đối tượng quy y. Cho nên nếu thấy đánh vần như **zhing-la** hay **zhing-du** thì không phải sai, nhưng là một sự quán tưởng khác.

Về Văn Thù Sư Lợi

Tổ Sư Je Tsongkhapa nói về Bồ tát Văn Thù Sư Lợi "Giống như voi mong muốn dòng sông, thì con cũng mong muốn những phẩm chất thánh thiện của ngài." Trong một thể hệ khác, có cùng dòng suối tâm như Văn Thù Sư Lợi. Đức Phật ngự trị là Dawa Kunzik (9), vị *Vua Của Âm Thanh Rỗng*. Văn Thù Sư Lợi là một trong bốn hoàng đế thời luân khi đó, và có một gia đình lớn công việc chỉ là săn sóc Đức Phật và những đệ tử của Phật.

Ông thực hành liên tục việc cúng dường, năm này qua năm khác, nhưng không biết hồi hướng công đức như thế nào. Một âm thanh từ không trung nói rằng ông nên hồi hướng công đức cho sự giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Văn Thù Sư Lợi đã đi đến Đức Phật với một nhóm đông đảo và Đức Phật nói rằng năng lực công đức của ông sẽ thành tựu cho những gì ông mong ước và hồi hướng. Ngài khuyên vị vua phát tâm Bồ đề và thọ Bồ tát giới. Ông vua thực hiện những sự cúng dường công phu và đã mạnh mẽ nguyện tiêu trừ thái độ vị kỷ, vì ông có thể không bao giờ hưởng được những kết quả nếu ông thấy mình lừa dối những chúng sanh khác bằng việc có thái độ vị kỷ.

Nhiều người cùng thọ giới Bồ tát vào lúc ấy. Chỉ một người sót lại là Tathagata Sa-lha, bổn tôn của trái đất, vị vẫn ở dưới trái đất theo thể nguyện Bồ tát của ông. Tất cả những vị khác đã đi đến những thế giới khác.

Chính Bồ tát Văn Thù Sư Lợi là bậc sẽ làm tất cả chư Phật của thế giới hệ này thọ giới Bồ tát. Ngài tên là Chö-gyal-tsan, (Banner of Dharma), Biểu Pháp. Ngài trở thành đạo sư của 100 Đức Phật nguyện ước. Văn Thù Sư Lợi là tử phụ của tất cả chư Phật sẽ thành. Ngài luôn luôn nói năng như một vị Bồ tát và những biểu hiện của ngài là những gì của một Bồ tát, nhưng ngài thật sự là một Đức Phật toàn giác. Ngài đã thành tựu giác ngộ nhiều lần để làm những gương mẫu, xuyên qua mười hai hành vi (10). Khi ngài đạt được giác ngộ, chính là trong vũ trụ này, vài lần ở phương nam.

Có một cõi tịnh độ của Văn Thù Sư Lợi nhưng rất khó để sanh vào. Thậm chí nếu tất cả chư Bồ tát cầu nguyện để sanh về cõi ấy, thì chỉ có 16 vị có thể sanh về đó được. Chỉ có những vị Bồ tát trong cõi tịnh độ này; ngay cả những vị a la hán cũng không thể đến đó được. Không có khổ đau hay thiếu tự do, cho nên có tiến trình nhanh chóng. Chính Đức Phật ngự trị, Kunzik, sẽ chăm sóc chúng ta và giảng dạy giáo huấn cho chúng ta. Để được đến đó cần phải tu trì sự thực hành của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, sự thực hành dawa-para(?), và có tâm Bồ đề.

Văn Thù Sư Lợi phải được quán tưởng như một Đức Phật, nhưng toàn màu vàng. Tay trái ngài là thủ ấn giáo hoá và tay phải là thủ ấn vô úy. Ngài phải được quán tưởng như cao hàng đậm. Làm nhiều bức họa hay tượng Bồ tát Văn Thù Sư Lợi. Chúng ta không cần thỉnh cầu ngài; chỉ hiện diện ở đây, ngài sẽ giải quyết tất cả những yêu cầu và rắc rối của chúng ta. Hãy thành tâm đến Văn Thù Sư Lợi giống như thành tâm đến tất cả các bổn tôn của hiền giáo và mật giáo. Tốt nhất là trì niệm danh hiệu của Văn Thù Sư Lợi hơn là của tất cả chư Phật.

Vào thời Văn Thù, có một vị vua đã giết cha mình bằng cách đánh ông ta trong cơn giận dữ. Vua tràn ngập sự hối hận, và Đức Phật hiện tại đã đến gặp vua và nói rằng Bồ tát Văn Thù Sư Lợi có thể giải quyết vấn đề, mặc dù bản thân ngài không thể. Mahakashek và Văn Thù Sư Lợi mỗi người đến với 499 đệ tử. Nhà vua chuẩn bị lễ vật và thức ăn cho 1.000 người, nhưng 100.000 hóa thân của Văn Thù Sư Lợi đã đến. Nhà vua thất vọng vì không có đủ lễ vật để cúng dường. Hơn nữa, ông không có đủ bát, vì vậy Văn Thù Sư Lợi đã bày ra những chiếc bát khất thực trước những

hóa thân của ngài. Nhà vua muốn dâng y phục cho Văn Thù, nhưng Văn Thù, người có các hình dạng khác nhau, biến thành ánh sáng và nói: "Ông là hình vuông, hình tròn, hình tam giác hay cái gì khác?" Vì vậy, ông đã dùng phương tiện dạy nhà vua để thiền định về sự trống rỗng.

Văn Thù là cha, là phương pháp, bồ đề tâm, và mẹ, là trí tuệ hiểu biết tánh không. Danh hiệu của Văn Thù Sư Lợi có uy lực hơn các vị Phật khác, không phải vì phẩm chất giác ngộ, mà vì sự khác biệt về khả năng mở rộng của lời thệ nguyện được coi như một Bồ tát.

Hầu hết các hiền giả (11) Ấn Độ đều có Bồ tát Văn Thù Sư Lợi là vị bổn tôn chính của họ. Ví dụ, Bồ tát Văn Thù Sư Lợi là bạn thân nhất và là cố vấn của Tổ sư Tsongkhapa. Văn Thù không phân biệt thời điểm xuất hiện; điều này phụ thuộc vào sự nhiệt tình của người đệ tử, như trong câu chuyện về Vô Trước (12) và con chó.

Chú thích:

- 1) "Đạo sư/Lạt ma" có thể được coi là một đối tượng ca ngợi và "Văn Thù bảo hộ" là đối tượng ca ngợi khác, do đó Geshe Rabten nhận xét rằng cả hai không thể tách rời.
- 2) Zir-wa thường được dịch là "đau khổ", nhưng trong lời cầu nguyện FPMT ở trên, nó được dịch là "tràn ngập (bởi đau khổ)." Việc áp dụng nghĩa "say" cho thuật ngữ này phải là một cách thay thế hoặc truyền khẩu.
- 3) Khác với bản dịch FPMT; cả hai đều đúng.
- 4) Khác với bản dịch FPMT; cả hai đều đúng.
- 5) Thập địa Bồ tát.
- 6) Điều này có nghĩa là "con trai chính của đấng chinh phục", là một cách nói tục ngữ để chỉ bỏ tất. Đây là một cách diễn giải, không phải là một bản dịch theo nghĩa đen.
- 7) Khác với bản dịch FPMT. Đây là một cách diễn giải, không phải là một bản dịch theo nghĩa đen. Những lời nói rằng, "Với Văn Thù, người xóa bỏ bóng tối của tâm trí con, con cúi xuống."
- 8) Bản dịch của Lạt ma Thubten Yeshe về lời cầu nguyện này:
*Bồ tát Văn Thù từ bi nhất:
Với lòng tốt của ngài, xin vui lòng
Xua tan Bóng tối vô minh của con,
Qua ánh sáng long lẫy của ngài
Của sự trí tuệ hiểu biết
Để con có thể lãnh hội đầy đủ tất cả
Kinh điển của Đức Phật và những hiền giả Đại
thừa '*
*Các bài bình luận, bằng cách tiếp nhận sự can
đảm
Tâm nhìn của sự hiểu biết trí tuệ tri thức.*
- (9) Đây là dự đoán đúng nhất, tuy nhiên, "Dawa Kunzik" thậm chí không gần nghĩa với "Vua của âm thanh của rỗng", vì vậy có thể hai người này là các thực thể riêng biệt.
- (10) Đại Ca Ngợi Mười Hai Hành Vi của Đức Phật.
- (11) Pandit.
- (12) Cuộc Đời Của Tổ Sư Asanga.

Tứ cú lục bát “CHÚC MỪNG TỰ DO!”



BÁT CHỢT

Một ngày chờ đợi thiên thu
Bình minh ló dạng, sương mù tan bay
Trùng khơi nhớ đất vui mây
Tự do bát chọt đón ngày hồi sinh.

TIẾN

Nhân tâm trực chỉ hành thiên
Mở toang cửa ngõ, xích xiềng tháo bung
Điềm nhiên, kham nhẫn, khiêm cung
Chánh niệm giải thoát hát mừng tự do!

TỰ DO

Giáo điều chặn ngõ ngăn đường
Lách qua giới luật, băng luồng lễ nghi
Trên đời cao đứng vươn vai
Cuối cùng ta cũng được ngày tự do!

VƯỢT QUA

Vươn vai sải cánh lên đường
Bước chân hùng lực, ôm đôn hát ca
Mộng dài vẫy gọi xa xa
Tự do gieo gặt, vượt qua chính mình.

GIẢI THOÁT

Tự do ngay giữa buộc ràng
Tự tại ngay giữa muôn ngàn khổ đau
Tự chế, nhân nhục trước sau
Bình an, hạnh phúc nào đâu xa vời?

ÁI BIỆT LY KHỔ

Tử sinh đều đã có phần
Tự do, tù ngục có chẳng do mình
Xuống đời ruột xót lặng thinh
Sắc không hòa quyện, bóng hình vẫy tay.

CỬA THIÊN

Thong dong thư thái vào ra
Chớp thần bắt thánh thấy ta ảo huyền
Tâm an cõi tháo xích xiềng
Đến đi, xuất nhập Cửa Thiên tự do!

VÙNG SÁNG

Ngoài kia nắng dịu hoa vàng
Phố phường thanh vắng, đại ngàn tự do
Còn chi nữa để dẫn đi
Hát chân liễu mạng thoát qua mật mù.

RỘNG THÊN

Rời nôivong động tiếng ru
Bước chân có cánh nhẹ như thiên thần
Một chiều thoát cũi tung tăng
Tự do hí hửng nẻo trần rộng thênh.

NÚI CÔ TIÊN

Nàng nằm phơi dưới nắng mưa
Đợi ai mà vẫn thấy chưa chịu về
Thôi đi, phá bỏ nguyện thề
Vui lên, đứng dậy, bốn bề tự do!

BỔNG DỪNG

Bồng dừng thức giấc thành linh
Bồng dừng đột xuất gặp mình tỉnh mơ
Bồng dừng thức dậy bắt ngờ
Bồng dừng hết ngủ tự do thấy mình.

ÁNH SÁNG

Đầu cành dương liễu thiêng liêng
Long lanh giọt nước năm triền cái rơi
Con quỳ giữa điện sáng ngời
Quang huy thường chiếu đất trời tự do.

BẤT TỬ BẤT SINH

Chết là bay bổng thông dong
Tự do cũng chết, Sắc Không tỏ mờ
Chết là thoát kiếp vật vờ
Tự do là nhảy khỏi bờ nhân gian.

DIẾT

Hiên ngang khép nép ra vào
Tự do ràng buộc ồn ào lặng im
Chín Tã anh diết iêu em
Ngài mai em đọc liêm giêm mắt buông!

NGÀY LÀNH

Thiện tai! Chớp mắt sống còn
Ngục tù cửa mở, lông son công tàn
Sư thầy khai thị phóng sanh
Tự do! Khai phóng! Ngày lành chim bay!

thơ

VĨNH HỮU TÂM KHÔNG

Lại lan man chuyện màu quan san...

TRẦN HOÀNG VY

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Hồi năm, thưở mới vào học bậc Trung học đệ Nhất cấp (Cấp 2 hay còn gọi Phổ thông Cơ sở) bấy giờ, vào cái tuổi từ 13 đến 15, vừa bước qua tuổi hồn nhiên, song cũng chớm lẩm mơ, nhiều mộng, "nức mắt" ra đủ thứ chuyện, được học "Kim văn" của nhóm Tự lực Văn đoàn, rồi "Cổ văn" trong đó có truyện Kiều của Nguyễn Du, lớp học trò chúng tôi, tùy theo tâm trạng mà có những cảm xúc và thắc mắc khác nhau, song có điều, khi học đến đoạn trích Thúy Kiều chia tay, tiền Thúc Sinh về quê nhà, trong đó có 2 câu thơ: "*Người lên ngựa kẻ chia bào/ Rừng phong thu đã nhuốm màu quan san*". Thì hầu như tất cả đều chung cái thắc mắc: "Màu quan san" là màu gì? Hỏi cô giáo dạy văn thì cô giáo mỉm cười nói: "Đó là màu của... thi ca, mà sau này lớn lên các em sẽ hiểu?". Có đứa còn "ấm ức", trong giờ Hội họa, hỏi thầy dạy vẽ. Thầy cũng tùm tùm cười trả lời: Có hai màu vàng, đỏ của cây lá mùa thu, đó là những gam màu cơ bản của gam nóng, người nghệ sĩ phả vào đó những tình cảm rung động của con tim, trở thành màu... quan san! Rồi có đứa còn đem hỏi cả cô giáo dạy Sử, cô nhỏ nhẹ nói: "Đó là màu của... chia ly và cách trở trong xã hội và cuộc sống của con người?" Thôi thì cứ... tự hiểu, ừ thì "màu quan san" là màu "quan san" chớ có chi mà mãi thắc mắc?

Lớn lên, chút nữa, lên bậc học Đại học, theo chuyên ngành Văn chương, mới biết thêm trong truyện Kiều, cụ Nguyễn Du, không chỉ có từ "quan san" trong 2 câu thơ "xuất thần" thứ tự 1519 và 1520 đã nói trên, mà "quan san" còn được lặp lại trong các câu thơ thứ 1937- 1938: "*Gác kính viện sách đôi nơi/ Trong gang tấc lại gặp mười quan san*" và hai câu thứ 2873- 2874: "*Vâng ra ngoài nhậm Lâm Tri/ Quan San nghìn dặm, thê nhi một đoàn!*". Tra cứu trong các Tự điển Hán Việt, hai từ "Quan san" là để chỉ: Quan tức Cửa ải, San hay còn gọi là Sơn, chỉ núi non nói chung. Song xét theo "văn cảnh" của từng câu thơ, thì câu thơ "*Rừng phong thu đã nhuốm màu quan san*" nghiêng về nghĩa của sự "chia ly, xa cách", còn "quan san" trong câu "Trong gang tấc..." và "quan san nghìn dặm" lại chính là nghĩa xa xôi, cách trở, của khoảng cách, dặm dài...

Trong vở cổ thi "Tây sương ký" của Vương Thực Phủ, theo chú giải của các cụ Bùi Kỳ, Trần Trọng Kim, thì cũng có nói đến "rừng phong bị nhuộm mất cái màu xanh," còn Nhưộng Tống thì cho rằng: "*Rừng phong ai nhuộm đỏ tươi/ Phải chăng nước mắt của người chia ly?*", thì rất xác thực, mà qua ngòi bút của Nguyễn Du sau này, đã hóa ra cái "màu quan san" đầy ý vị của chất thơ, và cũng tràn đầy cảm xúc của cuộc chia tay, tiễn đưa... người thương, lên đường về quê vợ! Lâm ly mà cũng lắm éo le cùng tận!? Trong một buổi chiều thu, lá phong đỏ rực...



Nhân nói chuyện "Lá cây phong", lại có nhiều ý kiến tranh luận. Có người cho "lá phong" ở đây, là lá cây phong, vốn tên khoa học là Acer, hay còn gọi là "Chi phong," "Chi thích", có hơn 125 loài trên thế giới? Được xếp vào "họ phong" hay họ "đẻ ngựa." Lá có dạng gân và thù hình chân vịt, cây cao có thể từ 10 đến 40m, mọc nhiều ở miền Nam Châu Á, và khu vực ở Địa Trung Hải. Lá về mùa thu chuyển sang màu vàng hoặc màu đỏ rực. Không biết đây có phải là "Phong" trong truyện của Thanh Tâm Tài Nhân nói đến và Nguyễn Du mượn cảnh đó không? Nhưng cũng có người cho rằng, nước Trung Hoa xưa, không có trồng các loại cây phong này, mà "Phong" để chỉ một loại cây như cây bàng, thường được trồng ở gần cung điện nhà vua, vì bàng cũng có lá chuyển màu sang vàng, và đỏ vào cuối mùa thu, đầu mùa đông. Nhưng ngẫm "rừng phong", thì "bàng" ít ai trồng thành rừng? Và tên cái rừng "phong" này cũng tồn khá giấy mực của các cụ tước nhỏ xưa.

Trở lại truyện Kiều, ngoài cái màu "quan san" gây ám ảnh, Nguyễn Du còn sáng tạo và hạ bút viết 2 câu thơ (câu 1595- 1596), diễn tả sự nhỡ nhùng những ngày sống bên nhau của nàng Kiều cùng chàng Thúc Sinh là: "*Chạnh niềm nhớ cách giang hồ/ Một màu quan tái, mấy mùa gió trắng*". Thêm cái "màu quan tái", song ít người nhắc đến, có lẽ vì sự... tái tê, ê chề, sau này, khi Hoạn thư, bắt Kiều về hầu hạ phục dịch cho mình, trước mặt Thúc Sinh?

Tóm lại, ai đã từng học, từng đọc và... nhập tâm với cái "màu quan san" với rừng phong nhuộm đỏ, và cặp tình nhân chia tay, tiễn biệt nhau trong... trí tưởng thì chắc sẽ nhớ mãi và sẽ buột miệng thốt ra cụm từ "Màu quan san" khi bắt gặp cảnh rừng cây (có thể chẳng là cây phong) thay lá vào những ngày thu... mà mình nhìn thấy trong cuộc đời...

LẮNG NGHE NHỮNG DÒNG CHỮ

Nguyễn Giác

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Tôi vốn mê đọc từ thuở còn rất nhỏ. Dĩ nhiên, mê bất cứ thứ gì cũng đều không tốt, vì nó sẽ hình thành một thứ nghiệp gì đó. Thêm nữa, chữ bao giờ cũng mờ hồ. Chữ là ký hiệu, là biểu tượng, là ngón tay chỉ trăng. Dù vậy, trong khi chữ là một hàng rào ngăn cách chúng ta với thực tại, chữ lại là một phương tiện để hiểu nhau, để cảm thông và để hoằng pháp.

Từ thuở còn rất nhỏ, đôi khi tôi áp tai vào trang giấy của một vài cuốn sách, rồi ngửi mùi giấy, và rồi thấy lòng mình trân trọng với thế giới này hơn. Từ những cuốn tiểu thuyết võ hiệp của Kim Dung, cho tới Kinh Phật... Từ những niềm vui của nghệ thuật văn chương, cho tới bề pháp để qua bờ... Tôi không nghĩ tới tác giả, vì chữ viết xong, kể như tác giả vắng mặt rồi, bây giờ là thế giới của người đọc đang đối diện với chữ. Tuyệt vời là chữ. Và, khi lắng nghe những dòng chữ, cũng là lắng nghe sự tịch lặng, tự ngắm vào lòng mình âm vang của chữ và những tịch lặng của dấu phết, dấu chấm, dấu xuống hàng... Tất cả những âm thanh và tịch lặng đều có những sức mạnh riêng.

Thế rồi, khi đã trôi nổi ở dòng đời rất mực ồn ào, một trong những niềm vui của tôi là lắng nghe sự tịch lặng. Những buổi trưa nhiều thập niên trước, khi ngồi đối diện với Thầy Thường Chiếu ở một góc chùa đồ nát, nơi bây giờ là Chùa Huệ Lâm ở vùng ngày xưa có tên là Đồng Ông Cộ, Gia Định, tôi lắng nghe sự tịch lặng của hai thầy trò, và lắng nghe cả bức tường gạch vữa loang lổ sau lưng Thầy. Không có gì để nói. Thậm chí, có lúc, không bạn tâm tới cả cử động. Như đường, lời nói và cử động có thể làm tan vỡ bầu không khí tịch lặng của những buổi trưa nắng đẹp như thủy tinh. Nhiều năm sau, vẫn không quên được. Và rồi sau đó, buổi sáng, buổi chiều, hay buổi tối, tôi vẫn thường lắng nghe sự tịch lặng. Cũng không phải nghĩ thứ gì hết, cũng không cần tư thế gì. Để nhớ lại, đúng ra, từ những ngày rất thơ ấu, tôi vẫn thường ưa thích ngồi lặng lẽ, tới nỗi má tôi nói là cái thằng nhóc này ngồi, ruồi bu mà nó đuổi ruồi không bay (cũng lạ, câu nói này tôi chưa bao giờ hiểu hết). Cho tới, khi vào nghề báo giữa nơi rất náo động ở Quận Cam, tôi lại càng ưa thích lắng nghe sự tịch lặng hơn, vì những khoảnh khắc này rất là hiếm.

Trước tiên, đó là niềm vui, khi bạn đang đi hay đang đứng giữa những nơi rất ồn ào như chợ, như phố mà vẫn lắng nghe lòng mình tịch lặng. Chỗ này không phải chuyện gì cao siêu. Hẳn là ai cũng có thể làm được, chỉ đơn giản là khi bạn tự thấy tâm buông hết tất cả những chữ nghĩa abc hay xyz, buông hết tất cả những hình vuông hay ảnh tròn, buông hết tất cả những nhận thức về xanh đỏ hay tím vàng, buông hết tất cả về đúng hay sai, về lành hay dữ... sẽ là những khoảnh khắc tịch lặng rất mực hạnh phúc. Nghĩa là, trong tâm không có gì hiện lên để đo lường nữa, chỉ còn cái lắng nghe

đang hiện lộ, nơi đó không cả tham sân si, không cả ba cõi với sáu đường, cũng vắng mặt cả vô lượng thế giới trong quá khứ. Cũng như khi lắng nghe những dòng chữ trong Kinh Phật, đồng thời cũng là lắng nghe sự tịch lặng, lắng nghe hạnh phúc trên những dòng chữ và giữa những dòng chữ.

Để nói cho đúng, không phải tịch lặng nào cũng là sự tịch lặng nên có. Đức Phật đã từng rầy nhiều vị sư khi quý ngài giữ hạnh tịnh khẩu. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy trong bài kệ 268:

268. "Im lặng nhưng ngu si,
Đâu được gọi ẩn sĩ?
Như người cầm cán cân,
Bậc trí chọn điều lành."

(Bản dịch của Thầy Minh Châu)

Nghĩa là, Đức Phật dạy rằng có sự tịch lặng của ngu si, và có sự tịch lặng của trí tuệ. Khi Đức Phật im lặng trước nhiều câu hỏi, hẳn nhiên là sự tịch lặng của trí tuệ rồi. Còn tôi thì, vẫn trọn đời vẫn là học theo, chứ không dám nói mình hay ho gì, và thường khi tôi tự nghĩ rằng mình nên "đưa cột mà nghe" – kể cả đối với những cuộc thảo luận (cả tiếng Việt, và tiếng Anh) mà tôi đã đọc rất nhiều, như chuyện Phật pháp, hay chuyện của cộng đồng mình, hay của cộng đồng gốc Á (phiên nhất là, trong những năm bầu cử). Có ai hỏi, thì tôi thường lặng lẽ cười.

Thực tế, tự lòng mình, hể nghĩ ra gì hay, ra gì có lợi cho người đọc, thì đều viết ra cả rồi. Dĩ nhiên, rất nhiều cảm nghiệm không thể tìm ra đủ chữ để viết. Cũng vì chữ nghĩa là một công phu rất mực khó khăn. Điều nghịch lý dị thường, trong khi tôi say mê tịch lặng, lại rất mực ưa thích mắc về chữ, kể cả dấu chấm câu (một thói quen khi học văn phạm tiếng Anh, bây giờ không bỏ nổi). Có phải, tịch lặng là khi chữ vắng mặt? Hay ngược lại, tịch lặng là những gì đã hiển lộ trong tiếng



chim kêu, tiếng gió thổi, tiếng ca dao à ơi, và vân vân?

Nhưng thắc mắc nào cũng có vài hữu dụng. Thí dụ, cổ đức nói ngắn gọn về giới đầu tiên là **giới sát**. Nghĩa là, đừng sát sanh. Tóm tắt có cái hay là dễ nhớ, nhưng có vẻ không đủ nghĩa. Về sau, đọc Kinh Pháp Cú, tôi nghĩ là khi nói về **giới sát** lẽ ra nên nói là **giới bất hại**, tức là, không gây tổn thương, thì sẽ bao gồm hơn. Nhưng chẳng hề gì, tôi tự nhủ, càng kiệm lời, càng tốt, đâu có phải làm thơ hay viết văn đâu, mà cần dài dòng. Chỉ là tự mình ưa thắc mắc về chữ.

Nhiều thập niên sau, tôi khám phá ra có một lần, Đức Phật nói rất chi tiết, và rất là tuyệt vời. Thí dụ, riêng về giới sát. Trong Kinh AN 10.176, Đức Phật dạy cho Cunda, con của một người thợ rèn: "*Ở đây, nay Cunda, có người đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng tử, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh, và loài hữu tình.*"

Nghĩa là, kiêng lời, nói ít, sẽ không nêu được đầy đủ ý Đức Phật dạy. Tuy nhiên, bấy giờ tôi mới hiểu được cổ đức... khi dạy cho những người nông dân ít chữ, thì phải dạy cho rất ít chữ, vì nhiều người không thể nhớ nhiều được, thậm chí còn phải đặt thành thơ cho dễ nhớ. Lời dạy trên của Đức Phật không chỉ nói đoạn tận sát sanh, mà cũng nói là bàn tay của Phật tử (dù là tu sĩ hay cư sĩ, nơi đây người nghe là cư sĩ Cunda) cũng không có quyền chạm tới vũ khí.

Suy nghĩ cho kỹ, chỉ riêng giới thứ nhất thôi, là đủ để giải thoát rồi. Vì bỏ trượng, bỏ kiếm, nghĩa là không bao giờ để cho cả ba nghiệp của hành động (thân), lời nói (khẩu), tư tưởng (ý) biến thành trượng với kiếm. Không chỉ như thế, có phải "thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh" được hiểu là Tâm Tử, và rồi là Bồ đề tâm? Chỉ là nêu câu hỏi thôi, tôi không đọc nhiều đủ để trả lời.

Tuy nhiên, tôi nghiệm ra một điểm, rằng "*Không làm bất cứ những gì gây ra tổn thương cho thế giới này*" là đủ để giải thoát. Bởi vì chúng ta, nơi thân khẩu ý, sẽ làm mọi thứ rất là nhẹ nhàng, dịu dàng, và đó là vào sơ thiên (ly bất thiện pháp, ly dục, với tâm hướng về [tâm] và tâm dán vào [tứ] không gây ra bất kỳ tổn thương nào cho cõi này, dù với thân, khẩu hay ý). Nghĩa là, khi giới sát, trở thành giới "*không gây tổn thương*" cho bất kỳ những gì trong thế giới này, thì sẽ vào định. Đức Phật dạy rằng, thường trực trong sơ thiên sẽ đắc quả A la hán, nếu chưa, thì khi từ trần sẽ đắc quả Bất Lai rồi từ đây sẽ vào Niết Bàn. Nếu từ sơ thiên, mà hướng tâm vào vô thường là sẽ hoàn toàn giải thoát. Đức Phật nói như thế trong Kinh AN 11.16 và Kinh AN 9.36 ("*Y chỉ vào sơ Thiên, các lậu hoặc được đoạn tận.*").

Đó là một thực tế, mà rất nhiều người có thể trải nghiệm: lắng nghe tịch lặng là một cách tiện lợi để vào sơ Thiên. Bởi vì trong sự tịch lặng của tâm, bạn sẽ dễ dàng thoát khỏi những gì là thường kiến hay đoạn kiến. Khi bạn tỉnh thức lắng nghe tịch lặng, đó cũng là khi bạn "tỉnh thức với tâm-không-biết" - mà chữ của cổ đức gọi là "tỉnh thức với vô-tâm" hay "tỉnh thức với vô-niệm." Bạn sẽ lắng nghe bằng toàn thân, chứ không phải lắng nghe bằng lỗ tai. Lúc đó, cũng gọi là khán thoại đầu, tức là phía đầu của câu nói, hay là khi niệm chưa khởi lên. Nghĩa là, bạn gặp bất cứ thứ gì

trong đời, cứ nói là "không biết" - thế là đủ để giải thoát, vì trong cái "tâm kinh ngạc với không biết" đó, chính là đã lìa tham sân si rồi.

Phần nữa là, lắng nghe tịch lặng cũng giúp chúng ta tránh rơi vào bẫy của chữ. Nếu bạn để ý, gần như bất kỳ chữ nào, khi nói về một cái gì, dù là trong hay ngoài (tức là, sáu nội xứ, và sáu ngoại xứ) chúng ta đều dễ bị vướng vào khung của không gian, thời gian, hình dạng, sắc màu... Thí dụ, bạn nghĩ về một chiếc xe hơi, thì luôn luôn bạn nghĩ chiếc xe đó trong một không gian nào, hay trong một thời gian nào, màu gì... lại thắc mắc xe Camry hay Tesla. Nghĩa là, không thoát nổi sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp. Khi tu học chưa vững, và khi rơi vào thế giới hình ảnh hay chữ nghĩa, sẽ thấy khó nhớ về lý duyên khởi (trừ phi, lúc đó bạn nhớ câu "sắc tức thị không" thì mới lìa cạm bẫy, tức là, có cái gì, mà không kịp thấy, thực sự là không có cái gì hết).

Nhất là khi suy nghĩ về những nan đề, lại dễ rơi vào hoặc thường kiến, hoặc đoạn kiến. Lúc đó, Đức Phật mới lên Lý duyên khởi. Thí dụ, Đức Phật nói trong Kinh SN 44.10 rằng với câu hỏi có tự ngã hay không có tự ngã, thì trả lời cách nào cũng rơi vào, hoặc thường kiến, hoặc đoạn kiến. Trong khi đó, trong Kinh SN 12.17, Đức Phật giải thích về người gây nghiệp và người thọ khổ từ nghiệp lực đó, rằng hề nói "khổ do tự mình làm ra" có nghĩa là rơi vào thường kiến, còn nói "khổ do người khác làm ra" lại là rơi vào đoạn kiến. Từ khi đọc như thế, tôi lại càng ưa thích sự tịch lặng, vì tự thấy lòng mình không có gì để nói. Rồi khi phải lý luận, tôi ưa thích viết hơn là nói, vì khi viết thì chủ yếu là mượn lời của Kinh Phật. Bởi vì, tôi tin rằng, cứ núp dưới cái dù Kinh Phật, sẽ tránh được nghiệp của nói sai, viết trật.

Phần nữa, cũng bởi vì, tự thấy bản thân mình chưa thực sự an tịnh được thân, khẩu và ý. Thôi thì tịch lặng là an toàn. Thêm nữa, tịch lặng cũng là lắng nghe cội nguồn tâm, lắng nghe khi tâm chưa khởi lên ý gì, lắng nghe để thấy vận hành của tâm. Thì cứ lặng lẽ, cho tới khi ba nghiệp an tịnh, thì tự nhiên là có chỗ hữu dụng trong cõi này. Lúc đó, là khi, như Đức Phật nói trong Kinh Pháp Cú, bài kệ 96, bản dịch của Thầy Minh Châu:

*96. "Người tâm ý an tịnh,
Lời an, nghiệp cũng an,
Chánh trí, chơn giải thoát,
Tịnh lạc là vị ấy."*

Kinh Thủy Sám có câu: "*Kẻ phạm phu, mỗi khi động chân cất bước là đã có tội.*" Đọc như thế, mới biết sợ. Mở miệng nói gì, khởi tâm làm gì, đưa tay làm gì cũng đều có thể có tội. Bởi vì hầu như bất kỳ khởi tâm muốn làm gì, hay khởi tâm không muốn làm gì, cũng đều hầu như rơi vào lựa chọn là "Tôi muốn làm gì" hay là "Tôi không muốn làm gì." Có nghĩa là, chính "cái tôi" đó đã hiển lộ lên, để có một cái hành như thế. Bởi vậy, trong Kinh Nibbedhika Sutta, tức là Kinh AN 6.63, Đức Phật dạy rằng chính **ý định (intention: chữ Pali là "cetana")** là nghiệp. Chúng ta gây ra nghiệp qua thân, khẩu, ý là vì "ý định."

Thanissaro Bhikkhu dịch là: "**Intention**, I tell you, is kamma. Intending, one does kamma by way of body, speech, and intellect."

Sujato Bhikkhu dịch là: "It is **intention** that I call deeds. For after making a choice one acts by way of body, speech, and mind."



Thầy Minh Châu dịch là: "Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng **suy tư** là nghiệp; sau khi suy tư, tạo nghiệp về thân, về lời, về ý." Bởi vì, suy tư là lựa chọn, là cân nhắc, là ý định, là so sánh đúng/sai, lành/dữ...

Bởi vậy, tôi nghiệm ra chữ "tinh thức với vô-tâm" (như trong Kinh Pháp Bảo Đàn, khi Ngài Huệ Năng dạy Thượng Tọa Minh) hay là "tinh thức với tâm-không-biết" là sẽ xa lìa nghiệp.

Nhưng phải có một thước đo. Để biết rằng làm thế này là đúng, hay là sai. Không phải vấn đề chúng ta có mở miệng hay không mở miệng, có khởi tâm hay không khởi tâm, những chuyện đó không nhằm gì hết. Vấn đề nằm ở chỗ khác. Nên thấy rằng Đức Phật đã để lại một thước đo để người con Phật tự định vị được mình. Nghĩa là, một thước đo trong Kinh Phật ghi rõ để người Phật tử tự biết là đã an tâm đúng hay sai.

Lúc đó, Đức Phật giải thích thế nào là "thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu" trong Kinh SN 35.70 và Kinh AN 3.53 rằng, khi thấy, khi nghe, khi ngửi, khi nếm, khi thân cảm xúc, khi ý nhận biết... mà không hề có tham, sân, si khởi lên. Ngay khi đó là Niết Bàn của "thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời."

Đọc lại sử Phật giáo, chúng ta thấy có ít nhất là một vị trưởng lão ưa dạy pháp bằng sự tịch lặng, chúng ta ưa gọi là vô ngôn. Đó là Trưởng lão Thera Revata dạy cư sĩ Atula và 500 cư sĩ tới hỏi pháp bằng thái độ vô ngôn tịch mặc, và ngài Revata được so sánh như một con sư tử lặng lẽ. Chuyện này được kể trong tích truyện Kinh Pháp Cú, khi Đức Phật tuyên thuyết các bài kệ 227-230. Trong Thiền sử Việt Nam cũng có ngài Vô Ngôn Thông, ưa dạy pháp bằng vô ngôn tịch lặng.

Hình ảnh tịch lặng vô ngôn còn được so sánh với khi mọi ngôn ngữ và mọi tư lường đã bị tước đoạt. Nếu có cái gì tước đoạt đều không đúng, chỉ nên nói chính xác rằng khi một học nhân nhận ra đã bị pháp ấn vô thường, pháp ấn vô ngã tước đoạt toàn bộ thân tâm, thì tham sân si sẽ biến mất.

Khoảnh khắc bị tước đoạt thân tâm có thể gọi cho đơn giản là giác ngộ. Và vị Thầy phải có khả năng tước đoạt tất cả những gì học trò nương tựa.

Trong tuyển tập Bích Nham Lục Của Thiền Sư Phật Quả Viên Ngộ, nơi tắc số 3 có câu nói về nhiệm vụ của bậc thầy trong cửa thiền là: "*Nếu là bốn phận Tông sư, đến trong đây phải có thủ đoạn, cướp trâu của người cày, đoạt cơm của người đói...*"

Tương tự, trong sách Pháp Diễn Thiền Sư Ngữ Lục do Pháp Sư Tài Lương biên soạn, cũng ghi về thầy giỏi là phải biết tước đoạt: "*Sư Thượng đượng nêu: Cổ nhân nói: Phàm là thiện tri thức phải là cướp trâu của người cày đoạt lấy cơm của người đói. Đuổi trâu cày bữa làm cho lúa mạ của họ tốt tươi, đoạt cơm của người đói làm cho họ dứt được cơn đói.*"

Không có nghĩa là có một Thiền sư tước đoạt trâu của người cày, tước đoạt cơm của người đói, tước đoạt thân tâm của một Thiền sinh... Không hề có cái gì là cái gì. Chỉ đơn giản là, vị Thầy giỏi đó, chỉ cho Thiền sinh thấy rằng thân tâm và thế giới này đang từng khoảnh khắc bị vô thường tước đoạt, và thực sự cũng không có cái gì bị tước đoạt bởi vì tất cả các pháp trong thế gian này chỉ là âm vang, là trống hiện dưới nước, là ảnh chiếu trong gương, là ráng nắng ban chiều, là bọt sóng xô dạt trên sông, là làn gió lướt qua ban mai. Không có gì, thực sự là cái gì. Chỉ cho thấy như thế, là Thầy đã tước đoạt toàn bộ thế giới của trò. Đó là khi Tuệ Trung Thượng Sĩ làm bài thơ trâu bùn qua sông, toàn bộ thế giới của nghiệp trâu đã bị tước đoạt, đều biến mất trong sóng nước.

Trong Tứ liệu giản của dòng Lâm Tế, chỉ về bốn pháp giải thoát mà một vị Thầy có thể giúp chỉ cho học trò vượt qua dòng sông sinh tử.

Câu đầu là "Đoạt nhân, không đoạt cảnh." Đó là khi học trò nhận ra sáu nội xứ (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) hoàn toàn đã bị vô thường, vô ngã tước đoạt. Tất cả đều là Niết Bàn, bất kể sáu ngoại xứ (cái được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được cảm xúc, được tư lường) có hiển lộ thế nào đi nữa.

Câu thứ nhì là "Đoạt cảnh, không đoạt nhân." Đó là khi học trò nhận ra sáu ngoại xứ thường trực bị tước đoạt, như Đức Phật dạy về thế gian đang thường trực bị thiêu hủy trong lửa.

Câu thứ ba là "Nhân, cảnh đều đoạt." Đó là khi học trò nhận ra sáu nội xứ và sáu ngoại xứ đều đã bị tước đoạt. Đức Phật trong Kinh thường bắt đầu dạy bằng câu hỏi "Mắt có vô thường không" và rồi tuần tự... Khi thân tâm và thế giới đều bị tước đoạt, Niết Bàn sẽ hiển lộ, và nơi đó không có "một ai" trong Niết Bàn đó, chỉ có niềm an lạc của pháp ấn hiển lộ.

Câu thứ tư là "Nhân, cảnh đều không đoạt." Đó là nơi cả thân tâm và thế giới (sáu nội xứ và sáu ngoại xứ) đều tự bình an, đều tự tịch lặng, nơi không có nghiệp, nơi giới đầu tiên Đức Phật dạy là "không có gì làm tổn thương bất kỳ cái gì," và đó là nơi Tuệ Trung Thượng Sĩ nói về hình ảnh trâu bùn hòa lẫn trong sông, "Mênh mang nước chảy, lẫn quả cầu tròn" (Mang mang thủy cấp đá viên cầu) - nơi của trâu bùn qua sông, nơi thân tâm tự tước đoạt, tự biến mất và trở thành nơi của thực tướng vô tướng. Đó là khi Thiền sư Long Sơn nói: "Ta chỉ thấy hai con trâu bùn đánh nhau rồi chạy xuống bể. Từ bấy đến nay vẫn không tin tức gì." Nơi đó, tất cả những gì của một, của hai, của mười, của trăm, của vô lượng đều biến mất.

Đó cũng là khi bạn lắng nghe những dòng chữ, và rồi chữ cũng đã tan biến.



Truyện cực ngắn HOÀNG LONG

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

TRƯỚC CỬA

Cánh cửa đã mở ra, mời anh bước vào. Anh biết trong đó là nền thấp đèn hoa, tiếng vỗ tay chúc tụng và một màn tiệc vui kéo dài bất tận. Cuối cùng cũng đến lượt mình rồi. Anh bùi ngùi cảm động nhớ lại mình đã đứng chờ đợi trước cánh cửa này bao lâu nay. Từ khi còn là một đứa trẻ thân thờ đứng chờ trước rạp chiếu phim chờ một suất xem phim miễn phí hay một bữa tiệc trung thu dành cho những đứa trẻ nghèo. Anh vẫn nhớ niềm vui nào nức thật thuần khiết ngày thơ. Rồi sau đó bước vào tuổi thiếu niên anh dần nhận ra có những chỗ không dành cho mình. Hầu như không còn có gì miễn phí hết, tất cả đều cần những tấm vé vào cửa mà anh thì không có tiền. Anh đứng ngoài quan sát, chạnh lòng rồi lặng lẽ ngắm nhìn mây trời, nghe gió thông reo. Đôi khi anh đi lang thang đến tận chỗ xa khuất mà buồn một mình. Dầu sao anh vẫn còn có nhiều thời gian phía trước. Anh nỗ lực không ngừng qua bao năm tháng, thỉnh thoảng cũng có được vài tấm vé quý giá bước vào cửa xem nào nhiệt tươi vui. Nhưng sau đó thường là một niềm nuôi tiếc và hụt hẫng. Anh vẫn lè loi với chính mình, không có một niềm tương giao sâu kín để có thể trao đi những tâm tình u uẩn. Cứ như thế suốt bao nhiêu năm, giờ anh đã già nua, tóc đã bạc trắng. Lần này người ta mời anh bước vào căn phòng lớn trang trọng, nghe nói là để đền đáp nỗ lực không ngừng suốt mấy mươi năm của anh. Sẽ có tiệc lớn đấy, người ta bảo. Có cả rượu và hoa nữa chứ, đám đông nhao nhao. Anh ứa nước mắt. Cuối cùng mình cũng đến lượt, cuối cùng mình cũng bước vào nơi dành riêng cho mình sao. Cảm động quá. Thế thì mình bước vào thôi chứ nhỉ?

Nhưng chân anh bỗng khựng lại. Thật sự sau cánh cửa đó phải chăng là chỗ dành riêng cho chính mình ư? Không phải đâu, có lẽ là dành cho một ai đó khác thể hiện vai trò bạn phát ân huệ đây thôi. Chỗ của mình, tự bao đời nay là ngoài cánh cửa. Anh dứt khoát khước từ, quay người lại và đi thẳng ra khoảng không, đổi diện mây trời. Cơn gió thổi tràn qua anh mát rượi, gió thông reo vi vu. Vài cánh chim bay lượn trên trời xanh thẳm. Anh không cần một cánh cửa nào khác, chỉ mình anh với đất trời lồng lộng. Cánh cửa của anh là không cửa, một cõi vô môn.

(Sài Gòn, ngày 20/7/2023)

HỘI CHỢ

Cuối cùng anh cũng mua được tấm vé vào hội chợ sau khi đã dành dụm đủ tiền. Một mái lều xanh đỏ khổng lồ phủ trùm lên tất cả. Bên ngoài, trời bắt đầu tối dần và chuyển mưa. Bên trong mái lều là hội chợ, là trò vui, đèn đuốc sáng choang và tiếng nói cười náo nhiệt. Thiên hạ qua lại dập diu. Anh bắt đầu đi quanh quan sát, chiêm ngưỡng các trò vui. Tiền dành dụm không nhiều nên anh chỉ có thể tham gia một hai trò chơi nhỏ. Trước mắt anh là một chiếc đu quay lớn đang chậm chậm quay quay. Bên cạnh đó là một cái thùng gỗ lớn đóng bằng những tấm ván ghép lại để đoàn xe mô tô chạy vòng quanh. Rồi thì có cả những quầy hàng bán đủ thứ đồ lưu niệm, những quầy bia với những cô gái mặc váy ngắn mời chào. Vài chú trung niên say sưa ngã ngón. Tiếng cười vang rộn khắp nơi. Ngoài lều chắc đã tối tằm, lạnh giá. Anh thoáng nghe tiếng mưa lộp bộp trên mái lều. Có vé chẳng ai muốn

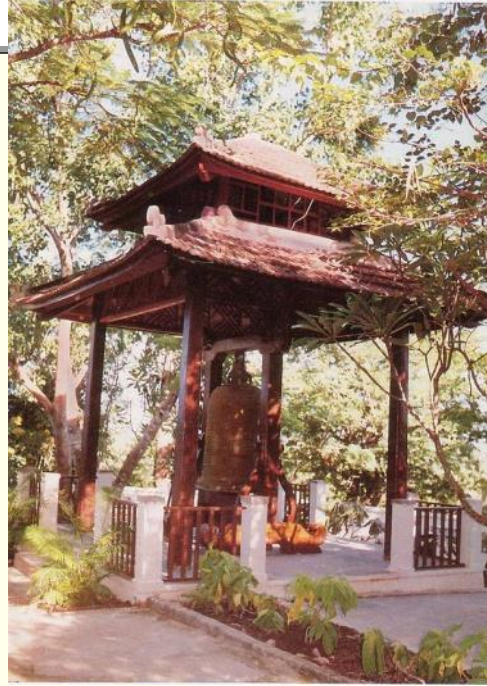
quan tâm gì đến bên ngoài cả. Người người đến đây tìm vui, thắng thua gì không quan trọng, được tham dự vào hội chợ đã là một niềm an ủi lớn cho những kiếp người mệt mỏi hoang vu. Anh cũng thử chơi một trò chơi quay số trúng thưởng để nếm thử cảm giác tập trung vào cuộc đồ đen, quên đi mối sầu thiên cổ. Trên mặt đất tối đen trải ra cùng khắp, con người phải có vài chỗ để vui chơi, tạm quên đi tất cả, cho dù hư vô từng chút một âm thầm tiến sát đến quanh mình. Anh ngưỡng mộ những chú hề đang mãi miết làm trò vui chỉ để mang tiếng cười thêm rộn rã và vài đồng bạc lẻ của khách qua đường. Anh cũng trân trọng tất cả những người ra sức cười vui nào nhiệt để cùng nhau tham dự một cuộc chơi lớn tự mình bày ra trước trống rỗng hư vô. Dù sao cứ buồn bã âm thầm đợi chờ không bằng chiến đấu cho đến hơi thở tàn qua cuộc vui múa may. Anh muốn mình trở thành người quan sát và ghi chép lại bầu không khí mang tính suy đồi mà quyền rũ này. Anh cũng đang đổi diện hư vô theo cách riêng của anh. Từng tiếng cười, từng bước chân đều ẩn giấu nỗi niềm riêng của những mảnh đời phiêu dạt. Và rồi khi thời khắc đến, tất cả đều trở thành cát bụi chim khuất, mảnh lều sẽ bị thời gian càn quét đến rách nát tả tơi, nhưng chút tiếng cười vui trong hội chợ đời này đời sau sẽ trở thành kỷ niệm, là hành trang mỗi linh hồn mang theo trên con đường trường dạ luân hồi. Nếu lại có duyên gặp gỡ, ta sẽ lại mỉm cười chào nhau trong một cuộc chơi nào mới, một hội chợ nào khác nữa. Những cánh linh hồn chấp chới trong đêm đen rồi sẽ âm lòng trong thoáng chốc trước khi lay ly biệt bao đời.

(Sài Gòn, ngày 5/7/2023)

BÍ NHIỆM

Anh luôn yêu quý và trân trọng những khoảnh khắc đáng giá khi nhìn lại cuộc đời mình. Đó có thể là những phút giây mà sau đó sẽ làm anh đau đớn, rức rở hay hân hoan vui sướng nhưng đều là những khoảnh khắc mà anh ghi dấu muôn đời. Có khi sau một giây phút, chuyện đã hoàn toàn thay đổi, anh cũng chẳng còn là anh lúc trước mà đã già nua, từng trải và dày dặn hơn. Có khi chỉ một giây phút bất chợt đưa anh về lại được vùng thơ ngây kỷ niệm hay sống lại được niềm khao khát tuổi trẻ ngày xưa. Thường thì càng sống lâu trên đời, ta càng chứng kiến nhiều điều thay đổi đáng kinh ngạc, thậm chí gây choáng váng sống sờ. Và rồi ta sẽ luôn than vãn bấy giờ không còn như xưa, chẳng có gì là mãi mãi. Đôi lúc guồng quay của thiên nhiên và cơn lốc cuốn của lịch sử lấy mất của ta tất cả những gì ta trân trọng, phá hủy cả những giấc mơ tốt đẹp nhất của ta. Có khi một thời đại mới xảy khiến ta trở thành phế vật, không biết sống sót như thế nào trong thời buổi tan hoang. Con người sẽ càng ngày càng cảm thấy mất mát cho đến cơn tuyệt vọng sau cùng. Càng gắng níu kéo lại càng đau đớn mà buông tay thì cũng không đành lòng. Con người vốn cũng là giống hữu tình, có kẻ còn đa mang thương tiếc. Nỗi xót xa nhìn mọi thứ trôi qua kẻ tay không sao níu giữ lại ai mà chẳng vài lần trải qua. Anh đâu có khác gì. Chỉ là anh chợt nhận ra những khoảnh khắc ngăn ngủ thực ra lại dự phần và tương thông với vĩnh cửu. Vì khoảnh khắc đó quá nhanh, quá ngắn ngủi, chưa kịp có một sự mai một hay đổi thay nào, cứ thế tràn vào tâm tư anh như thác đổ. Anh cũng chưa kịp suy nghĩ hay khởi lên một ý niệm nào, cứ thế mà hứng trọn tất cả. Trong khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi đó, có thể nói không tồn tại thời gian, không tồn tại ta và vật, chỉ thuần túy một sự hiện hữu thật thanh khiết. Đó thật sự là vĩnh cửu. Vì khoảnh khắc quá ngắn ngủi nên mới có thể gây ấn tượng dài lâu sâu sắc mỗi lần ta nhớ lại. Thật đúng là một sự hồi tưởng vĩnh cửu. Anh có đọc những bài nghiên cứu nói rằng khi lâm chung, tất cả khoảnh khắc cuộc đời ta lướt qua như một thước phim quay chậm. Thực ra thước phim đi rất nhanh, nhưng đối với ta có thể đó là những khoảnh khắc vĩnh cửu nên tưởng chừng là mãi mãi. Và nếu hành trang ký ức ghi lại trong A-lại-da thức để chuyển nghiệp tái sinh thì những khoảnh khắc đó chắc cũng được mang theo tất cả. Con người ta luôn tìm kiếm vĩnh cửu nhưng chắc cuối cùng chỉ tìm thấy sự vĩnh cửu trong những khoảnh khắc ngắn ngủi mà thôi. Đó thật là điều bí nhiệm. Và chẳng phải khi vượt lên đối đãi nhị nguyên, thấy sát na cũng là vĩnh cửu là chúng ta đạt đến tâm giác ngộ để tự mình giải thoát hay sao?

(Sài Gòn, ngày 10/7/2023)



VỀ THĂM CHÓN CŨ

*Tôi về thăm chón cũ
Thấy cảnh nao nao lòng
Nhà xưa còn đứng đó
Vời vợi giữa trời không.*

*Người đi người không ở
Vườn hoang cỏ mọc đầy
Cỏ bò lên vách đá
Cỏ bò những hàng cây.*

*Ngôi nhà mới ngày nào
Bây giờ đây tơ nhện
Người đi không nhớ sao
Những dòng sông, những bến?*

*Đời sống có buồn vui
Vi lòng người trác trở
Càng thêm những ngậm ngùi
Nhỏ xuống nỗi niềm đau*

*Gió đông lòng lộng thổi
Chuông ngân giục già hồn
Tọa thiên cho tâm lắng
Giữa muôn vàng lao xao.*

thơ **DIỆU VIÊN**



HẠNH LẮNG NGHE

(*Phật Pháp Thứ Năm* — bài viết hàng tuần của GDPT
do **NHÓM ÁO LAM** thực hiện)

TRANG GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

Thưa Anh Chị Em Lam viên thương mến,

Hôm nay Nhóm Áo Lam xin kể ACE nghe câu chuyện của 5 người ngồi nghe Pháp.

Thử ấy, có 5 người Phật tử tu tại gia, đến Tịnh xá Kỳ Viên nghe đức Thế tôn giảng Pháp. Trong khi đức Phật nói Pháp ở trên thì dưới này 5 người có 5 cách biểu hiện khác nhau: một người ngủ gục, một người dùng tay vẽ vạch xuống đất, người thứ ba ngồi phía sau gần gốc cây, lắc nhẹ vào cành lá, người thứ tư ngăng đầu nhìn lên trời, 4 người làm việc của mình, không ai lắng nghe đức Phật đang thuyết Pháp; chỉ có người thứ năm ngồi gần bên đức Phật là chăm chú lắng nghe lời Phật, không bỏ sót câu nào.

Khi đức Phật nói Pháp xong, Tôn giả A nan mới thưa trình riêng về thái độ nghe Pháp của 5 người. Đức Phật bảo: "Này A nan, 5 người cư sĩ này còn chưa dẹp bỏ được thói quen của họ trong tiền kiếp. Người ngồi ngủ gục, kiếp trước là một con rắn, thường khoanh mình trong xó, ngủ liên miên. Kiếp trước của người thứ hai là con trùn thường chui qua chui lại trong đất. Người thứ ba vốn là con khỉ trong đời trước, cứ mãi chuyền từ cành này sang nhánh nọ. Còn người thứ tư kiếp trước là một chiêm tinh gia, ngẩng đầu lên nhìn các ngôi sao trên trời. Riêng người thứ năm biết chăm chỉ ngồi nghe Pháp, kiếp trước là nhà thiên văn học. Này A nan, cần phải chú tâm chăm chỉ mới biết nghe Chánh pháp. Vẫn còn có rất nhiều người chẳng biết HẠNH LẮNG NGHE."

Tôn giả A Nan bạch Phật: "Thế Tôn, có sự ngăn cản nào khiến cho người ta chẳng nghe hiểu được Chánh Pháp đang giảng?"

Đức Phật đáp: Có 4 điều ô uế cản trở người nghe chẳng thấu hiểu được Chánh Pháp, đó là: 1. Lửa THAM; 2. Tâm CỐ CHẤP, SẴN HẠN; 3. Lưới SI MỀ; 4. Sông ÁI.

Rồi ngài nói lên bài kệ sau đây:

*Lửa nào bằng với lửa THAM
Chấp nào hơn được chấp Tâm HẠN THỪ
Lưới nào như LƯỚI KHỜ NGU
Sông nào sánh được sông sâu ÁI HÀ.*
(Kinh Pháp Cú, Kệ 251)

Thưa Anh Chị Em thương mến,

Người Huynh trưởng GDPT là những người tu tại gia đệ tử đức Phật. Chúng ta đã biết, đã học về HẠNH LẮNG NGHE, đã dạy cho các em chúng ta hạnh Lắng nghe rồi, nên chúng ta nên luôn học hỏi mà phương pháp NGHE KÍNH là thuận tiện nhất. Bằng giảng của chư Tôn Thiên Đức muốn kinh nào cũng có, chúng ta chỉ cần tinh tấn cầu học thì chúng ta sẽ khá và có vốn liếng Phật Pháp để trao truyền cho đàn em.

Thường mến kính chúc Anh Chị Em thường sống trong Chánh Niệm để Dũng Tiến trên ĐƯỜNG ĐẠO.

Trân trọng,
NHÓM ÁO LAM



TU “HẠNH BUÔNG XẢ”

Thích Nữ Hằng Như

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

I. DẪN NHẬP

Sống trên đời, có ai không mang ít nhiều âu lo? Người nghèo thì lo làm thế nào để mọi người trong gia đình mình đủ ăn đủ mặc. Người khá hơn thì lo nghĩ đến việc làm sao có nhà cửa, xe cộ, tiền bạc đầy đủ cung phụng cho gia đình. Người có lòng tốt thì muốn đóng góp ít nhiều cho cộng đồng xã hội khi cần thiết. Vấn đề lo lắng này, nói lên tinh thần trách nhiệm và bổn phận của mỗi thành viên trong gia đình. Đó là điều tốt nên làm!

Nhưng thói thường ít ai chịu dừng lại ở một mức độ nào đó, mà luôn muốn rằng kiếm thêm chút nữa, thêm chút nữa, rồi chút nữa, không chịu buông, cho đến khi sức khỏe kiệt quệ... cũng chưa muốn buông! Có ai khuyên nên buông bớt đi, thì câu trả lời thường là để từ từ... hiện tại gia đình cần nhiều chi tiêu lắm, hằng tháng phải lo trả tiền nhà, tiền xe, tiền điện, tiền nước, tiền bảo hiểm, tiền chi tiêu cho con cái, v.v... Ban ngày đi cày, mọi chuyện suôn sẻ thì còn đỡ, nếu như gặp trục trặc, bực bội gì đó nơi sở làm, đêm về thao thức lo nghĩ... lâu ngày sanh chứng bệnh mất ngủ.

Đủ thứ việc tất bật phải lo toan về vật chất ngày này qua ngày khác không ngừng nghỉ như vậy. Sức khỏe nào chịu cho thấu? Còn về phần tình cảm gia đình, nhà nào êm đềm hạnh phúc, con cái ngoan ngoãn, hiếu học, chồng vợ yêu thương chung thủy... thì mừng. Không may lỡ con cái hư hỏng, chồng hay vợ thay lòng đổi dạ thì người trong cuộc khổ biết dường nào! Cuộc sống lo lắng như thế kéo dài mãi, cũng có ngày ngã bệnh. Bệnh nhẹ thì thuốc men sơ sài sẽ khỏi. Không may bệnh nặng phải vào bệnh viện điều trị thì bắt đầu khổ rồi! Ở xứ Hoa Kỳ này đa số mọi người đều có bảo hiểm sức khỏe, nhưng công ty bảo hiểm không “cover” tất cả chi phí điều trị tại bệnh viện, mà bệnh nhân phải trả một phần “deductible” khoảng 20% tổng chi phí hoặc hơn. Vấn đề ở đây, không phải là “than thở” về việc tiền bạc phải chi trả, mà vấn đề quan trọng là cái thân bệnh hoạn đau yếu khiến cuộc sống không còn vui vẻ nữa... Để giúp mọi người có đời sống quân bình hạnh phúc, giáo lý nhà Phật có pháp tu “Hạnh buông xả”. Vậy thế nào là Hạnh buông xả?

II. HẠNH BUÔNG XẢ

Buông xả: Có nghĩa thông thường là buông

bỏ, xóa bỏ, xa lìa, không chấp nhận... Trái nghĩa với buông xả là dính mắc, chấp nhặt...

Trong giáo lý nhà Phật, buông xả dịch từ tiếng Pāli là “upekkha”, thuật ngữ này chỉ cho “đức tính buông xả” hay “trạng thái quân bình của tâm”. Tâm quân bình hay tâm xả là tâm không niệm lạc niệm khổ quấy rầy nên cũng được xem là tâm thanh tịnh. Để đạt được “tâm buông xả” hành giả phải tu tập theo lời Phật dạy. Phải biết sống “thiểu dục tri túc”, buông bỏ lòng tham lam, vị kỷ nhiều chừng nào thì thân tâm nhẹ nhàng, an lạc nhiều chừng này. Ngoài ra, hành giả còn phải tu tập duy trì chánh niệm hằng ngày để tâm được rỗng lặng. Tu quán để tuệ tri những gì cần buông bỏ thì không nên cố chấp.



Người mới tu tập thiền, tâm chỉ yên lặng bình an trong một khoảng thời gian rất ngắn, bởi tâm và tứ (sự nổi trầm trong não) thỉnh thoảng vẫn còn xuất hiện khiến tâm đảo động. Vì vậy hành giả tu thiền phải đạt được trạng thái tâm tứ yên lặng, tức Ngộ hành yên lặng, và Ý hành tức thọ, tưởng không động, thì tâm mới

thực sự buông xả.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN BUÔNG XẢ ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC

Là người phàm phu, chúng ta thường hay dính mắc nhiều tật xấu gọi chung là ác pháp. Càng dính mắc với nhiều ác pháp chúng ta càng đau khổ nhiều. Dưới đây là một số ác pháp chúng ta cần buông bỏ để có cuộc sống an vui hạnh phúc.

1) Buông bỏ sự ân hận dai dẳng: Trên đời này, không một ai dám tự nhận mình không hề phạm lỗi lầm, ngoại trừ người đó là đức Phật hay các bậc thánh A-la-hán. Những lỗi lầm chúng ta gây ra do vô tình hay cố ý khiến những người xung quanh phiền muộn, đau khổ. Gây khổ cho người, bản thân chúng ta khi nghĩ đến cũng cảm thấy ray rứt hối hận. Trong pháp tu nhà Phật có pháp “Tâm Quý” là pháp biết xấu hổ khi phạm lỗi lầm, thành tâm sám hối và chừa bỏ không tái phạm nữa, tạm xem như sạch tội lỗi. Buông bỏ sự ân hận dai dẳng không có nghĩa là mình đồng lõa với mọi sự dễ dãi, xem nhẹ lỗi lầm. Vì nếu mình dễ dãi cho qua, thì mình sẽ dễ dàng tái phạm, và cứ thế tội lỗi ngày một chất chồng tạo thêm nhiều ác nghiệp.

Cho nên, sau khi hối hận, thành tâm sám hối.

Bây giờ là lúc chúng ta nên buông xả sự ray rứt hối hận đó đi! Như một chiếc khăn bị dính mực, mình giặt sạch rồi, tuy vết mực không hoàn toàn bay mất, nhưng mình không nên cứ vò mãi dấu vết mực đã phai. Vò mãi một chỗ như thế, coi chừng chiếc khăn sẽ bị rách!

2) Buông xả lòng ích kỷ: Người có lòng ích kỷ là người luôn muốn gom tất cả mọi thứ về cho riêng mình. Người ích kỷ không hề muốn chia sẻ bất cứ thứ gì mình có, cho người khác, dù là những người đang thiếu thốn nghèo khổ cần sự giúp đỡ bổ thí.

Chúng ta hãy buông bỏ tánh ích kỷ, thay thế vào đó là lòng rộng lượng thương yêu. Hãy học tánh từ bi vô lượng nơi đức Thế Tôn. Sau khi thành đạo, Ngài đã dành bốn mươi lăm năm đi giáo hóa nhiều nơi trên đất Ấn, nhằm giúp chúng sanh giác ngộ thoát khổ. Đến lúc từ giã các đệ tử để nhập Niết-bàn ở tuổi tám mươi, Ngài còn tế độ cho một đệ tử cuối cùng là lão du sĩ ngoại đạo Subhadda (Tu-Bạt-Đà-La) bấy giờ đã một trăm hai mươi tuổi. Sau khi đức Phật nhập diệt không lâu sau đó, tôn giả Tu-Bạt-Đà-La đắc quả A-lhán. (***)

Muốn buông xả lòng ích kỷ, chúng ta cần tập sống hy sinh và yêu thương mọi người. Chúng ta chịu thiệt thòi một chút mà được nhìn thấy sự hạnh phúc của người khác, đó không phải là phần thưởng tinh thần cho chúng ta hay sao?

3) Buông xả sự kiêu ngạo: Đối người ngạo ngùi, sở học của mỗi người như “*nắm lá trong tay, những điều cần học hỏi thì giống như lá trong rừng*”. Điều này có nghĩa là kiến thức chúng ta rất hạn chế, tài năng cũng giới hạn, cái biết chỉ ở trong một lãnh vực nào đó, mà cứ ngỡ kiến thức của chúng ta trùm khắp thiên hạ, cái gì cũng biết hết! Tính kiêu ngạo tự mãn, khiến chúng ta dừng lại một chỗ, không phát triển được sở học, sở hành của mình... Do đó buông bỏ tính kiêu ngạo là điều cần thiết mang lại cuộc sống an lạc và hạnh phúc cho chúng ta.

4) Buông bỏ oán hận: Thay vì ôm ấp trong lòng mối oán hận về một người đã phản bội hay lừa gạt mình. Chọn thái độ buông bỏ oán hận để tâm trạng được ổn định đón nhận niềm vui mới.

5) Buông bỏ sự lười biếng: Dù là cư sĩ tại gia hay người xuất gia, những ai có tính lười biếng thì nên buông bỏ chăm dứt nó đi. Lười biếng chỉ khiến cuộc sống của chúng ta ngày một đình trệ, đưa đến thất bại, phiền não. Buông bỏ tánh lười biếng, nỗ lực siêng năng sẽ giúp chúng ta sớm thành tựu trên con đường học vấn, thành công trong nghề nghiệp v.v... Nhờ vậy, cuộc sống sẽ được vui vẻ hạnh phúc hơn.

6) Buông xả phiền muộn do người ngoài mang đến: Ngoài việc buông xả những ác pháp do thói quen của mình gây nên. Chúng ta cũng cần buông xả những phiền muộn do người khác vô tình hay cố ý làm tổn thương mình. Nếu chúng ta có thể tự tha thứ lỗi lầm của chúng ta đối với người khác được, thì cũng nên tha thứ những lỗi lầm của người khác mang đến cho chúng ta. Bởi vì nếu chúng ta không xả bỏ, thì sự bất an và phiền muộn ngày một gia tăng chỉ khiến chúng ta khổ tâm, bức tức, ăn không ngon, ngủ không thẳng giấc, chứ người gây phiền muộn cho chúng ta, họ vẫn nhởn nhơ vui vẻ sống.

Trong đời sống gia đình, giữa các thành viên

ruột thịt với nhau, dù thương yêu nhường nhịn nhau cách mấy cũng sẽ có những bất đồng ý kiến, những xung đột phiền toái có thể xảy ra. Nếu chúng ta cứ giữ mãi những điều phật lòng do thân nhân hay người ngoài gây ra, chỉ khiến cho cuộc sống của chúng ta ngày thêm nặng nề phiền muộn, dễ đưa đến căn bệnh trầm cảm. Đức Phật đã từng khuyên “*mọi phiền muộn người khác mang đến cho chúng ta, giống như họ mang đến cho chúng ta món quà, nếu chúng ta không nhận lấy thì gói quà ấy ắt về với họ*”. Thái độ xả bỏ phiền muộn giúp cho tâm chúng ta nhẹ nhàng thành thoi như vừa buông gánh nặng trên vai xuống vậy!

Trên đây chỉ là một vài điều cần buông xả để tâm chúng ta được nhẹ nhàng thanh thản. Thực ra, trên con đường tu tập để đi đến giác ngộ giải thoát, hành giả còn nhiều bất thiện pháp phải buông bỏ như: tham, sân, si (tà kiến), mạn, nghi, đố kỵ...

IV. “BUÔNG XẢ” TRONG BỐN TẦNG THIÊN ĐỊNH

Trong bài “*Kinh Sơ Hãi và Khiếp Đam*” (*) có ghi lại một đoạn đức Phật mô tả sự trải nghiệm của Ngài qua bốn tầng Thiên cho Bà-la-môn Janussoni (**) tại Kỳ-đà-lâm (Jetavana), vườn ông Cấp-Cô-Độc (Anathhapindika). Nguyên văn kinh vẫn như sau:

“*Này Bà-la-môn, Ta ly dục, ly các ác pháp, chúng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm với tứ. Diệt tâm, diệt tứ, Ta chứng và trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tính nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, Ta chứng và an trú Thiên thứ ba. Xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu, đã cảm thọ trước, Ta chứng và an trú Thiên thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.*” (hết trích)

Trong đoạn kinh trên, đức Phật có đề cập đến các thuật ngữ: “**ly** (dục); **ly** (các ác pháp) **diệt** (tâm) **diệt** (tứ); **ly** (hỷ trú xả); **xả** (lạc), **xả** (khổ), **diệt** (hỷ ưu...)”. Ý nghĩa của các thuật ngữ trong đoạn kinh này, chúng ta có thể hiểu như là “*buông bỏ, buông xả*” hay “*chấm dứt, đoạn tận*”.

- “**Ly dục, ly các ác pháp**” có nghĩa là Ngài lìa bỏ, buông bỏ mọi khát ái, dục vọng, tài, sắc, danh, thực, thù y (từ bỏ ngai vàng, ngôi vua, vợ đẹp, con ngoan, cuộc sống lợi dưỡng vật chất xa hoa...)

- “**Diệt tâm, diệt tứ**” có nghĩa là đoạn tận, chấm dứt tâm tứ.

- “**Ly hỷ trú xả**” buông bỏ, không dính mắc với hỷ, là niềm vui trong tâm do định sanh, chỉ trú trong xả, tức trong tâm định không tâm không trú.

- “**Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu** đã cảm thọ từ trước” nghĩa là đức Phật buông lạc, buông khổ (thân), buông luôn hỷ và ưu (tâm).

Tóm lại, qua bốn tầng Thiên, đức Phật đã buông xả mọi khát dục, tình ái, xa lìa mọi ham thích ngũ dục, là các bất thiện pháp, chúng và an trú tầng Thiên thứ nhất. Tiến lên bước nữa là diệt tâm diệt tứ, tức buông bỏ mọi vọng tưởng dao động trong tâm, chúng và trú tầng Thiên thứ hai. Tiếp theo, Ngài ly hỷ, tức biết trong tâm có hỷ nhưng không dính mắc với nó mà trú trong tâm

xả, là tâm yên lặng (không tâm không tứ). Sau cùng Ngài buông lạc, khổ, hỷ, ưu đã có từ trước. Ngay lúc này không còn lạc, không còn khổ, chỉ còn niệm thanh tịnh, Ngài xả luôn niệm thanh tịnh, chúng và an trú trong tầng Thiền thứ Tư gọi là Định Bất Động.

IV. KẾT LUẬN

Trên bước đường tu theo Phật, "Hạnh buông xả" đóng một vai trò vô cùng quan trọng, là pháp tu cần thiết trong đời sống hằng ngày của người cư sĩ cũng như của người xuất gia tu hành giải thoát. Thuật ngữ "xuất gia" có nghĩa là rời bỏ gia đình, nhà cửa, sự nghiệp. Xả bỏ vật chất, tình cảm riêng tư, hành giả mới nhẹ nhàng thông dong, đặt hết tâm trí vào việc tu hành. Đối với Phật tử tại gia, buông bỏ một số vấn đề cũng chính là hành động tự có trách nhiệm với chính bản thân như bỏ tánh xấu trở thành người tốt v.v...

Thông thường, con người hay bị lôi cuốn theo những gì mà bản thân cảm thấy ưa thích dễ chịu, nhưng lại bị kích động, bức bối khi gặp phải những đối tượng không ưa, không thích. Trong giáo lý nhà Phật nói đó là hai loại cảm thọ: Lạc và Khổ. Lạc và Khổ luân phiên xảy ra. Hết vui tới buồn, hết buồn tới vui. Đó là đặc điểm chung của hầu hết mọi người. Khi không có khả năng để buông xả Lạc và Khổ, thì chúng ta sẽ dễ dàng bị cuốn vào dòng xoáy của hai loại cực đoan: tham muốn (lạc) và chán ghét (khổ) tức tham và sân.

Trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc, người tu "Hạnh buông xả" sẽ có cơ hội trải nghiệm được sự bình an nội tại. Buông xả ít thì an lạc ít, buông xả nhiều thì an lạc nhiều, ngược lại dính mắc ít thì đau khổ ít, dính mắc nhiều thì đau khổ nhiều.

Như bốn tầng định nêu trên, hành giả phải buông xả tất cả mọi thứ trong tâm, ngay cả niệm "xả" (thanh tịnh), cũng phải buông, chỉ còn Nhận thức biết không lời thì mới thành tựu được tầng định cao nhất là Bất động định, còn gọi là Chân Như định.

Thích Nữ Hằng Như

September 11th-2023,

Thiền thất Chân Tâm, Richmond, Texas

Tài liệu:

(*) Trung Bộ Kinh I: Bài 4 "Kinh Sơ Hãi và Khiếp Đãm", Cổ Đại Lão Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch từ văn Pāli sang Việt ngữ.

(**) Sau khi nghe đức Phật thuyết pháp, Bà-la-môn Janussoni quy y Phật, Pháp, Tăng.

(***) Kinh Trường Bộ tập I, Tụng phẩm 5; Cổ HT. Thích Minh Châu chuyển dịch từ kinh Pāli.

LẮNG TÂM



*Sông mê bẻ ái vốn chung dòng,
Nghỉ hoặc ra vào cửa có không.
Tham đắm trần gian nên lặn độn,
Tìm cầu đạo cả vẫn long đong.*

*Ngày qua trí cạn buồn lên mắt,
Tháng lại tay xuôi thấy nặng lòng.
Khập khễnh chân tà xa chôn cũ
Sáu đường ngấp lồi những gai chông...*

*Sáu đường ngấp lồi những gai chông,
Tinh tấn đêm ngày thấu sắc không.
Xả bỏ lòng trần cho sạch bụi,
Vun bồi tuệ giác phải dày công.*

*Nơi nơi xoa dịu mong đời sáng,
Chón chón mở bày được đạo thông.
Pháp Phật nguồn chơn soi vạn ngã,
Nương cùng kệ diệu lắng tâm trong.*

TÌNH MÊ

*Cái tình cái mê rõ khác dòng
Chuyên cân lý sự thấy huyền không
Kinh thâm rọi thấu còn chi ngại
Pháp bảo hoàng truyền chẳng phải đong*

*Hiểu thế ngày lên trau trí huệ
Suy ra tháng lại gọt tơ lòng
Thời gian chạy mãi nào ai đợi
Cũng sợ sáu đường đã khổ chông*

*Cũng sợ sáu đường đã khổ chông
Kinh huyền vốn dạy uẩn đều không (*)
Lòng như rửa thấu đâu còn bụi
Tánh lặng hòa đây nỏ dụng công*

*Chẳng bỏ vô minh, mờ tính sáng
Luôn tìm chánh đạo, lắng tâm trong
Nương Thầy nương pháp qui nguồn cội (**)
Vạn nẻo thẳng tâm sẽ rõ thông.*

thơ **MINH ĐẠO**

(*) Ngũ Âm, tức là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ngũ uẩn giai không 五蘊皆空 nghĩa là năm uẩn đều không có thật.

(**) Thầy: (Mười danh hiệu của Phật: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

ĐAU MẮT

Có người con gái bất ngờ
Mắt vương bệnh tật rất ư hiểm nghèo
Khiến cô nhức nhối thật nhiều
Ngày đêm rên rỉ, tiêu điều tâm thân.
Nàng con gái khác ở gần
Nhìn qua thấy vậy tàn ngần lo âu
Nhủ thâm: “Bệnh mắt đờn đau
Nếu ta bị bệnh thoát đâu nào phiền
Giờ ta mắt vẫn tốt nguyên
Nhưng rồi bệnh mắt luân phiên đến mình
Sẽ đau sẽ nhức thật tình
Muốn ngăn ngừa bệnh khỏi hành mắt ta
Chỉ bằng móc mắt trước ra
Mắt còn đâu nữa để mà bệnh đây.”
Thấy nàng định làm chuyện này
Có người nghe được khuyên ngay đôi lời:
“Có trông mắt quý nhất đời
Đau hay không là chuyện thời mai sau
Nào ai hay rõ trước đâu
Giờ sao móc mắt đờn đau vô cùng
Mù loà tăm tối chập chùng
Suốt đời thống khổ cô không biết à?”

Truyện này thí dụ cho ta
Đang ăn có kẻ bất ngờ nghẹn cơm
Thế là quyết bỏ ăn luôn
Còn ai vô lý được hơn kẻ này!
Nhiều người tính toán loay hoay
Nghĩ giàu sang sẽ có ngày bại suy
Cho nên không bỏ thí chi
Nhủ rằng: “Bố thí ích gì mai sau
Nếu mà quả báo nhiệm màu
Mình dù được hưởng sang giàu tương lai
Thời giàu sang cũng tàn phai
Chỉ thêm phiền não khổ đời mà thôi!”
Người khôn khuyên nhủ đôi lời:
“Hãy nên bố thí, mai thời tính sau
Khổ vui chưa biết ra sao,
Giờ không bố thí ta nào an vui
Kiếp này đã khổ ngay rồi!”

TÂM MINH NGÔ TẶNG GIAO

(Thi hóa phỏng theo Kinh Bách Dụ)

THE WOMAN WHO HAD SORE EYES

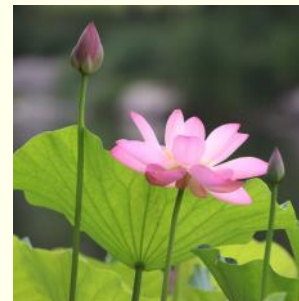
Once upon a time, there was a woman who had a bad case of sore eyes. Another woman told her, "Where there are eyes, there are some times pains. Although my eyes do not ache now, I want to gouge them out so that they will not ache later."

A bystander said, "Though it's true that when you have your eyes, they may sometimes ache to disturb you, yet when you don't have them, you'll be sure to suffer for lifetime."

This is also held to be true with the common stupid men. People have heard that wealth and fame are the sources of decadence. They are afraid of retribution in the hereafter for not doing almsgiving in their present lives. The more wealth they have, the more troubles they sometimes suffer afterwards. It is said that if you do almsgiving, you may be happy, or you may be not. But if you don't do it, you will surely be the most unhappy man.

This is just like that woman who could not bear the thought of having sore eyes, wanted to gouge them out to suffer forever.

(Trích dẫn trong “SAKYAMUNI’S ONE HUNDRED FABLES”
do Tetcheng Liao dịch)



ĐỌC 'THÁN DỊ SAO' CỦA NGÀI THÂN LOAN qua bản dịch của HT. THÍCH NHƯ ĐIỂN

Huỳnh Kim Quang

NHÂN VẬT / SỰ KIỆN

Hôm ra mắt đợt đầu 29 cuốn của Thanh Văn Tạng trong công trình phiên dịch Đại Tạng Kinh Việt Nam do Hội Đồng Hoảng Pháp và Hội Đồng Phiên Dịch Tam Tạng Lâm Thời tổ chức tại Little Saigon, Miền Nam California, Hoa Kỳ, vào ngày 19 tháng 3 năm 2023, tôi được một món quà quý báu do Hòa Thượng Thích Như Điển, Chánh Thư Ký Hội Đồng Hoảng Pháp và Hội Đồng Phiên Dịch Tam Tạng Lâm Thời trao tặng. Món quà đó là cuốn "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan" do HT Thích Như Điển dịch từ tiếng Nhật sang tiếng Việt và vừa được Viên Giác Tùng Thư ấn hành vào đầu năm 2023.

Đối với tôi, đây thật sự là món quà quý báu, bởi vì đây là lần đầu tiên tôi có thiện duyên đọc được "Thán Dị Sao" của Ngài Thân Loan [Shinran - 1173-1262] qua bản Việt dịch của HT Thích Như Điển.

HT Thích Như Điển đã từng du học tại Nhật từ năm 1972 đến 1977, theo Hòa Thượng cho biết trong "Đôi Lời Của Dịch Giả" được in ở cuối cuốn "Thán Dị Sao."

Trong thời gian ở tại Nhật, Hòa Thượng đã sử dụng Nhật ngữ như là ngôn ngữ chính trong cuộc sống hàng ngày tại Chùa Nhật cũng như tại Đại Học Nhật. Hòa Thượng cũng đã dịch nhiều tác phẩm Nhật ngữ sang tiếng Việt. Ấy thế mà khi đọc "Thán Dị Sao" từ bản tiếng Nhật cổ, Hòa Thượng đã phải "than" là "năm bắt được rất ít ý chính."

"Khi đặt bút dịch tác phẩm này phải nói rằng tôi rất đần độn suy nghĩ, bởi lẽ chỉ riêng từ "Thán Dị Sao" không thôi cũng cảm thấy lạ lùng rồi. Trong Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh cũng có đăng tải, nhưng đọc chữ Nhật cổ xưa, thật ra tôi năm bắt được rất ít ý chính." (Yamazaki Ryoumyou, Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan, HT Thích Như Điển dịch Việt, Viên Giác Tùng Thư, 2023, trang 361)

Thực ra, không phải chỉ có HT Thích Như Điển cho rằng "Thán Dị Sao" là khó hiểu, mà ngay cả Giáo Sư người Nhật Yamazaki Ryoumyou là tác giả của cuốn "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan" cũng đã thừa nhận như vậy:

"Tuy là nói vậy nhưng vợ tôi đã nghĩ rằng đây là một quyển sách chẳng dễ chút nào." (Sđđ., tr. 18)

Chính vì vậy, Hòa Thượng đã chọn tác phẩm "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan" của



Giáo Sư Yamazaki Ryoumyou để dịch, vì tác phẩm này là bản giải thích cuốn "Thán Dị Sao," và hơn nữa Giáo Sư Yamazaki Ryoumyou đã viết cuốn này không những bằng thứ tiếng Nhật hiện đại dễ hiểu mà còn bằng những dẫn dụ với các sự kiện xảy ra trong thời hiện đại cách Ngài Thân Loan hơn 800 năm đã giúp cho người đọc thời nay thấy gần với mình hơn đối với những gì được dạy trong "Thán Dị Sao."

Giáo Sư Yamazaki chia tác phẩm làm hai phần: Phần đầu gồm mười chương giải thích lời dạy được cho là trực tiếp từ Ngài Thân Loan về pháp môn niệm Phật A Di Đà. Phần hai gồm tám chương giải thích lời diễn giải về "chỗ khác nhau" đối với pháp môn niệm Phật A Di Đà trong Tịnh Độ Chân Tông của Ngài Thân Loan được cho là do Ngài Duy Viên,

là đệ tử của Ngài Thân Loan, viết. Thật ra toàn bộ "Thán Dị Sao" đều do ngài Duy Viên (Yuien) viết lại lời dạy của Ngài Thân Loan sau khi Ngài viên tịch và thêm phần giải thích. Giáo Sư Yamazaki đã cho biết điều này như sau:

"Quyển sách này sau khi Ngài Thân Loan viên tịch độ chừng 30 năm có một tín đồ niệm Phật tên là Duy Viên (Yuien) (-1289?) gom lại những lời dạy và cả một thời gian dài sau đó người ta không có được trong tay. Trên thực tế thì do Giáo Đoàn của Bổn Nguyên Tự (Honganjii) đã phát hiện ra sự có mặt về sự tồn tại này của tác phẩm, còn đại chúng trực tiếp trước đó thì chưa hề biết đến."

"Dầu sao đi nữa, mãi cho đến thời kỳ Minh Trị (Meiji) có vị Sư cầu đạo tên là Kyo-zawamanshi (Thanh Trạch Mãn Chi - 1863-1903) phân loại giải thích để cho nhiều người được biết đến." (Sđđ., tr. 16)

Tuy nhiên, cuốn "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan" còn có một phần rất đặc biệt mà chính phần này làm cho tôi thật sự thích thú. Đó là bản dịch tiếng Việt do HT Thích Như Điển thực

hiện với đầy đủ 18 chương của cuốn "Thán Dị Sao" từ bản tiếng Nhật hiện đại của Giáo Sư Yamazaki Ryuumyou.

Có lẽ như HT Thích Như Điển nói rằng nhờ dựa vào bản tiếng Nhật hiện đại của GS Yamazaki mà khi đọc bản dịch tiếng Việt của HT Thích Như Điển tôi không thấy có điều gì khó nắm bắt hay khó hiểu lắm. Tất nhiên, không thể bỏ qua yếu tố quan trọng khác là khả năng Nhật ngữ và tài năng dịch thuật của dịch giả Thích Như Điển.

Nhân đọc "Thán Dị Sao" của HT Thích Như Điển dịch Việt, tôi đã tìm ra được bản dịch tiếng Anh được đăng trên trang mạng của Hội Truyền Giáo Tịnh Độ Chân Tông của Singapore (Jodo Shinshu Buddhist Mission of Singapore), với tên "Lamenting the Deviations" [Lời Than Vê Những Lềch Hướng]. Chữ "deviation" cũng có nghĩa là sự khác biệt, sự sai khác. Nhưng tôi chọn chữ "lềch hướng" vì "lềch hướng" ngoài ý nghĩa khác biệt còn nói lên sự khác biệt đi sai với ý hướng chính của Ngài Thân Loan qua chủ trương tha lực tuyệt đối của Tịnh Độ Chân Tông. So với bản dịch Việt của HT Thích Như Điển thì bản tiếng Anh không có sai khác nội dung và ý nghĩa nhiều lắm ngoài cách hành văn ở một vài chỗ ngắn gọn hay giản đơn hơn. Thí dụ, đoạn đầu của Chương X của "Thán Dị Sao," bản tiếng Anh dịch rất ngắn, chỉ trong 2 câu:

"The master Shinran said, in the nembutsu no self-working is true working; it is beyond description, explanation, and conceivability." (Dịch: Ngài Thân Loan nói rằng, trong niệm Phật không phải tự lực là việc làm đúng; nó [niệm Phật] nằm ngoài sự diễn tả, sự giải thích, và khả năng nhận thức.)

Trong khi bản dịch Việt của HT Thích Như Điển như sau:

"Sự chân thật của Đức Phật A Di Đà gọi là trí thức của tự thân và kinh nghiệm của chính mình, không phải để chỉ cho sự lý giải, mà là một đạo lý. Tại sao vậy? Sự chân thật của Đức Phật A Di Đà nghĩa là nhưn gian lấy lý tánh làm trung gian để tự thắng về mình, so sánh, thuyết minh, không thể suy nghĩ việc có tính cách trí thức; bởi lẽ sự chân thật của Đức Phật A Di Đà quảng đại làm cho việc kia, mà Thân Loan đã ngưỡng vọng (lời này là lời của Ngài Thân Loan Thánh Nhơn)." (Sđd., tr. 318)

So sánh hai bản dịch tiếng Anh và tiếng Việt ở trên, chúng ta thấy cả hai đều có cùng một nội dung, đó là việc niệm Phật không phải là việc để diễn tả, giải thích và có thể nhận thức được, vì đó là kinh nghiệm thực chứng của Đức Phật A Di Đà được thể hiện qua bản nguyện cứu độ bất khả tư nghĩ của Ngài. Bản dịch tiếng Việt mà HT Thích Như Điển đã dựa vào bản tiếng Nhật hiện đại của GS Yamazaki có thêm sự giải thích tường tận và rộng hơn.

Còn một điều nữa không thể không nói đến là trong bản dịch tiếng Anh của Hội Truyền Giáo Tịnh Độ Chân Tông của Singapore không thấy nói dựa vào bản tiếng Nhật nào. Nếu họ dùng bản tiếng Nhật khác - có thể là bản tiếng Nhật cổ - với bản tiếng Nhật của HT Thích Như Điển dựa vào để dịch thì sự khác biệt là điều đương nhiên không thể tránh khỏi.

Mới nghe qua tựa đề "Thán Dị Sao," chúng ta không khỏi thắc mắc rằng lời than về những lềch

hướng đó là gì? Trong Chương Đầu của "Thán Dị Sao," Ngài Duy Viên đã viết:

"Với tâm hồn yên tịnh của Ngài Thân Loan Thánh Nhơn thuở bấy giờ và hiện tại, nếu suy nghĩ thì việc truyền đạt trực tiếp của Thân Loan Thánh Nhơn với niềm tin, phải nghĩ và than lên rằng: có quá nhiều sự sai biệt." (Sđd., tr. 305)

Trong cuốn "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan," Giáo Sư Yamazaki đã giải thích nguyên nhân mà qua đó chúng ta cũng thấy được về sự sai biệt mà Ngài Duy Viên đã nói ở trên:

"Thế giới của niềm tin rất vi diệu. Sự vi diệu chính là sự khác biệt về lý giải tín ngưỡng kia. Từ đó do sự khác biệt này mà tín ngưỡng lại phát sanh ra. Ngoài ra dị nghĩa (dị đoan) lại được phát sanh. Thêm một lý do khác nữa là vì sự tư lợi của con người. Vì lòng dục ấy đã làm cho lòng tin bị ngộ nhận về tín ngưỡng được sản sinh. Cho nên nhiều người đã bắt đầu nổi loạn. "Thán Dị Sao" ở chương thứ 11 đã chỉ cho chúng ta thấy về việc dị nghĩa này." (Sđd., tr. 51)

Giáo Sư Yamazaki cũng đã đề cập đến nguyên nhân khác của sự sai biệt là quan điểm "tự thấy tự ngộ," "nói về cái ta" trong những người tu theo Tịnh Độ vào thuở đó.

"Thời của Ngài Thân Loan hay nói đúng hơn là sự chỉ dạy về Đức Phật A Di Đà đã trôi qua và sinh ra ngộ giải rất nhiều. Tại sao việc ngộ giải lại xảy ra như vậy? Nếu chỉ nói một lời là: Bởi vì chuyện "Tự thấy tự ngộ," "nói về cái ta" trong sự suy nghĩ của nhiều người về tín ngưỡng đã phát sanh ra vậy. Với tôi việc này lòng tin của con người bị đóng cửa về chữ tín rồi." (Sđd., tr. 34)

Nhưng, nội dung cốt lõi mà Tổ Sư Thân Loan đã dạy trong "Thán Dị Sao" là gì?

Theo "Thán Dị Sao," thì Ngài Thân Loan cho rằng khi con người khởi tâm nghĩ tới và niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà là đã đặt trọn vẹn niềm tin và sinh mệnh của mình vào bản nguyện cứu độ của Đức Phật A Di Đà. Bản nguyện của Đức Phật A Di Đà thành lập Cõi Tịnh Độ để cứu giúp tất cả chúng sinh trong mười phương thế giới là thể nguyện rộng lớn, sâu xa và vi diệu mà trí phàm phu không thể nghĩ bàn tới. Giáo Sư Yamazaki cũng đã xưng tán bản nguyện của Đức Phật A Di Đà:

"Những lời thệ nguyện này vượt lên khỏi trí tưởng hay giá trị quan thế tục của chúng ta. Đó là "Thệ nguyện bất tư nghĩ (Bất tư nghĩ có nghĩa là vượt lên trên sự suy nghĩ của con người, cũng đồng với nghĩa không thể suy nghĩ được). Bởi lẽ Đức Phật A Di Đà đã phát nguyện vì hạnh phúc của con người, nên nói là Thệ Nguyện. Lại nữa "Bổn Nguyện" có nghĩa là lời nguyện căn bản về hạnh phúc cho con người." (Sđd., tr. 41)

Chính niềm tin tuyệt đối vào bản nguyện cứu độ rộng lớn của Đức Phật A Di Đà đã tiếp dẫn người ấy vào thế giới của Đức Phật A Di Đà bất kể là người đó có làm việc thiện, việc ác hay không, cũng không kể người đó là già hay trẻ. Điều này đã được "Thán Dị Sao" gọi là "nghiệp thủ bất xả," tức là được giữ chặt không bao giờ buông bỏ một khi con người đặt tín tâm trọn vẹn của mình vào bản thệ của Đức Phật A Di Đà.

Trong Chương Thứ Nhất của "Thán Dị Sao" viết rằng:

"Tất cả mọi người được hạnh phúc, suy nghĩ làm sao có thể tiếp tục đến thế giới rộng lớn đó, được an ổn qua lời thệ nguyện đã nguyện để cứu

độ nhưn gian; tin rằng thế giới tự nhiên ở Tịnh Độ sẽ được sanh ra, khi phát ra câu Phật hiệu 'Nam Mô A Di Đà Phật' của Đức Phật A Di Đà thì việc cứu độ và sự giải phóng con người của chúng ta sẽ được thành lập.

"Lời dạy của Đức Phật A Di Đà (tức nguyên) ngay cả tuổi tác hay việc lành việc dữ của nhưn gian cũng không kể đến, vì sự chơn thật của Đức Phật A Di Đà sâu xa với tâm bị ngu quên là điều tối cần thiết vậy. Vì sao thế? Bởi với túc nguyên của Đức Phật A Di Đà, Ngài muốn cho kẻ mang trong tội chất chông hay ngay cả những người đầy dục vọng lẫn phiền não bị trói buộc là nhưn gian chúng ta, sẽ được giải phóng và mọi người đều được sinh về thế giới ấy." (Sđd., tr. 306)

Đây là điểm đặc biệt của Tịnh Độ Chân Tông mà Ngài Thân Loan là vị khai tổ. Trong chủ trương tha lực tuyệt đối của Ngài Thân Loan thì mọi tự lực của con người để cầu vãng sinh về cõi Phật A Di Đà đều bất khả. Duy chỉ có tha lực cứu độ từ bản nguyên độ sinh rộng lớn của Đức Phật A Di Đà mới giúp con người được sinh vào Cõi Tịnh Độ. Ngài Duy Viên đã viết trong Chương Thứ XIII của "Thán Dị Sao":

"Cho nên tất cả những việc làm của chúng ta cả thiện lẫn ác đều do nghiệp tạo ra vậy. Cuối cùng do nghiệp ấy dẫn dắt và vượt lên khỏi nghiệp, chúng ta được sự hướng dẫn để được cứu độ là nhờ sự tín thuận theo lời dạy của Đức A Di Đà Như Lai; thế nhưng đó là tha lực do sự tín tâm mà được sanh ra vậy." (Sđd., tr. 328)

Giống như Ngài Long Thọ đã nói, trong Thập Trụ Tỳ-bà-sa Luận, có hai phương pháp tu tập: Dị hành đạo và Nan hành đạo, Ngài Duy Viên trong Chương Thứ XII của "Thán Dị Sao" cũng đề cập đến pháp môn niệm Phật là pháp môn dễ thực hành.

"Một chữ cũng chẳng đọc được, những người chẳng học được chữ nào, cuối cùng thì việc kinh điển và chú thích, v.v... hầu như chẳng biết để gọi một cách dễ dàng, đều suy nghĩ là tên gọi của Đức Phật A Di Đà. Dầu cho bất cứ ai, hay bất cứ nơi đâu, hay bất cứ lúc nào cũng có thể học, việc thực tiễn có thể làm được là từ thế giới của Đức A Di Đà Như Lai, gọi đó là dị hành (dễ làm)." (Sđd., tr. 322)

Một điểm đặc thù khác trong chủ trương của Ngài Thân Loan được nói đến trong "Thán Dị Sao," như đã trích dẫn ở một đoạn trên, là bất kể "mang trong tội chất chông hay ngay cả những người đầy dục vọng lẫn phiền não bị trói buộc" nhờ đặt niềm tin trọn vẹn vào tha lực của bốn nguyên của Đức Phật A Di Đà đều được tiếp độ vãng sanh. Đối với Ngài Thân Loan, qua giải thích của vị đệ tử là Ngài Duy Viên, thì những người tu Tịnh Độ bằng tự lực thì chỉ có thể sinh vào "bên cạnh Tịnh Độ."

"Tuy nhiên nhờ vài cái đức của sự niệm Phật, có thể sanh về Tịnh Độ được, nhưng Tịnh Độ ấy là không phải chân thật Tịnh Độ như xưa nay. Từ đó cách xa, cho nên gọi những người như vậy là sanh về bên cạnh Tịnh Độ (Dịch giả: đó là thai cung Tịnh Độ hay nghi thành), vì nghi ngờ Phật trí của sự chơn thật. Chỉ có điều là khi sanh về đó không bị rơi vào thế giới địa ngục nữa. Ở thế giới đó quá tin về tự kỷ; tội nghi ngờ về sự chơn thật sâu dày, mất đi sự tinh thức, tương lai sẽ sanh về Tịnh Độ chơn thật và sẽ được Satori thành Phật, học hỏi." (Sđd., tr. 339)



Hòa Thượng Thích Như Điển, đối với việc này, đã có giải thích thêm như sau trong "Đôi Lời Của Dịch Giả":

"Nếu chúng ta dựa vào Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Quán Vô Lượng Thọ, phần quán thứ 16 về Hạ Phẩm Hạ Sanh thì những người sanh về đây là do phạm tội ngũ nghịch và nhất xiển đề, nhưng với hai điều kiện là chính bản thân người niệm Phật ấy phải có tâm tâm quý, xấu hổ về những nghiệp cũ đã tạo ra và nhất là phải có những thiện hữu trí thức ở gần đó, khi cận tử nghiệp đến, khuyến ta phát tâm. Cuối cùng sẽ sanh về được Hạ Phẩm Hạ Sanh.

"Do vậy cả hai tư tưởng truyền thống rút ra từ kinh điển và tư tưởng Tịnh Độ Chơn Tông của Ngài Thân Loan cũng như của Ngài Duy Viên có ít nhiều sai biệt. Để từ đó chúng ta có thể hiểu rõ Phật Giáo Tịnh Độ Chơn Tông của Nhật Bản xưa nay chủ trương như vậy." (Sđd., tr. 363)

Để đúc kết bài giới thiệu này, xin mượn lời của Giáo Sư Yamazaki đã viết trong "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan":

"Thán Dị Sao' không phải là tài liệu để thưởng lãm, bởi lẽ từng chữ từng chữ một trong này ý nghĩa rất thâm sâu, mỗi ngày khi tôi mở ra đọc cũng có thể phát hiện ra nhiều kinh nghiệm cần nên nhớ biết không phải là ít. Ở chương thứ nhất (của Thán Dị Sao) là điểm khởi đầu. Không tin được, toàn bộ về tín ngưỡng của Ngài Thân Loan, cũng như tư tưởng, không có gì để nghi ngờ nữa. Cũng chẳng phải chỉ có vậy, với tôi theo thiên ý thì đó là chương khó nhất. Tuy nhiên, chỉ một chương này với tôi đã trở thành vĩ đại, dùng làm điểm tựa để sống theo." (Sđd., tr. 39)

Xin thành kính cảm ơn Hòa Thượng Thích Như Điển đã dịch cuốn sách này sang tiếng Việt để cống hiến cho độc giả người Việt một tác phẩm giá trị đối với con đường tu tập theo pháp môn Tịnh Độ.

Và xin kính giới thiệu đến quý độc giả dịch phẩm "Sống Với 'Thán Dị Sao' Của Ngài Thân Loan" do HT Thích Như Điển dịch từ tiếng Nhật sang tiếng Việt.

Ngủ dưới gốc cây

HUỆ TRẦN

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Xưa, Đức Thế Tôn dạy các đệ tử: "Chớ ngủ hai đêm, dưới cùng một gốc cây".

Lời dạy, thoát nghe có vẻ ngô nghĩnh, gần như không quan trọng lắm! nhưng khi được Thầy chỉ rõ hơn, đệ tử mới biết rằng, một lời, dù đơn sơ, từ kim khẩu Đức Thế Tôn, đều là một bài pháp.

Thở đó, tăng đoàn thường ba Y, một Bát, từng bước chân trần hoẵng hóa đó đây, đêm nghỉ trong rừng, tìm gốc cây êm mát, gối đầu mà ngủ. Nếu ít lâu sau, tình cờ lại đi ngang khu rừng ấy mà khởi tâm nhớ gốc cây đã ngủ đêm nào, là vô tình vướng mắc ái nhiễm!

Một gốc cây ngủ qua đêm còn luyến nhớ, thì lưới tình chẳng chặt nhân gian làm sao ra khỏi!

Lời cảnh giác thật đơn giản, mà mãnh liệt.

Nhưng, phạm được làm người, ai chẳng từ tình mà sanh!

Khởi từ tình cha, tình mẹ, rồi tình anh chị em, tình con cháu, tình thân bằng quyến thuộc. Nợ nần nhau thì lại kết thành tình bạn bè, tình chồng vợ, để vay trả, để buộc ràng.

Cái lưới ái vô hình mà lồng lộng, bện bĩ, hết kiếp này sang kiếp khác. Đức Thế Tôn cũng thị hiện ta-bà trong lưới ái này. Chỉ khác, Ngài sớm nhìn ra những mắt lưới, những tên cai ngục do chính chúng ta tạo ra để tự nhốt mình trong luân hồi lục đạo. Có nhìn ra, mới dừng mảnh buông xả, để thăng hoa.

Bỏ hoàng gia, rời cung vàng điện ngọc có phải cũng là khắc phục sự đắm nhiễm một gốc cây êm mát quen thuộc không? Bước chân dừng dưới cây nào, ta sẽ ngủ dưới gốc cây ấy. Nếu nơi nào cũng chỉ là giấc ngủ qua đêm, giấc ngủ đó sẽ không mộng寐, nơi dừng đó sẽ không bận lòng.

Nhưng xả bỏ như thế có phụ tình những người thân liên hệ với ta, và làm họ đau khổ hay không?

Nhìn chặng đường Phật đi thì chúng ta thấy phần nào, có và không. Hoàng gia rất đau khổ vì sự ra đi của Thái tử Tất Đạt Đa, nhưng sự đau khổ đó chỉ ngắn hạn. Sự đau khổ đó đã chấm dứt, để tiếp nối bằng hạnh phúc vô bờ khi toàn thể dân chúng thành Ca Tỳ La Vệ cùng hoàng gia, nao nức đón tăng đoàn, mà người ôm bình bát đi đầu chính là vị Thái Tử năm xưa. Ngài đã tìm ra Đạo Cả, đã ban vui cứu khổ bao người, nay trở về chốn cũ bằng bước chân của Bạc Giác Ngô, độ cho thân thuộc và dân chúng.

Sự trở về quê hương của Đức Phật cũng chỉ là bước dừng trên đường hoẵng hóa, và đêm ngủ trong cung vàng cũng chỉ là ngủ dưới một gốc cây. Bởi tâm không hề vướng mắc nên say chạng dừng đó, Ngài lại thanh thản hướng dẫn tăng đoàn lên đường, lại đi như dòng sông, để mỗi bước chân qua, đều để lại phù sa màu mỡ, làm vạn hữu đơm hoa kết trái.

Ngắm mà sợ thay!

Phạm phu chúng ta chẳng phải chỉ đắm nhiễm

một nơi chốn mà còn dễ vương vấn từ lời nói đến nụ cười, từ đóa hoa vườn nào, đến chiếc lá mùa rơi ... Tâm đối cảnh, lập tức sanh tình, bao chúng tử chất chứa trong tàng thức Alaya lập tức trở dậy, và hỷ nộ ái ố tạo ra từ những chúng tử ấy cũng lập tức sinh khởi vui buồn, ân oán. Đó chính là những mắt lưới vô hình nhưng chẳng chặt, trùm phủ cả đại-dương-tâm, đàn cá vụng về làm sao thoát khỏi!

Nghe lời Phật dạy, dẫu kính tin nhưng mơ màng, lý sự chẳng đi đôi thì thực tế không giúp hành giả bao nhiêu, vì cứ Giác một phút lại Mê mười phút thì chặng đường từ bờ mê tới bến giác còn thăm thẳm; trong khi, kiếp người trăm năm có chờ ai, đợi ai! Thời gian lạnh lùng trôi nhanh như bóng câu qua cửa, biết kiếp sau còn đủ phước báu được làm người để mượn thân tứ đại như phương tiện mà tu tập hay không?

Có vị Thầy, một lần vào đạo tràng, nhìn được tâm đại chúng, dù đã đủ duyên tới được nơi chờ nghe pháp, mà vui buồn bên ngoài còn quá xôn xao, vướng bận. Thầy bèn khoan chân kiết già, nhắm mắt, lặng thinh.

Năm phút, rồi mười phút... lúc đó đại chúng mới nhận thấy sự bất thường. Tiếng nói chuyện nhỏ dần, bớt dần, tâm người cũng theo đó mà lắng đọng theo. Khi ấy, Thầy mới chậm rãi, nhẹ nhàng thỉnh chuông rồi nhìn khắp đại chúng, mỉm cười và bắt đầu bài pháp bằng câu chuyện về Tỳ-kheo-ni Ưu Ba Tiên Na.



Một lần, Ưu Ba Tiên Na đang tọa thiền trong rừng cây ngoài thành Vương Xá, bỗng cất tiếng hốt hoảng cầu cứu. Khi đó, tôn giả Xá Lợi Phất cũng đang tọa thiền ở khu rừng kế bên, nghe tiếng kêu, bèn vội chạy sang. Đến nơi, thấy Ưu Ba Tiên Na sắc mặt bình thường, vẫn trong tư thế kiết già. Tôn giả bèn hỏi:

- Có sao kêu cứu?

Ưu Ba Tiên Na thưa:

- Ít phút trước đây, con đang nhắm mắt tĩnh tọa, bỗng cảm thấy như có vật gì trợn lảng, trườn tới. Con vừa nghĩ "Trời ơi, cái gì vậy? Lẽ nào là rắn độc!" thì liền bị vật đó cắn mạnh vào cườm tay. Con nhận biết nọc độc đang chạy khắp thân thể, và con sắp lìa đời. Xin Tôn Giả từ bi báo cho ni chúng biết, hãy về đây gấp cho con kịp có lời từ biệt.

Khi nói những lời này, Ưu Ba Tiên Na vẫn bình thản, sắc mặt vẫn hồng hào. Tôn giả bèn trấn an:

- Có lẽ không nghiêm trọng đâu, dẫu có bị rắn cắn, chắc cũng không phải rắn độc vì sắc diện cô vẫn bình thường.

Ưu Ba Tiên Na bèn chấp tay thưa:

- Bạch tôn giả, quả thật, con đã bị rắn độc cắn, con đã hoảng sợ, cầu cứu. Nhưng chỉ một sát na thôi, sự lo sợ đã tan biến. Bạch tôn-già, khi bất ngờ trực diện ranh giới của sống và chết, con mới may mắn liêu ngộ sâu xa lời Phật dạy về tấm thân vô thường này. Thân chỉ do tứ đại, ngũ uẩn duyên hợp mà thành, bản chất thân này chẳng gì là thực, chỉ là Không. Đã là Không thì đâu chẳng phải rắn độc, mà bất cứ thứ chi, vật chi, cũng chẳng còn là đối tác quan trọng. Vừa hiểu như thế, con liền dứt cả đau đớn lẫn sợ hãi. Bạch Tôn giả, phải chăng nhờ hốt nhiên trong phút giây **thực sự** buông bỏ mọi ràng buộc, mọi cảm thọ, con đã chạm tới được bản-lai-diện-mục, là cái **nhận biết tinh sáng thường hằng vô sanh bất diệt**, khiến thân tâm con bình an?

Khi các Tỳ-kheo-ni vân tập về khu rừng, là lúc Ưu Ba Tiên Na mỉm cười, nhìn tất cả, rồi chấp hai tay, bình thản đi vào cõi tịch diệt Niết Bàn.

Kể câu chuyện đến đây, giảng sư lại nhắm mắt, khoan chân kiết già.

Cả đạo tràng bỗng hiển lộ sự an nhiên tĩnh mặc, cực kỳ mầu nhiệm, như que diêm nào vừa bật lên giữa căn phòng đang chìm trong bóng tối.

Thời gian như đọng lại. Chợt, ở một khoảnh khắc nào, từ cuối đạo tràng, ai đó bỗng bật khẽ một tiếng: "Buông!"

Âm thanh chỉ đủ cho hạt bụi tình cờ bay ngang, nghe được.

Hạt bụi đậu lại trên trang kinh đang mở, lấm nhấm đánh vần, rồi chậm rãi đọc:

"Chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách ..."

Huệ Trân

(Tào-Khê tịnh thất – Đêm không trăng)



DẠ YẾN TẢ THỊ TRANG

Phong lâm tiêm nguyệt lạc,
Dạ lộ tĩnh cảm trương.
ám thủy lưu hoa kính,
Xuân tinh đới thảo đường.
Kiểm thư thiêu chúc đoàn,
Khan kiểm dẫn bôi trường.
Thi bài văn Ngô vịnh,
Thiên chu ý bát vương.

ĐỖ PHỦ (杜甫; DO FU)

Hán Thi (289)

(Viết vào năm 741 tại Lục Hồn Trang, gợi nhớ về khoảng thời gian bốn năm đẹp đẽ khi Đỗ Phủ du ngoạn đến vùng sông nước Giang Nam, phía nam hạ lưu sông Trường Giang, thuộc nước Ngô)

TIỆC ĐÊM Ở GIA TRANG NHÀ HỌ TẢ

Trăng chìm gió nổi giữa rừng hoang,
Sương xuống trong đêm lặng tiếng đàn.
Quanh luống hoa xuân dòng nước tối,
Trên căn nhà cỏ ánh sao vàng.
Nhấp dấm ngum rượu bên gươm sắc,
Đọc mấy trang kinh trước nền tàn.
Thơ viết xong rồi nghe điệu hát,
Lòng còn nhớ mãi chiếc thuyền nan.

PHÁP HOAN dịch

(từ nguyên tác tiếng Hoa của nhà thơ người Trung Hoa đời nhà Đường: Đỗ Phủ (杜甫; Do Fu; 712–770) trong *Thảo Đường Dật Thi Thập Di* (草堂逸詩拾遺).

Bệnh duyên và Tu tập

THÍCH THÔNG ĐẠO

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Cấp Cứu

Khoảng 11 giờ sáng mùng 2 Tết Mậu Tuất (2018) tại thành phố Fremont, Thông Đạo đang ngồi trò chuyện cùng hai đạo hữu đến chùa Đại Bảo Trang Nghiêm lễ Phật Đầu năm mới, chợt bị một cơn đau kỳ lạ ngay giữa ngực. Trong vòng một bàn tay, từ chân thuy lên đến cổ, ngực như bị một cái gì **nặng cả chục cân đè ép xuống**. Thông Đạo vừa ngồi tiếp khách, vừa thầm lặng quan sát cơn đau tăng dần. Có đến 10 phút sau, cơn đau lan ra hai khuỷu vai, lan xuống hai cánh tay trên, làm cho vai và bắp tay bại hoải, rã rời. Cùng lúc, cơn đau dường như không tăng thêm nữa. Sau đó Sư huynh Thông Tạng đi chợ về, Thông Đạo mới về phòng điện thoại hỏi bệnh viện Kaiser.

Y tá nói phải đến phòng cấp cứu ngay. Hòa thượng Tôn sư thượng Thái hạ Siêu đang bận Phật sự tại Philadelphia, Thông Đạo nhờ Sư huynh Thông Tạng chở đến bệnh viện Kaiser, Fremont. Lúc ấy cơn đau nơi ngực đã giảm nhiều. Tại phòng cấp cứu, Bác sĩ đo tám điện đồ, nói Thông Đạo bị heart attack (nhồi máu cơ tim). Một mạch máu trong tim bị nghẽn, phải thông tim ngay. Không kịp gọi cho gia đình, chỉ viết tên và số điện thoại, Bác sĩ sẽ gọi giúp. Thông Đạo nhanh chóng ký tên vào giấy thỏa thuận thông tim, yên tâm nằm lên giường chuyển đến nơi chữa trị, thăm niệm Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, chỉ đâu vãi ba lần là rơi vào giấc ngủ.

Rồi Thông Đạo cảm thấy đau thốn nhiều lần ở vùng háng bên phải, trí não tỉnh táo dần nhưng mắt còn mờ hồ. Thông Đạo nghe một giọng nam trầm vang lên: *"Done. Congratulations!"* Thông Đạo chợt hỏi, *"How long?"* Giọng trước đó trả lời: *"One and a half hours."* Chuyển xuống phòng hồi sức, khi ra khỏi thang máy, Y tá chỉ vị Bác sĩ vừa thông tim cho mình, một người dong dong cao, mặc áo ngắn màu xanh dương, đang đứng vẫy tay mỉm cười. Ôi! **Một con người bình thường**

hay là một vị Bồ Tát vừa đem lại sự sống cho con?! Nam Mô Cứu Thoát Bồ Tát Ma Ha Tát! Thông Đạo chỉ có thể nói hai chữ *"Thank you"* thật yếu ớt!

Bác sĩ cho biết, hai stents như cái lưới đã được gắn vào đầu một sợi giầy, chuyễn qua mạch máu dưới háng bên phải, từ từ đưa dần lên cao, rồi đặt vào mạch máu bị nghẽn trong trái tim nhỏ bé của mình. Nhờ vậy mà dòng máu đã được thông suốt. Thật màu nhiệm như chuyện cổ tích! Thì ra, đau thốn ở háng là Bác sĩ rút kim chuyễn stents ra, và thuốc mê vừa hết hiệu lực.

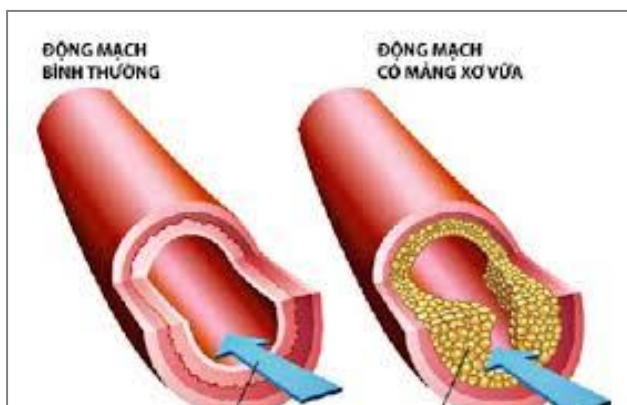
Nhớ lại giây phút ký giấy thỏa thuận thông tim, hoặc nằm trên giường chuyển đến nơi chữa trị, chỉ có **một mình** Thông Đạo đối diện với cơn đau, một mình lựa chọn giữa những rủi/may của nghiệp lực, không bà con, không bạn bè, nếu rủi không qua khỏi thì cũng chỉ ra đi một mình, không một người thân quen đưa tiễn! Lời Phật dạy thật thâm thúy: *"Mạng sống trong một hơi thở"*. Đùng vậy, đời người chỉ mong manh như làn hơi mỏng, sao không biết sống trong hiện tại nhiệm màu. Nhưng lúc ấy Thông Đạo không thấy cô đơn, không sợ hãi, vì tất cả thân và tâm đều đặt niềm tin trọn vẹn nơi Bác sĩ, Chư Phật, Chư Bồ Tát, thể hiện qua lời niệm Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát. Sau đó, gia đình và bà con, đạo hữu, thân hữu đến thăm, tụng kinh Cầu An, chuyễn trò thật ấm áp.

Tiếp Tục Điều Trị Sau Khi Xuất Viện

Sau ba ngày hai đêm nằm tại bệnh viện, thấy Thông Đạo không có biến chứng gì nên Bác sĩ cho xuất viện. Thông Đạo nói trở về chùa, nhưng đạo hữu Hạnh bàn với với Sư huynh Thông Tạng là nhờ xin Hòa thượng cho Thông Đạo được về Sacramento để dễ dàng chăm sóc, điều trị. Sư huynh Thông Tạng cũng đã liên lạc với Hòa thượng Tôn sư hôm trước, và Hòa thượng đã đồng ý. Hòa thượng cũng khuyên là nên tập thiền, chưa cần lạy Phật vì sức yếu.

Số đo siêu âm sau khi thông tim chỉ được 45/60, tức là giảm đến 25% chức năng hoạt động của tim. Thông Đạo hiểu rõ rằng việc điều trị phục hồi tim cần kiên nhẫn và thời gian lâu dài, trong đó yếu tố tinh thần vững chãi, lạc quan là quan trọng nhất. Phải vừa kết hợp giữa thuốc men, vừa thay đổi cách ăn uống, vừa tập thể dục. Đồng thời kết hợp giữa cố gắng bản thân, Y Bác sĩ, sự giúp đỡ của gia đình, bà con, bạn bè và sự gia hộ của Tam Bảo.

Thuốc. Thời gian đầu Thông Đạo phải uống đến 6 loại thuốc mỗi ngày: aspirin 81mg, clopidogrel 75mg, lisinopril 5mg, atorvastatin 40mg, carvedilol 3.125mg, rosuvastatin 40mg. Dùng thuốc được 2 tháng thì bị ngứa kinh khủng



vào mỗi buổi khuya. Thời gian bị ngứa đến gần một tháng, lại phải dùng thêm thuốc trị ngứa. Vì dùng nhiều thuốc tây nên số đo alkaline phosphatase của gan lên đến 459u/l, trong khi mức cho phép chỉ được 117u/l!

Lớp hướng dẫn trị liệu của bệnh viện Kaiser gồm 2 phần: Phần thứ nhất là Chương trình **phục hồi tim**. Khi dự lớp này Thông Đạo mới thấy lạnh gáy! "**Time is muscle**": thời gian chính là sinh mạng của cơ tim, trẻ chừng nào, cơ tim càng hư hỏng chừng ấy, y khoa gọi là "**đying muscle**", **cơ tim đang chết dần**! Vậy mà mình đã chần chừ mất 2 tiếng đồng hồ mới vào cấp cứu! Kính xin những ai mắc triệu chứng như trên đây, **gọi 911 ngay tức khắc**.

Ngoài ra, phải tập **đi bộ nhanh** ít nhất 30 phút mỗi ngày, tăng dần lên 10,000 bước. Sau đó phải 1 tháng chạy lúp xúp xen kẽ để duy trì nhịp tim từ 109 đến 135 và tường trình kết quả mỗi 2 tuần cho Y tá. Kiểm tra chạy trên máy có Bác sĩ theo dõi. Lúc đầu Thông Đạo chỉ có thể đi rất chậm vào buổi sáng, nhưng mới khoảng 600 bước đã thấy mệt, ngồi thở, rồi trở lui, tâm trạng thật áo nảo. Phải **tự an ủi**, phải **tự phân đầu** theo lời khuyên của Bác sĩ: **càng sớm tập thể dục, càng sớm phục hồi tim**.

Sau đó tìm được cách hay là vừa đi bộ vừa nghe băng giảng về giới luật của Thượng tọa Khế Định. Cũng có kinh nghiệm là vừa chạy vừa lắng nghe băng giảng thì hơi bị nhức đầu, huyết áp tăng lên 158. Rồi chạy không nghe máy, đầu óc trống rỗng, hết nhức đầu, huyết áp giảm xuống 128. Như vậy là **giữ tâm trong rỗng khi đi bộ hoặc chạy** là tốt nhất. Từ đó Thông Đạo chuyên tâm tập luyện, không còn nghĩ đến giao dịch bạn bè, không còn nghĩ đến việc từ thiện hơn nửa đời người trước đây, tâm dần lặng yên nên thiền tập, niệm Phật cũng tiến bộ.

Hướng dẫn giảm cholestero và giảm cân. Thay đổi **hoàn toàn cách ăn** trước đây, tỉ lệ rau chiếm 1/2 bữa ăn. Hạn chế tối đa dầu, muối, đường. Thông Đạo ngỡ ngàng nhất là khi học cách đọc **label** về thành phần dinh dưỡng nơi mỗi gói, mỗi hộp thức ăn. Lượng muối cho phép mỗi ngày là 2300mg, thế mà nhiều ngày Thông Đạo ăn đến 2 gói, 3 gói mì ăn liền, mỗi gói 1500mg muối, tức là dư quá nhiều muối tích lũy vào cơ thể! Tuy ăn chay trường đã 15 năm nhưng lại ăn **quá nhiều thức ăn chiên, xào** như đậu hủ chiên, bánh xèo, chả giò, cà tím chiên. Buổi trưa đi làm, ăn cơm gao lứt với muối mè. Muối mè thơm phức, nhiều khi ăn hết cơm rồi còn ngồi nhai hết cả hộp muối mè! Đúng là "**bệnh tòng khẩu nhập**". Vậy nay Thông Đạo phải nghiêm khắc thực hiện **3 giảm 2 tăng**: giảm dầu, giảm muối, giảm đường, tăng 50% rau, tăng giờ thể dục.

Vừa Chữa Bệnh Vừa Kết Hợp Nhiều Cách Tu Tập Hàng Ngày

Tụng kinh. Tụng chú Lăng Nghiêm mỗi sáng sớm cùng đạo hữu Hạnh và cháu Quang. Những tháng đầu tiên, ai cũng nói giọng của Thông Đạo hoàn toàn đổi khác, như giọng nói của một Sư Cô

già. Bản thân tự thấy khí lực rất yếu, cái giọng "tenor" cao vút ngày nào đã mất, tụng kinh nhiều khi còn không ra tiếng.

Lạy Phật. Nghĩ rằng lạy Phật không những tiêu tội, thêm phước, sáng trí, mà còn là một cách tập thể dục nên Thông Đạo phát nguyện lạy Lương Hoàng Sám Pháp theo cách Thầy Tâm Thành hướng dẫn. Cách lạy này chuyển động toàn thân qua nhiều tư thế, trong đó có nằm dài như các Sư Tây Tạng. Bữa đầu mới lạy 4 lạy đã thấy đau nơi bụng. Thông Đạo lạy chậm lại, thư giãn toàn thân, thở nhẹ nhàng, vẫn còn hơi đau nơi bụng, nhưng qua cái lạy thứ bảy thì không còn đau nữa, cứ thế, lạy được 40 lạy. Hai hôm sau vẫn bị đau như lần đầu, Thông Đạo mới thấy là **được không đau để lạy Phật là một phước báo lớn**.

Sau ba ngày liên tiếp bị đau ở bụng, qua đến ngày thứ tư thì hết đau. Động tác nhiều nên mệt, thở mạnh, tiếng thở to, hơi thở dài, bao nhiêu thần khí thải hết ra ngoài, mồ hôi rịn ra khắp người nên thấy khỏe. Như vậy chính **quyết tâm lạy Phật, kiên trì vượt qua cơn đau** đã cứu được mình vì đi bộ không đủ sức. Cái bụng bự tích lũy nhiều chất béo dư thừa xẹp nhanh chóng, hiệu quả hơn tập fitness cả năm.

Thiền tập. Thông Đạo có duyên lành tập thiền dưới sự hướng dẫn của nhiều bậc tôn túc như Hòa thượng Nhất Hạnh, Hòa thượng Thông Triệt, Hòa thượng Thanh Từ, Như Lai Thiền viện. Mỗi nơi có một cách hướng dẫn khác nhau nhưng đều soi sáng cho bản thân: hơi thở sâu, chậm, nhẹ, nhiều khi không còn ranh giới giữa thở ra thở vào. Đôi khi thân tâm nhẹ nhàng, tươi tắn, trong veo, lặng mà biết rõ. Cũng có những lần thật yên, không một vọng niệm khi đi, đứng, nằm, ngồi, chạy. Một buổi chiều ngồi tĩnh lặng dưới tàng cây chùa Diệu Nhân, mắt nhìn ra xa, thấy xe chạy bên kia núi nhưng không chú ý phân biệt các xe, tất cả chỉ là một dòng xe liên tục. Cảnh xe chạy như ví dụ đức Phật dạy, tấm gương phản chiếu các hình ảnh lướt qua, không lưu lại dấu vết. Đó là một buổi chiều tuyệt vời giúp Thông Đạo cảm nhận được lời Hòa thượng Thanh Từ: *ngồi thiền như ngồi chơi*. Sau này Thông Đạo ghi lại cảm nhận buổi chiều hôm đó như sau:

Ngồi Thiền

Như mặt gương trong sáng

Ánh chiếu mọi sắc trần

Đến, đi không chướng ngại

Không cảnh cũng không tâm.

Năm thời công phu mỗi ngày

- Sáng sớm ngồi thiền 1 giờ.

- Lạy Phật và tụng chú Lăng Nghiêm, niệm Phật Dược Sư.

- Buổi trưa ngồi thiền 30 phút rồi cúng Ngọ.

- Buổi chiều ngồi thiền 1 giờ.

- Buổi tối lạy Lương Hoàng Sám Pháp hoặc Ngũ Bách Danh Quán Thế Âm Bồ Tát, niệm Phật A Di Đà.

- Chưa kể thời gian vừa đi bộ vừa nghe Hòa thượng Thanh Từ giảng Quy Sơn Cảnh Sách, Pháp Bảo Đàn, Chứng Đạo Ca, Nguồn Thiền, Khóa Hư



Lục, Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục v.v... Nghe đi nghe lại nhiều lần, mỗi lần nghe là thấm thêm một chút, là sáng thêm một chút, nên càng nghe càng thích. Thông Đạo cảm nhất là lời giảng hai chữ mê và ngộ của Hòa thượng: **mê là quên Phật nơi mình, ngộ là nhớ Phật nơi mình**. Ôi chao! Giản dị, dễ hiểu mà màu nhiệm chi lạ! Chỉ cần **dừng niệm là Phật hiện bày!** Phật và chúng sanh không hai, cũng không phải một. Đó là ý nghĩa lời dạy của Lục Tổ Huệ Năng: "*Niệm trước là chúng sanh, niệm sau là Phật*".

Thực ra, trong cuộc sống hàng ngày, ai cũng đã có lúc được làm "Phật" giây lát hoặc vài phút, nhưng vì không được chỉ cho biết (khai, thị) nên không nhận ra (ngộ) đây thôi. Vậy tu chỉ là kéo dài **thời gian Phật hiện diện** nơi mình, như Hòa thượng Thiện Hoa dạy là Phần giác trong Phật Học Phổ Thông. Chỉ cần **kinh nghiệm** được vài phút lặng yên là biết cách vào định. Vậy câu 286 trong Kinh Ngũ Bách Danh Quán Thế Âm: "*Nhược dục kiến Phật đương dữ kiến Phật*" (Mong được thấy Phật liền thấy Phật ngay) có thể thực hiện được.

Học Giới luật Sa di và 42 Thiên oai nghi. Vừa học chữ Việt, vừa tham khảo chữ Hán, vừa nghe bằng giảng. Điều đáng mừng là tuy không ở chùa nhưng Thông Đạo vẫn giữ được 10 giới Sa di. Còn chú Lăng Nghiêm thì học đệ sau quên đệ trước. Sau này nghe Hòa thượng Thanh Từ giảng mới biết: học thuộc lòng là ghi nhớ từng lời từng chữ, còn vô niệm là không dính mắc, là xả bỏ tất cả. Không thể cùng một lúc mà có cả hai thứ.

Heart Attack Là Một Cơ Hội Tu Tập

Hồi hạn không giữ gìn sức khỏe. Ngày còn làm việc tại Sacramento County, sau giờ ăn trưa, Thông Đạo thường thư giãn từng phần cơ thể để ru vào giấc ngủ ngắn. Trái tim hoạt động liên tục, không một chút nghỉ giải lao, vậy mà mình chưa hề nói một lời cảm ơn trái tim, lại còn đưa vào những độc tố như sân hận, lo sợ, buồn phiền làm cho tim đập loạn xạ. Hướng vào tim, hướng vào não và các bộ phận khác của cơ thể với lòng biết ơn là thực tập từ bi quán, có tác dụng xoa dịu sự căng thẳng, đôi khi dòng lệ cảm kích rơi dài trên má.

Thế nhưng Thông Đạo ngu muội quên rằng ăn nhiều dầu, nhiều muối, nhiều đường, ăn nhanh, ít tập thể dục cũng làm tổn hại tim và não rất lớn vì lượng cholesterol cao, tích lũy vách bên trong của các mạch máu, làm cho mạch máu hẹp lại, hoặc tạo ra các cục máu làm nghẽn dòng máu chảy. Nghẽn nơi tim thì heart attack, nghẽn nơi não thì stroke, cái nào cũng nguy hiểm cho sinh mạng! Thông Đạo thấy mình có lỗi với trái tim, phụ bạc công ơn cha mẹ cho cơ thể khỏe mạnh mà không biết giữ gìn, làm cho trái tim phải bị thương tổn, phải đặt hai vật lạ là stents vào tim, không biết còn biến chứng nào nữa không? Thông Đạo thấy mình đã quá xao nhãng chăm sóc cơ thể.

Trở về với bản thân. Heart attack đã nhắc Thông Đạo trở về với bản thân để thiết tha sám hối, để rèn luyện và tu tập. Thượng tọa Từ Lực từng dạy: thương thân mình trước. Tâm thân này là đền thờ tâm linh, là nơi Phật tánh tạm gá vào nên phải nương huyễn thân mà về bến Giác. Nếu thân không khỏe thì làm sao tu tập, còn giúp được ai?

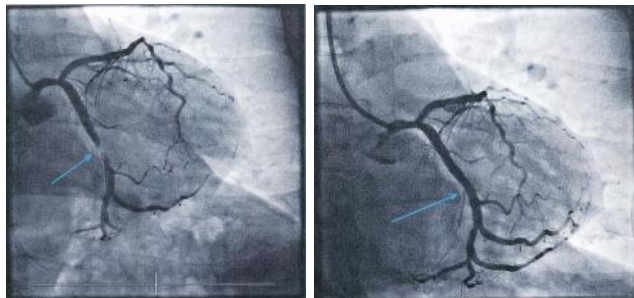
Xem bệnh là một cách tu tập. Thay vì buồn phiền, Thông Đạo chần thành biết ơn heart attack

đã cho một báo động **ĐỎ** để chăm sóc sức khỏe, để kiên trì tập luyện hồi phục hoạt động của trái tim. Heart attack chính là lời cảnh giác "*ngày này đã qua, mạng sống giảm dần*", tinh tấn tu tập như cứu lửa trên đầu, không được lười nhác.

Kết quả. Sau hơn 4 tháng kiên trì tập luyện, Chương trình Phục hồi Tim xác nhận Thông Đạo đã hoàn tất với kết quả tốt. Bác sĩ chuyên khoa tim cũng cho ngưng thuốc carvedilol. Giọng nói gần trở lại phong độ cũ. Ngày 7/7/2018, Thông Đạo trở về chùa Đại Bảo Trang Nghiêm tại địa chỉ mới: 2553 Darwin St., Hayward, CA 94545. Tham gia tu sửa chùa cùng với Chư Tăng và đạo hữu, chỉ tránh nâng các vật nặng.

Ngày 10/11/2018, thử máu tổng quát, các số đo đều nằm trong tiêu chuẩn an toàn. Ngày 04/01/2019, Bác sĩ chuyên khoa tim mạch Jonathan Walter Allen cho kiểm tra lại siêu âm tim. Kết quả rất tốt, đạt 65/60. Ông viết email: "**Echo is great! Now shows entirely normal strength of main pumping chamber of the heart-all weakness gone!**" Như vậy có thể nói Thông Đạo đã chữa lành heart attack sau một năm.

Tuy nhiên, cần cẩn thận trong việc ăn uống, không làm việc nặng, cũng phải cảnh giác vì heart attack có thể tái phát, phải tiếp tục uống baby aspirin và rosuvartatin đến trọn đời. Thông Đạo hỏi Bác sĩ Hào, chuyên khoa tim mạch bệnh viện Kaiser tại Sacramento: không uống aspirin và rosuvartatin được không? Bác sĩ Hào cười đáp: Được chứ! Đó là quyền tự do lựa chọn của chú mà! Uống thuốc thì sống lâu dài, không uống thuốc thì "die"!



(Kính chia sẻ 2 hình chụp tim của Thông Đạo. Hình mạch máu bị gián đoạn là trước khi thông tim. Hình mạch máu thông suốt là sau khi chữa trị procedure.)

Tri Ân

- **Có được kết quả tốt đẹp này, trước hết** là nhờ bàn tay và năng lực tuyệt vời của tập thể Y Bác sĩ bệnh viện Kaiser Permanent tại Fremont, Sacramento, và San Leandro.

- **Thứ hai** là nỗ lực của bản thân theo hướng dẫn của Y Bác sĩ.

- **Thứ ba** là sự giúp đỡ quý báu của gia đình. Kính niệm ân đạo hữu Hạnh không quản tuổi cao, sức yếu mà vẫn cố gắng cho Thông Đạo xuất gia; khi đau yếu còn tận tụy chăm sóc thức ăn nước uống, nhắc nhở việc uống thuốc, đi bộ và kích lệ tinh thần. Cảm ơn sự hỗ trợ của Quang trong việc liên lạc với bệnh viện, tung kính, chăm sóc sức khỏe. Tuy Khánh Hiền học tại tiểu bang Wisconsin nhưng kiến thức về ngành y cũng giúp Thông Đạo hiểu thêm về thuốc men và điều trị.

- *Thứ tư* là lòng từ bi hỷ xả của Hòa thượng Tôn Sư đã uyển chuyển cho phép Thông Đạo về Sacramento chữa bệnh. Hòa thượng là bậc Thầy giới đức thanh tịnh, Phật học uyên bác, không bao giờ bỏ một thời công phu khuya - lạy 70 danh hiệu Phật Bồ Tát, tụng Lăng Nghiêm, Thập Chú, ngồi thiền - giọng xướng tán hùng hậu dù niên tuế đã 75, hạ lạp trên nửa thế kỷ! Hòa Thượng thường phương tiện dạy Thông Đạo thực hành theo lời Ôn Trí Quang: không cần học gì nhiều, **chỉ cần niệm Phật và lạy Phật thì rồi cái gì cũng được cả!**

- *Thứ năm* là những ngày thiền tập miên mật tại Như Lai Thiền Viện, sự hướng dẫn của Ni sư Thuần Tuệ tại Thiền viện Diệu Nhân, chia sẻ kinh nghiệm thiền định của cô Thuần Tuệ từ Thiền viện Tánh Không.

- *Thứ sáu* là đạo tình và giúp đỡ vô cùng quý báu của quý đạo hữu chùa Đại Bảo Trang Nghiêm, Gia Đình Phật Tử Chánh Đức. Kính niệm ân Sư huynh Thông Tạng đã kịp thời cứu đê. Cảm ơn đạo hữu Thân Chiếu chỉ cách uống nước ép 5 loại rau trái làm mát gan: củ dền, cà rốt, táo, cam, cần tây.

- *Thứ bảy* là lòng ưu ái thăm viếng, khích lệ tinh thần, tụng kinh cầu an của quý bà con, thân hữu, Hội Từ Bi Quán Thế Âm và Chư tôn Thiền Đức. Đặc biệt chú thím Ngô Việt Trọng thường đến thăm và cho những lời khuyên thiết thực.

- *Thứ tám*, Medicare giúp trả 80% chi phí thông tim, bảo hiểm sức khỏe trả 20%, bản thân chỉ trả copay \$258 trong tổng số tiền \$66,162.

- *Cuối cùng* nhưng quan trọng nhất là sự gia hộ của Hồng Ân Tam Bảo cho con **niềm tin vững chãi** và **niềm vui** trong khi **vừa chữa bệnh vừa tu tập**.

Xin nguyện ghi nhớ mãi Ân Đức của Chư tôn Liệt vị và Tam Bảo đã gia hộ cho Thông Đạo vượt qua một giai đoạn khó khăn trong bước đầu xuất gia. Xin nguyện cố gắng tu tập hơn nữa để báo đáp lại Ân Đức lớn lao đó. Thành tâm cầu nguyện chư trọng bệnh nhân khắp mọi nơi cũng được thiện duyên chữa lành bệnh như con. Nam Mô Đức Sư Lưu Ly Quang Vương Phật.

Vía Bồ Tát Quán Thế Âm Đàn
Sanh—PL 2562
Thông Đạo



BỐN MƯƠI NĂM MỘT CHẶNG ĐƯỜNG

*Về đây dưới bóng Phật đài
Hương thơm gói gió mây bay trên ngàn
Niềm tin gửi ánh đạo vàng
Nghe kinh pháp cú thanh tâm sáng ngời.*

*Sen hồng nở dưới chân người
Soi đường đạo học một đời thiện nhơn
Cõi người lạc dấu mê hương
Bên ngôi tam bảo vững tâm bồ đề.*

*Nhủ lòng qua bến sông mê
Tìm trong bờ giác nẻo về đơm hoa
Vườn thiên bát ngát bay xa
Bao miền cỏ lạ bao la ân tình.*

*Vô thường qua cõi nhân sinh
Nước trong môi biết bóng hình như gương
Nương dòng cam lộ cảnh dương
Nhang trầm thoảng giác mộng đường khói sương.*

*Bốn mươi năm một chặng đường
Hoa vô ưu nở gói hương dâng đời
Thiền môn xanh đóa xuân ngời
Sáng trong kinh kệ ngọt lời từ tâm.*

thơ

NGUYỄN AN BÌNH

NẤM TỎI NƯỚNG ÁP CHẢO

Nấm đông cô được xem là tượng trưng cho sự trường thọ ở Châu Á, đem lại nhiều dinh dưỡng, giàu chất đạm, ít chất béo, giàu khoáng chất và các vitamin. Có những bệnh như căng thẳng, béo phì, bệnh về huyết áp nếu mỗi tuần đều ăn nấm ít nhất 1-2 lần thì cơ thể sẽ chậm lão hoá và có thể ngăn ngừa được nhiều bệnh. Ngoài ra kết hợp với tỏi còn có công dụng chữa bệnh rất hiệu quả nữa.

Nguyên liệu:

- 200gr nấm đông cô tươi
- Tỏi băm
- Ngò thơm
- Dầu
- Muối, tiêu
- 1 bát nước muối loãng

Cách làm:

Bước 1: Cắt phần chân nấm.



Bước 2: Bạn dùng dao khứa hình hoa hoặc chữ thập để trang trí cho nấm.



Bước 3: Cho nấm vào bát nước muối loãng ngâm, rửa sạch cỡ 5-8 phút.

Bước 4: Làm nóng chảo với dầu ăn thường (hoặc dầu olive), đun lửa vừa cho dầu nóng sôi.

Bước 5: Sau đó bạn đổ vào tô tỏi băm. Mục đích là để giữ được độ giòn cho tỏi và giảm bớt mùi hăng lúc ăn.

Bước 6: Nấm sau khi ngâm và rửa sạch, để ráo nước, xếp ra đĩa.



Bước 7: Múc muỗng nhỏ dầu tỏi để lên bề mặt nấm tìa hoa khi này.

Bước 8: Bắc chảo với ít dầu, cho nấm vào áp chảo, nêm gia vị ít muối, tiêu đến khi thấy nấm co lại, mềm là chín.

Bước 9: Dọn và trình bày ra đĩa với ít ngò băm.



Nấm mềm, đậm đà, thơm phức vị tỏi. Món này có thể ăn với cơm nóng hoặc làm món phụ khi ăn cùng các món nướng khác. Nấm tỏi áp chảo nhanh gọn, ngon miệng, thích hợp cho những người thích ăn chay. Thậm chí áp dụng vào chế độ giảm cân cũng hợp lý.

Trần Vinh Oanh

Truyện cực ngắn

STEVEN N.

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT



NGHĨA NGŨ HUYỀN CƠ

Sư họ Hình người Tào Châu, từ nhỏ đã mộ Phật, nghiên cứu kinh điển, giới luật... nhập chúng của ngài Hoàng Bá. Sư tha thiết vì nghĩa câu "Giáo ngoại biệt truyền" và suốt đời hành hoạt theo lối ấy. Sư cho rằng Phật giáo thời bấy giờ không theo đúng tinh thần tông chỉ.

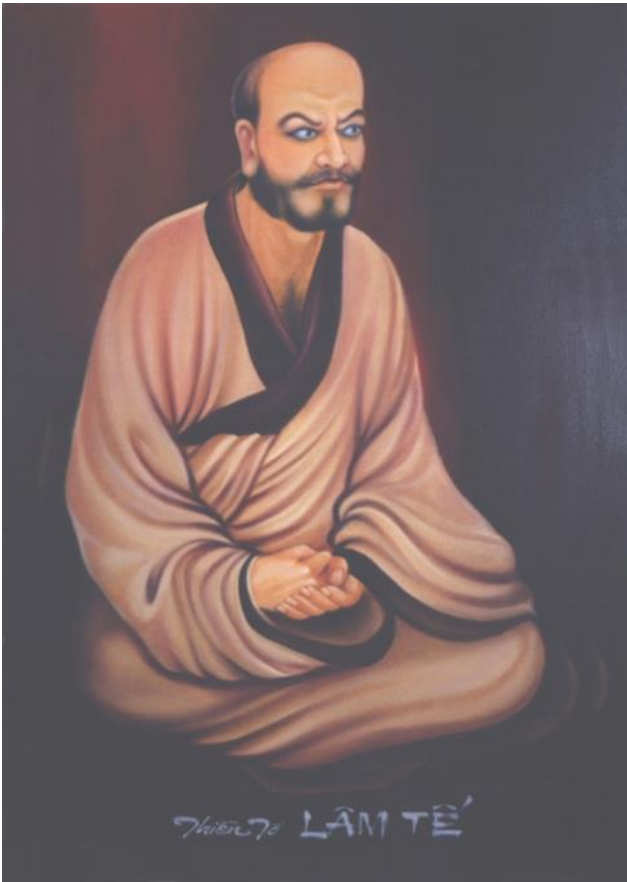
Sư ba lần hỏi Phật pháp bị thiền sư Hoàng Bá quật gậy thẳng tay nên muốn ra đi. Khi sư đi, Hoàng Bá chỉ sư đến với chúng của thiền sư Đại Ngu. Đại Ngu chỉ điểm:

- Hoàng Bá có tâm lão bà.

Ngay câu ấy sư hoát nhiên đại ngộ, phán:

- Phật pháp của Hoàng Bá không có gì.

Lập tức sư quay về với Hoàng Bá, thờ Hoàng Bá và tiếp tục cải huyền cơ hát – bổng mà người sơ cơ hay hạng thầy chùa lơ mơ không sao hiểu được. Sau sư về viện Lâm Tế ở Trần Châu khai pháp môn và truyền thừa cho đến ngày nay. Thời đại của sư là lúc Phật giáo bị bách hại, ấy vậy mà tông của sư hầu như tránh được vạ vì là "Đĩ tâm truyền tâm", sống thanh đạm, phạm hạnh, xem



nhẹ hình thức và danh văn lợi dưỡng. Lâm Tế tông được truyền rộng qua Nhật, Hàn, Việt... Duy chỉ có dòng Lâm Tế ở Nhật là giữ được nguyên vẹn tông chỉ. Lâm Tế tông ở Việt Nam chỉ là thể thứ truyền thừa trên danh tự chứ thật sự đã biến tướng hoàn toàn.

Sư để lại câu pháp vô tiền khoáng hậu mà người đời rất dễ ngộ nhận và hiểu sai lầm: "...Gặp Phật giết Phật, gặp tổ giết tổ, gặp gì cũng giết cả, đó là con đường duy nhất để đi đến giải thoát."

NGHĨA NGŨ NGÔN BẤT DỤNG ĐÁ BỔNG PHÁP KHẠI NGỘ LÂM MÔN TRUNG NGUYÊN THANH THỪA TIẾP Y CHỈ TỘ

HUYỀN CƠ CỰC KỶ NÀNG HỔNG HÁT THUẬT PHÁ MỆ TẾ TÔNG ĐÔNG HẢI HÀNH TRUYỀN TRAO TÂM AN TÔN.

ĐỊA

Hai người vốn là bạn láng giềng, nhân vì bất đồng việc phân chia địa giới nên sanh cự cãi. Thăng Tâm xỏ thẳng Nghĩa:

- Mây hồng là cái nghĩa địa gì đâu! Tao là dân cự địa ở đây đã bao đời.

Thăng Nghĩa chơi lại:

- Tao thừa biết tâm địa của mày, tuy tao là dân tân địa nhưng tao rành hết địa đâu, địa phận ở đây.

- Đùng cà chớn nha mày, tao mới là thổ địa chánh gốc ở bản địa này! Sơn hà đại địa tao biết, thiên trường địa cửu tao thông.

- Vậy mày có biết ác địa ở chỗ nào không?

- Tao không phải địa tạng nên không quan tâm ác địa ở đâu, chí ít mai này tao sẽ lên địa đàng.

- Cờ mày thì chỉ có múa địa nàng (*)

Ông thầy nghe được chuyện hai đứa bèn khuyên:

- Chỉ có tắc đất mà hai người đại ngôn địa bậy bạ không chừng đọa địa ngục cả hai.

Tâm và Nghĩa nghe thế chột nín khe.

(*) Ở Bình Dương có tục cúng múa Địa Nàng, một hình thức tín ngưỡng dân gian.

TRỤC VONG

Xứ nam Tề vào thời mạt pháp, tà sư cấu kết quan gia làm chuyện bậy bạ nhiều nhưong loạn chúng, buôn thần bán thánh, chợ hóa chùa chiền. Năm rồi những chùa ngoài nở dục người mê cúng sao, cúng giải oan, gọi hồn, trực vong... kiếm bộn

tiền. Người hữu tâm, bậc thức giả ngao ngán than:

- Tà sư làm chuyện sai quấy, mê tiền hơn kinh.

Quan quyền có dự phần ăn chia nên đứng ra đỡ đần:

- Các sư nhân dân, sư ưu tú, sư tiên tiến... đã được triều đình ấn chứng có hồng y hoàng điệp, làm vậy để trục vong cô hồn.

Dân mạng nghe vậy bèn chơi chữ:

- Hồng sư trục vong trục vong tung chiêu mê để hốt tiền bá tánh.

Cũng trong lúc ấy, những chùa trong ni cúng cô hồn đem bánh trái, gạo tiền bày ra ngoài đàn. Dân chúng mê muội, thanh niên thiếu nữ... ùa đến tranh nhau cướp giật la ó ầm ĩ vô cùng hỗn loạn. Thiên hạ có người còn tỉnh nhin vậy không biết nói gì hơn bèn viết:

Mê tăng nhiều sự loạn dân tình

Tà pháp bày ra hại chúng sinh

Lợi dưỡng danh văn làm việc bậy

Dụng tâm điên đảo thầy đều khinh.

VÀO THĂNG LUÔN

Có ông thầy trẻ tu theo lối hiện đại, phá hết mọi chấp, không lệ thuộc ai, nằm ngoài môn phái, bất chấp thanh quy. Ông thầy ấy còn tuyên bố:

- Xưa các tổ dạy: "Đói ăn mệt nghỉ, thông tay vào chợ...", thậm chí có tổ còn vào quán rượu, nhà thổ để độ người, vậy nay phải noi theo gương xưa.

Nói là làm, ông thầy chẳng xem kinh vì kinh chỉ là văn tự chết cứng, ngồi thiền mỗi là xả đi nằm lướt mạng xã hội, đói bụng thì đi ăn, vào chợ thấy rượu thịt quất thẳng tay... Ngày tháng rất là ung dung, hưởng cái lạc hiện tại ngay bây giờ.

Đồng tu có người thương nên nhắc nhở:

- Phật dạy lấy giới luật làm thầy, sao anh không tuân thủ?

Ông thầy trẻ cười thoải mái:

- Anh biết một mà không biết hai, phải phá chấp, phải thông tay vào chợ thì mới là tu, còn chấp giới, chấp pháp là hạng xoàng.

- Chừng nào thiên hạ đánh mà anh không biết đau, chửi mà không thấy giận thì mới có thể nói như vậy được!

Ông thầy trẻ vẫn khăng khăng giữ ý của mình. Vị đồng tu kia biết không thể nói được bèn kết:

- Thông tay như thế chỉ có nước mà vào thẳng tam đồ ác đạo.

TỔNG TA TỔNG TÂY

Quốc độ có hai ông tổng cùng cầm quyền, sau một thời gian thì tổng tây làm cho xứ họ phát triển mọi mặt và được xếp hạng hàng đầu tính từ trên xuống. Tổng ta thì quanh năm hò hét đại ngôn xảo ngữ, cuối cùng xứ ta cũng nhất nhưng từ dưới lên. Khi hai ông chết, tổng tây được thiêu xác, năm mộ chỉ có tấm bia nho nhỏ, xung quanh là cỏ xanh rì. Tổng ta thì được chôn trong quan quách to chà bá, lăng mộ đồ sộ như núi. Hai tổng gặp nhau ở suối vàng, tổng tây cười:

- Mộ ông to thế, cả khối đá và xi măng đè vậy chịu sao thấu?

Tổng ta dương dương tự đắc:

- Ông ăn ở thế nào mà khi chết chúng chôn

ông không khác chi dân đen?

Tổng tây cười ruồi:

- Bộ ông ăn ở tốt lắm hay sao mà chúng trần yếm kỹ như vậy? Xứ ông đã ban hành rồi mà chúng còn sợ vong ông phá nữa chẳng?

Tổng ta giận tái mặt:

- Đồ giày chét, đồ đĩa hút máu người, đồ bóc lột...

Tổng tây vẫn cứ tùm tùm:

- Vậy mà người xứ ông rần rật chạy qua xứ tui xin được hút máu, xin được giết chết! Tui nghe ngạn ngữ của tổ tiên ông bảo rằng: "Cứ xem thái độ của dân là biết chánh quyền như thế nào."

Tổng ta nghe thế, lập tức hét to:

- Đồ ma phản động, quân bay đầu? Gô cổ chúng nó lại cho tao!

Câu hét vừa dứt, đầu trâu mặt ngựa, oan gia trái chủ từ đâu ào đến đông không biết bao nhiêu mà kể.

LÀM

Đậu vốn hậu đậu và khù khờ có hạng, ngày tháng tràn mơ mộng sống như ảo tưởng chẳng biết làm ăn, chỉ có mỗi cái văn thơ ăm ớ hội tề. Bạn của Đậu thương hại:

- Sao anh không làm cái gì cho có hiệu quả thật tế? Chuyện làm văn phù phiếm, chẳng lợi lộc chi, chỉ tổ mệt xác và rắc rối thị phi.

Đậu thật thà:

- Làm quan thì không có thân thể, chẳng biết kể bần mưu gian; làm kinh tế thì không vốn và lại cũng không thể lọc lừa điêu ngoa gian trá; làm thầy thì không đủ chữ, dạy mình không xong thì sao dạy người? Làm lang băm không có máu liều; làm giang hồ thì hồng có gan, làm dân chơi thì đã quá lừa... bởi vậy chỉ còn đành làm văn thơ duy nhất.

Người bạn lắc đầu quày quày, mĩa mai:

- Thôi thì anh làm sư đi!

Đậu hồng hiểu, ngỡ bạn thật tình:

- Ngặt nổi sắc dục còn mê, chỉ e vấy bẩn cửa chùa, tội ấy thêm đọa!

Bạn của Đậu gơ hai tay kêu trời rền rĩ:

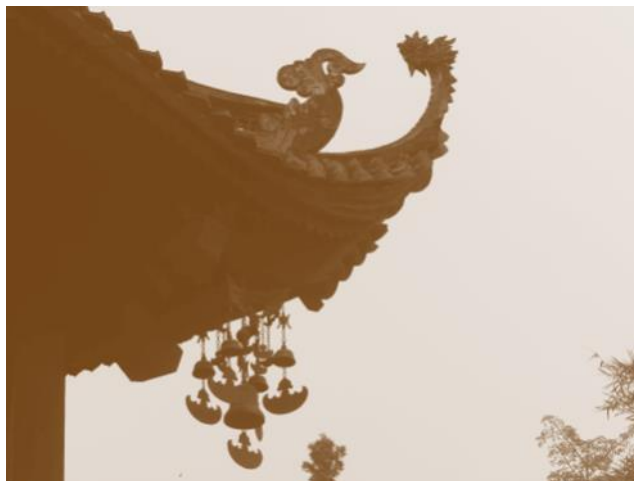
Làm gì cũng chẳng nên thân

Chỉ riêng chữ nghĩa sáng thần đam mê

Thôi thì cứ việc mà phê

Vụng về khôn khéo khen chê mặc đời.

Steven N
Georgia, 0923





SỚM KHÁM PHÁ UNG THƯ RUỘT GIÀ

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Y KHOA PHỔ THÔNG

Từ năm 2000, tháng Ba mỗi năm đã được các tổ chức chống ung thư tại Hoa Kỳ chọn là tháng để bà con “đề cao cảnh giác” với nan bệnh ung thư Ruột Già và lưu ý tới việc tới các bác sĩ khám nghiệm để sớm tìm ra bệnh.

Ung thư ruột già là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ nhì trong các bệnh ung thư tại Mỹ, sau phổi.

Thống kê cho biết, năm 2008, có 139,000 người lớn tại Hoa Kỳ được chẩn đoán bị ung thư ruột già với hơn 50.000 người tử vong.

Theo Hội Ung Thư Hoa Kỳ, phân nửa số tử vong này có thể được cứu sống nếu mọi người hiểu rõ về bệnh, phòng tránh các nguy cơ gây ra bệnh và làm các thử nghiệm tìm bệnh đều đặn. Các thử nghiệm sàng lọc này có thể sớm nhận diện bướu thịt (polyp) đáng ngại hoặc u tiền ung thư để loại bỏ trước khi chúng chuyển sang bệnh hiểm nghèo.

Theo bác sĩ Durado D. Brooks, Giám đốc khoa ung thư nhiệp tuyến và ruột già thuộc Hội Ung Thư Hoa Kỳ thì “Ung thư ruột già là một trong những ung thư duy nhất có thể phòng tránh qua khám nghiệm đều đặn”. Cơ quan Kiểm Soát Bệnh Hoa Kỳ (CDC) cũng có cùng quan điểm.

Ngoài ra nghiên cứu cho hay, 90% người được sàng lọc khám phá ra ung thư ruột già sớm có tỷ lệ sống sót 5 năm, trong khi đó nếu khám phá trễ ở người sống sót còn có 10%.

Vậy thì những thử nghiệm đó là gì và được thực hiện như thế nào, chúng ta cùng nhau tìm hiểu.

Trước hết, xin nhắc lại là những rủi ro đưa tới ung thư ruột già gồm có:

- Tuổi cao (trên 50 tuổi);
- Cá nhân hoặc thân nhân có tiền sử bướu thịt, ung thư ruột già;
- Cá nhân có tiền sử viêm loét ruột;
- Di truyền;
- Hút thuốc lá;
- Đời sống quá tĩnh tại;
- Ăn nhiều thịt đỏ.

1- Khám hậu môn với ngón tay

Thử nghiệm đầu tiên mà thầy thuốc sẽ làm là khám hậu môn. Nói tới khám xét là ta cứ ngỡ ngàng “em chã”. Vì khi không lại phải “vạch mông” cho người coi cái “cửa sau”, phần thâm kín của con người, thì cũng lạnh mình, đỏ mặt. Nhưng khi cần thì vẫn phải làm.

Chống mông để lượng y thọc ngón tay chuỗi mẩn - ngọc ngà vào, ngoáy qua ngoáy lại từ trước ra sau, từ trên xuống dưới. Để coi mặt trong ruột có trơn tru, có cái u cái mụn nào không; rút ngón tay ra có chút máu dính vào bao cao su. Với chiêu thức ngoáy tay, thầy thuốc cũng kiểm tra coi cái tuyến tiền liệt của các ông xem có sưng, có gồ ghề. Chẳng là ung thư ruột cũng “nhân nghĩa bà Tú Đẽ” thường tới thăm chú tuyến tinh dịch này

của quý lão ông lắm đấy.

Với vài giọt hóa chất, thầy thuốc thử phân coi có vết máu.

Thử nghiệm này rất giản dị, không đau đớn mà lại rẻ tiền nhưng hữu ích thì “thần sầu”. Thần sầu vì có thể giúp ta sớm phát hiện những 10% nan bệnh, sớm điều trị, nâng cao kết quả, nhiều hy vọng lành bệnh. Do đó, ta nên làm mỗi năm.

Nếu thử nghiệm thấy có máu thì thầy thuốc sẽ tìm cách trực tiếp nhìn vào trong ruột.

2- Chụp X-quang ruột với chất cản quang

Dùng dịch cản quang được bơm vào ruột để hình ảnh ruột hiện rõ ràng trên phim X-quang. Quan sát hình chụp, bác sĩ có thể tìm ra u bướu hoặc bất thường trong ruột. Nếu thấy bướu thịt, bác sĩ sẽ đề nghị làm nội soi.

3- Thử phân tìm tế bào ung thư (Stool DNA test)

Đây là thử nghiệm tương đối mới.

Bác sĩ đưa cho bệnh nhân một hộp thử nghiệm với hướng dẫn cách thức lấy phân rồi chuyển cho phòng thí nghiệm để tìm tế bào ung thư tách ra từ u bướu của ruột.

Bệnh nhân sẽ được nhắc nhở không ăn một vài thực phẩm hoặc dùng vài loại thuốc để có kết quả chính xác. Nếu kết quả dương tính, nội soi ruột sẽ được thực hiện.

4- Tìm máu ẩn trong phân

Trong điều kiện bình thường, phần không có máu và đờm. Phần có máu là dấu hiệu của một bệnh nào đó của ống tiêu hóa.

Máu có thể đỏ tươi, bầm đen hoặc nâu sẫm tùy theo vị trí bệnh xa hay gần hậu môn. Gần (trực tràng, trĩ) thì đỏ, xa (ruột non, bao tử) thì bầm vì đã bị vi khuẩn biến thành hóa chất hematin có màu đen.

Máu đỏ tươi thường là do trĩ hậu môn, trĩ mạch lươn dưới da chung quanh hậu môn, bướu thịt hoặc ung thư ruột già, trực tràng.

Máu bầm đen trong các bệnh loét dạ dày, đứt mạch máu ở ruột già, dùng quá nhiều aspirin hoặc rượu, uống thuốc chống đông máu.

Số lượng máu có thể nhiều hoặc ít như trường hợp máu ẩn (occult blood).

Máu ẩn có rất ít trong phần mà mắt thường không thấy và chỉ tìm ra được khi nhìn qua kính hiển vi hoặc thử nghiệm hóa học.

Nguồn gốc máu ẩn có thể từ loét viêm dạ dày, viêm đường ruột, trĩ, ung thư hoặc polyp trong ruột già.

Để thử nghiệm, phần được lấy trong ba ngày liên tiếp và đựng trong hộp đặc biệt do phòng thí nghiệm cung cấp. Giao hộp phần cho phòng thí nghiệm để họ tìm máu.

Ba ngày trước và trong thời gian lấy phần, bệnh nhân cần theo hướng dẫn như sau:

- Tránh dùng vitamin C hoặc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa sinh tố này như chanh, cam vì sinh tố này cho kết quả dương tính sai.

- Tránh ăn nhiều thịt đỏ có nhiều heme, thực phẩm có nhiều enzym peroxidase như nấm, broccoli, giá đậu, cauliflower, táo, cam, chuối, dưa canteloup, nho. Các chất này có thể làm cho kết quả thử nghiệm dương tính sai.

- Nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ như đậu, rau để khối phần mềm lớn.

- Tránh thuốc kích thích dạ dày, ruột gây ra xuất huyết như thuốc chống axit, thuốc có chất steroid, thuốc chống viêm đau có chất aspirin, rượu.

- Tránh uống sinh tố có chất sắt.

Kiểm máu ẩn trong phần có khả năng tìm ra polyp và ung thư ruột già khá sớm. Tuy nhiên, kết quả dương tính không có nghĩa là đã bị ung thư vì có nhiều nguyên do khác gây ra xuất huyết đường ruột. Thí dụ khi dùng thuốc aspirin, ibuprofen, trong bệnh loét dạ dày, viêm ruột... Do đó, bệnh nhân có máu ẩn trong phân cần được xác định với phương pháp nội soi, quan sát đường ruột.

Giới chức y tế đề nghị tìm máu ẩn trong phần mỗi năm một lần.

5- Nội soi ruột già

Có người ví Nội soi ruột già là tiêu chuẩn vàng (golden standard) để sàng lọc ung thư ruột già-trực tràng.

Đây là phương pháp khảo sát mặt trong của toàn thể trực tràng với một ống dây quang học bằng nhựa mềm dễ uốn, có đèn sáng dẫn đường và máy chụp hình. Đưa ống sâu vào hậu môn, điều chỉnh máy, bác sĩ có thể làm một vòng thám hiểm bất cứ góc cạnh nào của ruột và mao tôn cương: qua đèn, nhìn ruột rõ như ban ngày, nào là gồ ghề bướu thịt, loét lở thành ruột, bết bết máu tươi đều thấy hết, ngoại trừ bầy vi sinh vật lúc nhúc cộng sinh. Nhắc lại là trong trường hợp bình thường, lòng ruột già trơn mềm như mặt trong của má.

Hình ảnh ruột được chiếu trên màn hình TV để phân tích và có thể lưu trữ.

Nội soi được làm tại bệnh viện hoặc phòng nội soi ngoại chẩn, trung bình kéo dài từ 30-60 phút và do bác sĩ chuyên ruột-bao tử thực hiện. Bệnh nhân được cho dùng liều thuốc an thần để giảm lo âu, khó chịu, do đó cần người lái xe đưa về sau khám nghiệm.

Trước khi làm nội soi, bệnh nhân được cho thuốc tẩy rửa ruột sạch sẽ để bác sĩ dễ quan sát. Đây là điểm mà nhiều người e ngại vì phải uống một lọ thuốc xổ cộng thêm cả lít nước để rồi tiêu chảy soèn soẹt. Hiện nay có thuốc tẩy rửa dạng viên cho nên việc sửa soạn ít khó chịu hơn.

Một ngày trước thử nghiệm, bệnh nhân không ăn thực phẩm mà chỉ uống nước trong không bã.

Nếu thử nghiệm vào buổi sáng, không ăn uống gì sau nửa đêm. Nếu là buổi chiều thì uống thuốc tẩy xổ theo đúng hướng dẫn.

Không nên uống aspirin hoặc thuốc chống viêm 5 ngày trước thử nghiệm để tránh nguy cơ xuất huyết.

Sau thử nghiệm, bệnh nhân cảm thấy tưng tức ở bụng, nhưng hết sau vài giờ. Dăm giờ sau thử nghiệm, bệnh nhân có thể ăn lại như thường lệ.

Mục đích của nội soi gồm có:

- Đánh giá các u bướu, loét lở, thu hẹp lòng

ruột già khi chụp hình X-quang ruột;

- Chẩn đoán viêm ruột;

- Tìm nguyên nhân gây ra tiêu chảy khi các thử nghiệm thông thường không thành công;

- Tìm nguyên nhân xuất huyết đường tiêu hóa, đặc biệt trong bệnh thiếu máu do thiếu sắt;

- Chẩn đoán ung thư ở người có thân nhân bị ung thư hoặc bướu thịt;

- Cắt bỏ bướu thịt, chữa xuất huyết ruột hoặc lấy vật lạ trong ruột.

Nội soi được áp dụng khi có một trong các bất thường như thay đổi thói quen đại tiện, máu trong phân, đau bụng liên tục, người từ 50 tuổi trở lên.

Hội Ung Thư đề nghị những ai trên 50 tuổi nên làm nội soi ruột già mỗi 7-10 năm. Người có rủi ro ung thư ruột già cần thực hiện sàng lọc này gần hơn, tùy theo ý kiến của bác sĩ điều trị.

Bình thường, phương pháp rất an toàn, hầu như không có khó khăn như lồng ruột.

Nếu có u bướu, bác sĩ sẽ thực hiện sinh thiết (biopsy) để xác định tế bào ung thư, chụp X-quang xương, CT scan... rồi điều trị.

Mặc dù nội soi ruột là phương thức sàng lọc hữu hiệu, nhưng số người thực hiện cũng khá khiêm nhường. Lý do là nhiều người ngại đau, ngại phải uống thuốc tẩy xổ để làm sạch ruột và lý do quan trọng hơn là chi phí nội soi khá cao. Nếu bảo hiểm không đài thọ thì bệnh nhân phải bỏ tiền túi ra trang trải.

Với người trẻ hơn mà có các rủi ro như:

- đã có ung thư hoặc bướu thịt trong quá khứ;

- thân nhân bị ung thư hoặc bướu thịt ruột già;

- có bệnh loét ruột hoặc bệnh Crohn;

- tiêu thụ nhiều chất béo, ít chất xơ

thì nên thực hiện cả phương pháp sàng lọc tìm kiếm ung thư ruột già.

6- Virtual Colonoscopy

Đây là phương pháp mới được giới thiệu năm 2008 để chụp hình hiện trạng thực sự của ruột với máy CT scan (computerized tomography). Những hình ảnh này nom giống như khi nhìn trực tiếp ruột già. Virtual colonoscopy do bác sĩ quang tuyến thực hiện. Một loại gas được bơm vào để ruột già phồng lên rồi làm CT scan tìm polyp.

Nếu thấy có bất thường, bác sĩ sẽ làm nội soi ruột để quan sát rõ ràng hơn và nếu cần thì cắt bỏ. Chi phí cho phương pháp này cũng khá cao.

7- Flexible Sigmoidoscopy

Một thiết bị đơn giản hơn máy nội soi ruột già là máy nội soi ruột sigma (sigmoidoscope) chỉ được dùng để quan sát phần dưới của ruột già và trực tràng mà thôi. Khoảng 50% ung thư hoặc bướu thịt xuất hiện ở phần trên ruột già.

Một ống mềm uốn cong, đầu có gắn máy thu hình nhỏ với đèn được đưa vào hậu môn. Qua thiết bị, bác sĩ quan sát phần dưới ruột già và trực tràng để tìm ra bất thường.

Coi vậy ta thấy có nhiều cách để sàng lọc tìm kiếm ung thư ruột già, nhưng căn bản chỉ có hai loại được giới chức y tế khuyến cáo làm theo định kỳ: Đó là tìm máu ẩn trong phần (Fecal occult blood test) và nội soi ruột già (Colonoscopy screening).

Kết luận

Với chiều dài 5 feet (152 cm) ruột già có vai trò quan trọng trong cơ thể.

- Ruột tái hấp thụ chất lỏng, nhiều sinh tố

khoảng chất cần thiết từ khối thực phẩm đang được tiêu hóa.

- Loại bỏ độc chất và vi sinh vật gây hại ra khỏi cơ thể theo phần.

Nếu các nhiệm vụ này không được hoàn tất chu đáo, sức khỏe tổng quát sẽ chịu nhiều khó khăn mà ruột già cũng bị tổn thương, bệnh hoạn.

Ung thư ruột già là một trong những bệnh hoạn đó.

Điều trị ung thư ruột già không phải là chuyện dễ dàng, vì bệnh thường chỉ được khám phá khi đã vững vàng, ổn định, đôi khi còn gieo rắc một vài hạt giống ác quái vào các cơ quan bộ phận khác ngoài ruột.

Do đó, các giới chức y tế đều nhắc nhở dân chúng để ý tới dấu hiệu báo động của bệnh, cấp kỳ thông báo cho bác sĩ và làm các thử nghiệm sẵn có để truy tìm "ung tặc", càng sớm càng tốt.

Nhưng nhiều thử nghiệm như vậy thì chúng tôi biết chọn lựa cái nào bây giờ?

Về thắc mắc này thì không có nhà chuyên môn nào dám cả quyết trả lời. Vì mọi sự tùy theo điều kiện bệnh, tình trạng bệnh nhân, lại cũng còn tùy khả năng tài chánh, có đủ tiền trả cho nội soi hay không. Cái khó nó bỏ cái khôn mà. Nhiều bảo hiểm thuận trả cho chi phí này.

Mà tại sao lại phải thử nghiệm rắc rối như vậy. Vâng, quả tình có rắc rối, nhưng những phương thức này có thể cứu sống ta đấy. Vì với thử nghiệm, có thể tìm ra ung thư ở giai đoạn rất sớm, từ đó điều trị sẽ có nhiều kết quả hơn. Và hồi phục cũng mau hơn.

Theo Giáo sư Giải Phẫu LaSalle Leffall, Đại Học Y Khoa Howard, nếu được điều trị từ khi còn trứng nước, ung thư ruột già có từ 80% tới 90% cơ may lành hẳn; nếu để tới khi nó lan rộng thì tỷ lệ xuống còn 1/3.

Điều đáng ngại là, theo Hội Ung thư Hoa Kỳ, chỉ có 30% người được khuyến khích làm thử nghiệm tìm kiếm bệnh chịu thực hiện lời khuyên.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức



CÁT BỤI XA MỜ

*Ta đi tìm nắng vàng rơi
Em về mát dầu mây chiều ngủ yên
Sương khuya lay cánh hoa thiên
Âm vang câu kệ động miền hoang sơ*

*Mộng vàng xóa dấu đường tơ
Trăng mờ ngả bóng sâu mơ cuối ghềnh
Sao khuya lạc dấu tình cầm
Em về thấp nền cuối dòng sông ngân*

*Lên non hái mộng phù vân
Chiều phai vách đá, băng khuâng gió đùa
Tay ngà rớt nhẹ đường tơ
Nửa mờ nhân ảnh, nửa phai phim đàn*

*Chiều vàng nắng rụng bên sông
Lùa hương tóc cũ lên ngàn gió bay
Nghiêng non gió hát nên lời
Em về bóng lụa sương phai mấy tầng?*

*Lênh đênh một bóng thuyền không
Ngò đầu trắng vỡ giữa dòng hư vô
Dấu chân cát bụi xa mờ...
Ngược xuôi mấy nẻo tình chung cuối đường.*

thơ **TÂM PHƯƠNG**
San Diego, Aug. 2023

CHÙA BÁT NHÃ LONG TRỌNG TỔ CHỨC ĐẠI LỄ VU LAN

PHẬT LỊCH 2567 DƯƠNG LỊCH 2023

Tường thuật và hình ảnh của **Thanh Huy**

NHÂN VẬT / SỰ KIỆN



Lễ chào cờ



HT. Thích Nguyên Siêu đọc diễn văn khai mạc

Santa Ana – Chiều Thứ Tư ngày 30 tháng 8 năm 2023, Chùa Bát Nhã tọa lạc tại số 4717 W. First St, Santa Ana, do Hòa Thượng Thích Nguyên Trí Phó Chủ Tịch Nội Vụ Hội Đồng Điều Hành Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ làm Viện Chủ, đã trang nghiêm tổ chức Đại Lễ Vu Lan Phật Lịch 2567, DL. 2023. (Như thông lệ hằng năm, chùa vẫn tổ chức đúng ngày Rằm Tháng Bảy).

Mở đầu buổi lễ, ban nghi lễ đạo tràng Bát Nhã cùng các em Gia đình Phật tử đã làm lễ tác bạch cung thỉnh chư tôn đức quang lâm lễ đài.

Tham dự buổi lễ hơn một trăm Chư Tôn Giáo Phẩm, Chư Tôn Tăng, Chư Tôn Đức Ni và hằng trăm đồng hương, Phật tử, một số các cơ quan truyền thông và anh chị em nghệ sĩ thân hữu.

Điều hợp chương trình buổi lễ do Đại Đức Thích Đức Trí. Mở đầu buổi lễ phần nghi thức chào cờ Việt Nam Cộng Hòa, Hoa Kỳ, Phật Giáo Kỳ và phút nhập Từ Bi Quán. Sau đó Đại Đức Thích Đức Trí thông qua chương trình và tuyên bố lý do buổi lễ. Tiếp theo là phần giới thiệu chư tôn đức chứng minh và tham dự, trong đó Đại Đức đã cung kính giới thiệu HT. Thích Nguyên Trí Trưởng ban Tổ chức (vì lý do sức khỏe HT. không có mặt tại lễ đài), Hòa Thượng Thích Minh Tuyên, Đệ Tam Pháp Chủ Giáo Hội Tăng Già Khất Sĩ Hải Ngoại, Phó Chủ Tịch Ngoại Vụ Hội Đồng Điều Hành Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ, Viện Chủ Tổ Đình Minh Đăng Quang; Hòa Thượng Thích Nhật Quang, Đệ Nhị Phó Chủ Tịch Nội Vụ Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTNHHK; Hòa Thượng Thích Nguyên Siêu, Tổng Thư Ký Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN Hoa Kỳ, Viện Chủ Chùa Phật Đà và Tu Viện Pháp Vương San Diego, Hòa Thượng Thích

Minh Hồi, Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Kiên Thiết, Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTNHHK; Hòa Thượng Thích Minh Mẫn, Viện Chủ Tổ Đình Huệ Quang, thành viên Hội Đồng Giáo Phẩm GHPGVNTNHHK; Hòa Thượng Thích Nguyên Đạt, Viện Chủ chùa Đại Nhật Như Lai; Hòa Thượng Quảng Mẫn, Hòa Thượng Thông Luận, Thượng Tọa Thích Thánh Minh, Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Cư Sĩ Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTNHHK; Thượng Tọa Thích Huệ Minh, Trụ Trì Trung Tâm Văn Hóa Phật Giáo Việt Mỹ Phụng Sự Xã Hội, Chùa Bảo Quang; Ni Trưởng Tu Viện Đại Bi, Giáo Sư Quảng Phước Huỳnh Tấn Lê, Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Pháp Chế Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTNHHK, cùng quý chư Tôn Đức Tăng, chư Tôn Đức Ni đến từ các chùa và tự viện Nam California.



Giáo Sư Quảng Phước Huỳnh Tấn Lê giới thiệu quan khách



Lễ bông Hồng cài áo



Ni Sư Huệ Chiêu, trụ Trì Chùa Bát Nhã cảm tạ

Sau đó Đại Đức Thích Đức Trí mời Giáo Sư Quảng Phước Huỳnh Tấn Lê, Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Pháp Chế, Phụ Tá Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN HK lên giới thiệu thành phần quan khách tham dự, trong số quan khách có: Đại diện Dân Biểu Tạ Đức Trí, cô Diedre Thu Hà Nguyễn, cựu Phó Thị Trưởng Thành Phố Garden Grove, ứng cử Thị Trưởng Garden Grove trong kỳ bầu cử 2024, cựu Thị Trưởng Thành Phố Fountain Valley ông Michael Võ, ông cũng là ứng cử viên chức Giám Sát Viên Địa Hạt 1 Quận Cam trong kỳ bầu cử 2024 và phu nhân, một số quý vị Huỳnh Trưởng Gia Đình Phật Tử, quý vị đại diện Tổng Hội Cư Sĩ, quý vị nhân sĩ Phật giáo và các cơ quan truyền thông. Sau khi giới thiệu Ông mời cô Diedre Thu Hà Nguyễn và ông Michael Võ lên phát biểu, trong lời phát biểu cô Thu Hà Nguyễn cho biết cô là đệ tử của Thầy Nguyên Trí từ khi cô còn rất nhỏ; Phật tử Michael Võ cho biết ông cố của ông là một vị Hòa Thượng. Cả hai dân cư có lời kính chúc Chư Tăng Ni và đồng hương Phật tử một mùa Lễ Vu Lan được nhiều phước báu và thân tâm luôn an lạc.

Tiếp theo, các em Thiếu Nhi Gia Đình Phật Tử Bát Nhã với vũ điệu Dân Hoa Cúng Dường chư Phật.

Sau đó Đại Đức Thích Đức Trí cung thỉnh Hòa Thượng Thích Nguyên Siêu lên đọc Diển văn khai mạc. Mở đầu diễn văn HT. kính xin chư Đại Tăng cùng đồng hương Phật tử hãy dành một phút lắng lòng nhất tâm hộ niệm cầu an cho Hòa Thượng Viện Chủ chùa Bát Nhã bệnh tật tiêu trừ, thân tâm an lạc.



Quang cảnh Lễ Vu Lan

Tiếp theo trong diễn văn HT. nói: "Mùa Vu lan đã về, tất cả các tự viện đều trang trọng tổ chức chương trình Đại Lễ Vu Lan kỷ niệm tinh thần hiếu thảo các hàng con cháu đối với hai đấng sinh thành, mà duyên khởi này bắt nguồn từ tự thân của Tôn Giả Đại Mục Kiền Liên cứu Mẹ nơi chốn khổ đau làm loài ngựa quý. Đại lễ Vu Lan này cho đến hôm nay đã trở thành một nền văn hóa nhân bản, hiếu thảo. Một triết lý sống thật người, thể hiện qua tấm lòng hiếu thảo tuyệt vời của con đối với mẹ cha. Trong kinh Nuôi Dưỡng Mẹ Đức Thế Tôn đã dạy: "Người nào theo thường Pháp, Nuôi Dưỡng Mẹ và Cha, Chính do công hạnh này, Đối với Cha và Mẹ, Nhờ vậy bậc Hiền Thánh, trong đời này tán thán, Sau khi chết được sinh, Hưởng an lạc Chư Thiên".

Ấy là công đức nuôi dưỡng Mẹ Cha, mà ngày hôm nay công đức nuôi dưỡng Mẹ Cha này đã xây dựng và tạo thành một dòng chảy hiếu thảo từ thuở ban sơ cho đến hôm nay trên quê hương Việt Nam. Bởi vì người Việt Nam quan niệm và cho rằng hiếu thảo là cái đạo thờ cúng ông bà tổ tiên cha mẹ: "Nét Hiếu đứng đầu trăm việc tốt, Hiếu cảm đến trời thì mưa hòa gió thuận, Hiếu cảm đến đất thì muôn vật hóa thành, Hiếu cảm đến người thì mọi vật đều tươi."

Hôm nay chùa Bát Nhã, HT. Viện Chủ cùng tứ chúng đệ tử Phật lập bàn hương án, sắm sửa trầm hương, đồ ăn trăm món, trái cây năm màu dâng lên cúng dường mười phương chư Phật, chư Đại Bồ Tát, chư Hiền Thánh Tăng trong khu rừng già, trong căn nhà trống, dưới gốc cây, tất cả đều tham thiền nhập định, và hiện tiền chư Tôn Đức Tăng, Ni trong đạo tràng chùa Bát Nhã đều gia tâm chú nguyện, nhứt cú nhật kê một cách chân thành, nhờ vậy, mà chư hương linh phụng thờ sau hậu tổ chùa Bát Nhã được thừa hưởng Phật lực, pháp lực hiền thánh tăng lực mà qua sự gia trì của đàn tràng cầu siêu bạt độ trong tuần vừa qua...

Hiếu thảo là một khả tính cao đẹp của con người nói chung mà nói riêng là những người con của Mẹ, những người con của Cha, của họ hàng làng nước. Hiếu thảo là đức tính được thể hiện qua lòng kính trọng có tự ngàn xưa trong mỗi gia đình, họ hàng thân tộc. Những ai là người con hiếu thảo sẽ được xã hội con người luôn tôn thờ quý kính. Vậy xin nhắc nhở rằng, tất cả chúng ta là người con Phật, là người Việt Nam hãy đề cao và phát huy tinh thần hiếu thảo cao đẹp này để xứng đáng là những người con của Mẹ Việt Nam, giống nòi Phật Việt."

Tiếp theo các em Gia Đình Phật Tử làm lễ cài Hoa Hồng đến chư tôn đức Tăng, Ni và Phật tử tham dự, trong lúc này Ca Sĩ Thúy An và Hồ Quốc Việt hát bản "Bông Hồng Cài Áo".

Sau đó Đạo Hữu Khánh Nguyên đại diện đạo tràng Bát Nhã lên có lời cảm niệm về Mẹ.

Sau lời cảm niệm về mẹ, Đại Đức Thích Đức Trí cung thỉnh Hòa Thượng Thích Minh Tuyên lên ban Đạo Tử, trong lời đạo từ HT. đã nhắc nhở mọi người hãy noi gương Đức Mục Kiền Liên, làm tròn bổn phận của người con hiếu thảo đối với cha mẹ, tổ tiên ông bà, một công dân đối với tổ quốc...

Tiếp đến Đại Đức Thích Đức Trí cung thỉnh chư tôn thiền đức tăng lên lễ đài cử hành nghi thức lễ Vu Lan. Sau nghi thức niệm hương bạch Phật, đánh lễ Tam Bảo, tất cả mọi người cùng tụng trang kinh Vu Lan và hồi hướng nguyện cầu chư Phật mười phương gia hộ cho Hòa Thượng Viện Chủ bệnh tật tiêu trừ, thân tâm thường an lạc để tiếp tục con đường hoằng dương Chánh Pháp.

Tiếp đến Ni Sư Huệ Chiêu Trụ Trì Chùa Bát Nhã thay mặt ban tổ chức lên có lời cảm tạ, Ni Sư cảm tạ chư tôn thiền đức Tăng, Ni đã dành thì giờ quý báu quang lâm chùa Bát Nhã để chứng minh và tham dự đại lễ Vu Lan, cảm ơn quý quan khách, đồng hương và các cơ quan truyền thông đến tham dự đông đủ. Cuối lời cảm tạ Ni Sư nói: "Trong buổi lễ, dù Ban Tổ Chức đã cố gắng hết sức tuy nhiên không tránh khỏi sơ sót, kính mong chư tôn đức và đồng hương Phật tử hoan hỷ bỏ qua cho."

Kết thúc buổi lễ ban tổ chức cung thỉnh chư tôn đức quang lâm trai đường thọ trai, mời đồng hương Phật tử dùng bữa chay do ban trai soạn chùa Bát Nhã khoản đãi Để cùng thưởng thức chương trình văn nghệ Mừng Đại Lễ Vu Lan.

Được biết nhân Mùa Vu Lan Báo Hiếu chùa Bát Nhã bắt đầu vào ngày thứ Bảy, 19 tháng 8 với khóa tu Hướng Vọng Vu Lan, Đoàn Tráng Tử Bi Thủy Sám Pháp và Lễ Chung Thất: Cư sĩ pháp danh Nguyễn Lượng. Thứ Sáu ngày 25.8 có đại lễ Trai Đàn Chấn Tế. Thứ Bảy ngày 26.8 thủy táng tro cốt, Cúng Ngọ cầu siêu chư hương linh, Đăng Đàn Chấn Tế và Thứ Tư ngày 30.8.2023 có lễ truyền Tam Quy Ngũ Giới, Ca nhạc cúng dường Vu Lan.

DUYÊN HỢP VÀ TAN

*Một ngày làm việc như mọi ngày
Buổi sáng bắt tay, húc ngực và chào hỏi nhau
Dù là đang mùa dịch nhiều thương đau
Kiếm được đồng tiền rất nhọc nhằn
Dù biết nó là vật ngoại thân
Nhưng không có nó thì làm sao sống nổi
Khi mình còn trong vòng ràng buộc
Kiếm tiền khó nhưng chi tiêu rất dễ
Tiền ra đi chẳng thấy quay về
Con người ta cũng thế
Ra đi biệt biệt
Đọa lạc là nhiều
Người trở lại mà chẳng thì có được bao nhiêu
Một khi mất khó lấy lại thân người
Phép lạ trong nhà Phật
Không phải đi trên nước
Không làm người chết sống lại được
Phép lạ là chuyển hóa con người
Từ tối tăm sang rực sáng
Từ mê muội mà trở nên tỉnh thức rõ ràng
Đạo Phật ngày nay có mặt khắp năm châu
Người con Phật giờ có đủ màu da sắc tộc
Dù khác biệt lối sống và văn hóa
Nhưng có cùng tánh giác
Thông cảm, khoan dung và nuôi dưỡng lòng từ bi
Học hỏi đối trao để tăng trưởng trí
Người muôn vẻ nhưng cùng chung chân lý
Nhận rõ khổ, nguyên nhân khổ và con đường thoát khổ
Bát chánh đạo những con đường kiên cố
Ba mươi bảy phẩm bồ đề gồm thâu
Mỗi dòng truyền thừa có nhiều khác biệt
Có Bắc, Nam và có Tạng truyền
Nhưng thống nhất ở những điều căn bản
Đạo Phật là con đường sáng
Giúp con người tỉnh thức sống bình an
Đưa người về bến giác
Phép lạ trong nhà Phật là như thế
Mặc cho đời bàn luận khen chê
Mặt trời muôn đời rực rỡ
Tuy có đôi khi bị che chắn bởi mây mờ
Có sá chi ngăn ngại ngày giờ
Dòng thời gian vô biên và vẫn thế.*



thơ **TIÊU LỤC THẬN PHONG**

Thư Gửi Một Người Bạn

UYÊN LÂM

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Những năm tháng tuổi trẻ trôi qua như thời đưa. Xuân rồi Hạ, rồi Thu, rồi Đông rồi lại Hạ. Nhìn lại nhiều khi tự hỏi mình đã làm được gì? Nếu chết ngày mai thì mình đã làm được bao nhiêu cho đời sống tâm linh?

Hai năm đại dịch. Nhiều người đã ra đi. Mình may mắn chưa bị bệnh nhưng nhiều khi mình cảm thấy đời sống hàng ngày đè nặng trên hai vai mình.

Ngủ dậy đi làm, đi làm về ăn rồi lại ngủ để đi làm.

Mình đang sống ở nơi được gọi là thiên đường nhưng đối với mình thiên đường này thật sự rất mong manh.

Bây giờ mình có sức khỏe thì mình có nhà, có xe, có bảo hiểm và có những thứ căn bản có thể mua được bằng tiền.

Nhưng một khi chẳng may mất công việc hay mất sức khỏe thì hầu như mất tất cả.

Cùng một lúc mình đang bào mòn tuổi trẻ để kiếm thêm tiền. Rồi khi già hơn một chút nữa, mình lại bỏ tiền ra để kiếm lại một chút sức khỏe. Nhưng đến lúc đó có thể đã quá trễ.

Ở Mỹ, mình thường nghe câu, "Thời gian là tiền bạc." Có lúc trong cuộc đời, mình đã có rất nhiều thời gian, nhưng lúc ấy mình lại lo lắng vì không có tiền và công việc làm.

Bây giờ mình có công việc làm ổn định nhưng rất hạn hẹp về thời gian. Muốn nghỉ hai tuần để hành thiền cũng là một chuyện khó. Phải sắp xếp, phải xin phép. Mình biết mục đích chính của đời người là tu tập, là giác ngộ nhưng mình bị kéo theo cái vòng lẩn quẩn bận rộn của cuộc đời và những cám dỗ của nó.

Ưu tiên của mình là gì? Cái gì là quan trọng nhất? Có thật sự muốn làm người giàu nhất trong nghĩa địa (giống như lời Steve Jobs nói)?

Mình muốn sống chậm lại. Mình muốn có thời gian để sống tinh thức. Mình có thể sẽ không giác ngộ trong đời sống này nhưng mình muốn đi trên đường giác ngộ.



Là một người cư sĩ sống trong thế giới Ta Bà lúc nào cũng cảm thấy mình đứng giữa hai thế giới. Đời và Đạo. Bàn Môn và Tích Môn. Một suy nghĩ thành Phật. Một suy nghĩ thành Dạ Xoa.

Mình muốn sống tinh thức. Mình muốn sống có Chánh niệm; để những gì khởi lên trong tâm đến rồi đi mà không đồng hóa nó là tôi, nó là của tôi.

Mình ngẫm lại cái gì làm chướng ngại trên con đường tu. Sĩ diện, quan tâm quá nhiều về người khác nghĩ gì về mình.

Vì sĩ diện mà mình phải cố gắng bằng bạn bè. Vì sĩ diện mà phải phấn đấu để mua nhà sang, xe đẹp. Phải đẹp, phải ấn tượng, phải duyên dáng, phải thông minh, dí dỏm... vân vân. Trong khi cái giá trị cốt lõi mình nên quan tâm là sự giác ngộ, là "duy tuệ thị nghiệp."

Đã nhiều lần bỏ cái giá trị cốt lõi để chạy theo cái hào nhoáng bên ngoài. Đã nhiều lần hối hận trở về ngẫm vô thường rồi lại bị cái hào nhoáng kéo đi.

"Một niệm sinh tinh thức. Một niệm xuống Ta Bà."

Con nguyện tu trong phút giây này. Trong quá khứ đã từng nhiều lần lầm lỡ. Trong tương lai không biết có giữ được mình. Nhưng trong phút này con còn Chánh niệm thì còn tu. Con tu trong phút giây này. Cho dù có lúc con quên, con vẫn cứ muốn tiếp tục trở về giống như bông sen sinh ra trong bùn nhưng không dính mùi bùn.

Nhiều khi mình muốn bỏ đi lên núi, về quê để có thể tu miên mật nhưng đó cũng không phải là cách. Đi đâu thì tâm tham, tâm sân, tâm si cũng đi theo mình. "Wherever I am, there you are." Vì vậy con muốn đứng lên ở chỗ mình đã ngã xuống, để cuộc sống không bị cuốn trôi đều đều trong vô minh.

Những suy nghĩ tưởng chừng như khá lan man là đức kết của những kinh nghiệm bản thân và là những thăng trầm trong bốn mươi năm cuộc đời. Bốn mươi năm không phải là một thời gian quá dài nhưng cũng đủ để thấm được vui buồn ở đời. Ở một cái tuổi chưa hẳn đã già nhưng đã mất đi khá nhiều nhiệt huyết của tuổi trẻ.

Nhớ lại nhiều năm trước khi mình là một cô bé lững thững mới bước chân đến Mỹ. Cô bé ấy là quá khứ của mình nhưng nhiều khi có cảm giác như hư hư thật thật. Mình biết chắc nó đã xảy ra nhưng nhìn lại quá khứ thấy tựa hồ như một giấc mơ.

Ai nói qua Mỹ thì sướng chứ thật ra đó là khoảng thời gian khó khăn nhất trong đời mình. Mình có cảm giác như một con cá đang bơi thoải mái trong một cái hồ quen thuộc, tình linh bị bỏ vào biển lớn. Thật sự là đuối. Lúc ấy nghe người Mỹ nói tiếng Anh quả thật giống như vịt nghe sấm. Mỗi lần đọc sách là cực hình vì phải tra từng từ trong từ điển. Có những từ trong chuyên môn

cũng không có trong từ điển. Có lúc mình tự nghi ngờ chính mình. Mình có cảm tưởng là mình sẽ không bao giờ hiểu được tiếng Anh. Và lúc đó có lúc mình đã cảm thấy bế tắc. Vì muốn nói được tiếng Anh mình phải có bạn người nước ngoài. Nhưng mình không thể có bạn nước ngoài được vì chỉ biết đủ để xã giao mà không đủ nói và hiểu để có thể kết bạn. Cuộc đời nhiều khi trái cẳng ngược như thế. Lúc thật sự cần thì khó có thể có. Lúc không thật sự cần thì lại có rất dễ dàng.

Ví dụ một người tay trắng muốn khởi nghiệp thật sự là khó. Nhưng một người có tiền, có tiếng tăm, có những mối quan hệ thì tự nhiên họ lại kiếm ra tiền và đầu tư rất dễ dàng. Hay muốn mượn tiền rất dễ dàng. Trong khi các bạn bè đồng trang lứa trải qua một cuộc sống êm đềm ở Việt Nam thì mình đã phải "bươn chải" từ nhỏ vì chuyện đèn sách. Cái khó khăn nhất đối với mình lúc đó là không có sự lựa chọn để thất bại. Cái áp lực mình bỏ lên hai vai chính mình lúc đó cũng để lại dư âm đến bây giờ: là tính hay lo thái quá. Mỗi sau này khi đọc sách Phật mình mới hiểu rằng nếu một người sống không tùy duyên thì sẽ tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính mình. Cuộc đời nó có những sự vận hành của nó mà có khi ra khỏi tầm kiểm soát của chính mình. Những sự vận hành đó người đời có thể gọi là nghiệp quá khứ, là số mệnh. Mặc dù đúng là có nghiệp quá khứ, nhưng Phật giáo không khuyến khích mình buông theo số phận. Có một vị Thầy nói là khi mình cố gắng trong hiện tại tức là đó là nghiệp hiện tại của mình. Nghiệp quá khứ nó ngoài vòng kiểm soát của mình nhưng mình vẫn có thể xoay chuyển nghiệp quá khứ bằng cách nỗ lực trong hiện tại. Nhưng nếu đã cố hết sức mà vẫn không được thì phải học cách buông, cách chấp nhận. Đó là sống theo tùy duyên thuận pháp trong đạo Phật. Nếu không chấp nhận thì chỉ có khổ và khổ. Nhưng cũng không phải cái gì mình cũng đổ thừa nghiệp được. Có những người sinh ra trong hoàn cảnh khổ khăn nhưng đã nỗ lực vượt qua nó. Có những người tuy vẫn còn khổ khăn nhưng vì biết chấp nhận hoàn cảnh nên nó không ảnh hưởng đến tâm thức họ. Thân khổ nhưng tâm vẫn lạc quan.

Vì không hiểu đạo Phật nên mình đã phải trải qua thời học sinh thật khổ sở. Cái khổ này chính do mình tạo ra vì mình muốn thành tích phải đúng như ý mình. Mình muốn điều khiển cái mà không phải lúc nào cũng điều khiển được. "Học tài thi phận." Nếu bây giờ mình có dịp khuyên những em bằng tuổi mình lúc đó thì mình sẽ khuyên như thế này: Các em cứ học hết sức của mình nhưng kết quả nó ngoài vòng kiểm soát của chính mình. Nếu thất bại lần này thì cứ cố gắng lần sau.

Trong khoảng thời gian mới chân ướt chân ráo tới Mỹ thì mình cũng bắt đầu tìm hiểu về con đường tâm linh. Đó chỉ là một sự tình cờ. Mình có một người dì rất thích đọc sách. Lúc mình chuẩn bị qua Mỹ thì được dì tặng cho một cuốn sách "Tặng Thư Sống Chết." Cuốn sách mình để đó nhưng không bao giờ mở ra. Ngay cả lúc ông ngoại mất một cách bất thành linh thì mình cũng không bao giờ nghĩ sâu về cái chết. Mình chỉ biết lúc đó mẹ vật vã vì buồn nhưng mình tuy buồn vẫn còn rất là vô tư.

Cũng không nhớ chính xác là lúc nào mình bắt đầu đọc *Tặng Thư Sống Chết* (bản dịch của Ni Sư Trí Hải). Mình chỉ nhớ loáng thoáng là chưa có

cuốn sách nào làm mình chấn động như thế. Có cảm giác là nó thay đổi cả tâm sinh quan mình lúc đó và mở ra những triết lý về cuộc đời mà mình không thể nào tự nghĩ ra được. Nhưng cũng đôi lúc khi đọc về những sự thật của cuộc đời, nó cho mình một cảm giác buồn. Nỗi buồn của nhân sinh. Trước khi đọc cuốn sách ấy mình chưa từng nghĩ là có một ngày mình sẽ chết. Cuốn sách là cơ hội đầu tiên mình nghĩ về vô thường. Và lần đầu tiên mình sợ chết. Trong đoạn đầu của bài viết mình có nhắc về chuyện phải sống giữa Đời và Đạo, giữa Bàn Môn và Tích Môn. Lúc này là cái lúc mình thấy thật sự bối rối. Vì khi đọc sách và quán chiếu, mình thấy đời sống con người thật mong manh, sống nay chết mai. Nhưng lúc này mình khoảng 14-15 tuổi, tương lai tưởng chừng như trải dài phía trước. Xung quanh mọi người cùng ba mẹ đang kỳ vọng vào tương lai của mình. Chỉ có tương lai và hy vọng và sự nỗ lực. Không có thời gian để suy nghĩ sâu hơn về mục đích của đời người, về sự vô thường của đời người. Việc học và thành công lúc đó thật quan trọng đối với mình. Nhưng khi ngẫm về vô thường thì thấy nó cũng không có gì quan trọng. Có biết bao người đẹp, giàu, ở đỉnh cao quyền lực đã ra đi bất thành linh như Công nương Diana. Có bao người thành công như Robin Williams hay Anthony Bourdain đã tự kết liễu cuộc đời của mình. Những người đã ở đỉnh cao của danh vọng nhưng cũng chưa tìm ra được chân hạnh phúc.

Mặc dù đã hiểu được vô thường ở tầng tri thức nhưng mình vẫn bị cuộc đời cuốn trôi cũng giống như con chuột cảnh chạy trên bánh xe. Có lúc thấy giạt mình vì vô thường và muốn thoát ly để tu tập nhưng cái guồng máy khổng lồ của cuộc đời nó kéo lê mình.

Rồi lại lo lắng thi cử để tốt nghiệp trung học. Rồi lại tất tả để xin vào đại học. Mình có thể chọn một trường đại học rẻ gần nhà nhưng vì sĩ diện mình đã chọn một trường xa nhà với học phí đắt đỏ. Cái câu mình nói khổ vì sĩ diện ở đầu bài, đây là một bài học xương máu cho mình. Vì sĩ diện nên mình chọn trường đại học đắt tiền để khi mọi người hỏi có thể tự hào nói về nó. Không biết mình học hành như thế nào ở cái trường này, miễn là khi nghe đến trường này thì mọi người mặc định mình là học sinh giỏi. Ôi tuổi trẻ bông bột! Ôi sĩ diện! Ôi cái ngã! Vì cái sai lầm này mình khổ rất nhiều trong những năm đại học và cả những năm về sau. Vì học trường giỏi nên mọi người trong gia đình có những kỳ vọng nhất định cho người 'giỏi' này. Chỉ có thể là bác sĩ, dược sĩ, gì đó sĩ..., v.v... Mình bị đóng vào một cái khung của sự kỳ vọng và mình ở trong cái khung đó một cách tự nguyện. Người ta sẽ cố thoát ra một cái gông nếu đó là gông sắt, nhưng nếu là gông vàng hay nạm kim cương thì người ta sẽ tự nguyện ở trong đó. Cũng giống như cõi Ta Bà. Nhiều khi đối diện với mắt mắt có thể người ta có thể thấy vô thường rõ hơn và tìm cách thoát ra cõi Tam. Nhưng nếu như đời lúc nào cũng màu hồng thì rất hiếm người tìm cách thoát thân. Một trường hợp ngoại lệ là Đức Phật. Vì mình thích những lời khen và những lời ca tụng nên mình bằng lòng sống để đáp ứng kỳ vọng của người khác, vô tình tạo một áp lực lớn trong mình.

Cùng với việc học thì mình cũng tham gia một số khóa tu, khóa thiền. Năm thứ hai đại học mình

muốn bỏ hết để vào trường thiên. Nhưng vì đã lỡ mượn tiền học của chính phủ nên không thể bỏ ngang được. Mình không có sự lựa chọn nên phải tiếp tục học mặc dù chẳng thấy hứng thú với việc học. Mình biết có một chuyện cực quan trọng mình phải hoàn thành trong đời này (việc tu tập) nhưng mình vẫn làm những việc mà một người bình thường phải làm (học và ra trường). Lúc đó mình chuẩn bị xin vào trường Dược nhưng vì học lâu quá mình quyết định chọn ngành Y tá. Mình tưởng chọn Y Tá sẽ đơn giản gọn hơn Dược nhưng cũng không hẳn như vậy. Nó có những rắc rối khác mà cái đầu non nớt của mình lúc đó không lường tượng được. Vậy là mình miễn cưỡng học xong đại học. Mình thấy trường hợp mình tương tự giống như những anh chàng tôn thờ một người yêu lý tưởng. Nhưng sau đó bị bắt lập gia đình với một cô khác. Hầu như các ngày anh sống theo một lập trình đã lập sẵn với đời sống gia đình. Nhưng khi rảnh rỗi thì hình bóng của cô người yêu cũ lại hiện về. Mặc dù bằng lòng với đời sống đại học, mình thỉnh thoảng lại mơ tưởng về đời sống hành thiện.

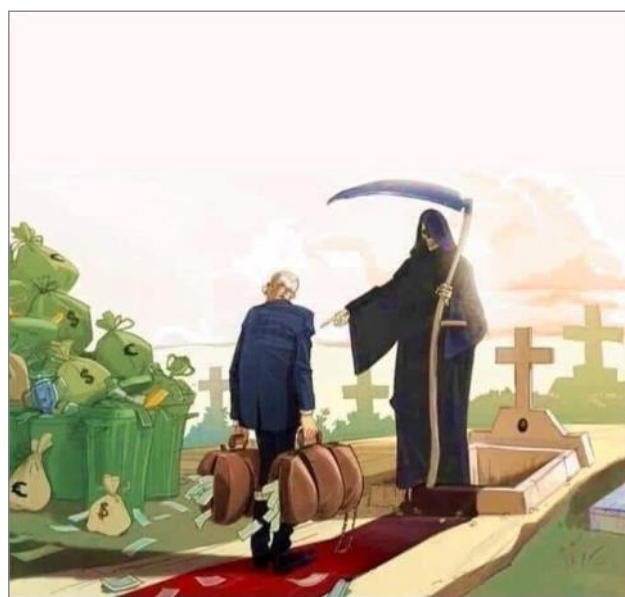
Thấm thoát rồi cũng xong đại học. Mình tưởng như là hạnh phúc như không thể hạnh phúc thêm được. Niềm vui chưa được bao lâu thì phải lo thi để lấy bằng, cùng lúc xin việc làm. Sau một chuyến nghỉ ngắn về Việt Nam, mình được nhận vào một bệnh viện. Mình đã bắt đầu công việc trong cuộc đời trường thành như thế. Tưởng là một cái kết hoàn mãn sau những ngày đời mài kính sử nhưng đó chỉ là những bắt đầu cho những khó khăn. Ngoài những giờ huấn luyện rỗng rã cho những kỹ năng mới, đó là lần đầu tiên mình đối diện với cái bệnh, cái chết. Mặc dù mình tỏ ra bình thường nhưng không ít nhiều nó ảnh hưởng đến tâm lý mình. Mỗi lần trước khi đi làm là mình cảm thấy lo lắng, căng thẳng. Mình lo lắng vì mình ở trong một môi trường mà mình có thể làm

sai và hoàn toàn ngoài khả năng kiểm soát của mình. Kỹ năng là như vậy nhưng mỗi bệnh nhân đều khác nhau. Có bệnh nhân mình làm được nhưng có bệnh nhân mình không làm được. Lo lắng thái quá dẫn đến trầm cảm nhẹ. Hồi đó mình không biết đó là trầm cảm nhưng chỉ biết có một cảm giác không được hạnh phúc. Mình có công việc ổn định và có tiền và có thể thăng chức nhưng mình hoàn toàn không thấy hạnh phúc. Ngay cả có người muốn có việc làm như mình, mình cũng không thấy hạnh phúc. Khi sức khỏe tinh thần què quặt thì những lời khen cũng không còn nhiều ý nghĩa. Nhìn lại thấy ít ai tự tử vì đời. Thường người ta tự tử vì một cảm giác tiêu cực nào đó làm cho người ta không thấy hạnh phúc.

Không hạnh phúc, lo lắng nhưng vẫn phải đi làm đều đặn vì mình có nợ để trả. Món nợ sinh viên làm mình bị kẹt, mất tự do. Muốn đổi qua công việc khác cũng không được. Nó đưa mình vào tình thế tiến thoái lưỡng nan. Và mình thấy bế tắc. Có lúc mình đã từng hối hận vì sĩ diện học trường giỏi mới có món nợ như thế này. Tự mình trời buốc mình. Mình làm ra tiền nhưng cũng xài rất nhiều tiền vì công việc căng thẳng. Và cuối cùng một ngày mình đổ bệnh. Mình bị đau bụng nhưng mình sợ có thể là đau ruột thừa. Mặc dù có bảo hiểm sức khỏe nhưng phải đợi một tháng bảo hiểm mới hiệu quả. Mình đi cấp cứu thì thật ra bệnh không nặng như mình tưởng. Chỉ bị rối loạn đường ruột do lối sống thiếu ngủ, căng thẳng. Nhưng lúc đó mình hoảng thật sự. Nỗi sợ vô thường lúc trẻ trở lại và trở lại mạnh mẽ hơn xưa. Mình sợ có thể ngày mai mình chết đi nhưng chưa bao giờ có cơ hội để vào trường thiên. Vì vậy mặc dù nợ tiền học, tiền bệnh viện, mình bỏ hết để đi tu thiên. Chuyện mình làm có vẻ như rất tốt nhưng ngẫm nghĩ lại thì mình đã không tùy duyên lúc này. Duyên chưa đến để vào trường thiên vì mình còn nợ nhưng mình vẫn bắt chấp. (Sau này khi ra khỏi trường thiên thì mình cũng trả một giá rất đắt đúng nghĩa đen vì cái nợ nó tăng lên do không trả sớm). Nhưng mình cũng học một bài học vô giá từ trường thiên. Mình học cách không đồng hóa với những cảm thọ, cảm xúc khởi lên trong mình. Cảm xúc bắt nguồn từ suy nghĩ. Suy nghĩ càng nhiều, cảm xúc đi lên càng mạnh. Khi cảm xúc mạnh thì những suy nghĩ càng tiêu cực. Nếu có thể dừng suy nghĩ hay nhận diện cảm xúc thì mới cắt được cái vòng lẩn quẩn ấy. Đức Phật đã từng dạy đệ tử của Ngài 'khi đi chỉ biết đi, khi nhìn chỉ biết nhìn'..., v.v... Mười mấy năm qua mình chỉ cố thực hành điểm này. Nghe thì đứa bé ba tuổi cũng hiểu, nhưng thực hành đến tám mươi tuổi mình chưa chắc thực hành được.

Mình hay nhắc nhở chính mình 'Cái gì có sinh thì sẽ có diệt' (Whatever is born will die). Mình nhắc nhở mình nên tiếp cận với thiện tri thức vì có thiện tri thức thì mình đã hoàn thành được một nửa đường Đạo. Đọc sách thánh hiền mỗi ngày cũng là một cách nhắc nhở mình. Sự thật thì tâm của mình thật sự vô thường. Ý trước khởi niệm tốt, ý sau đã khởi niệm ác. Mình chỉ biết giây phút này. Quá khứ hay tương lai mình cũng không nắm bắt được. Chỉ có phút giây này. Có khi con mẹ nhưng nếu phút giây này nhớ được con sẽ trở về.

Vài dòng lan man xin gửi bạn và cũng gửi cho chính mình. Mong bạn và mình lúc nào cũng nhớ đường trở về.



Khi chết chỉ được mang theo

TỘI, PHƯỚC

mà thôi

TRỞ VỀ MỤC LỤC

BIỂN, SÓNG, GIÓ VÀ THUYỀN

THUYỀN TRÊN BIỂN VẮNG

*Biển động, ngàn cơn sóng nhấp nhô
Thuyền trôi bồng bềnh nương theo sóng,
Biển lặng sóng tan, biển động sóng trắng
Sóng bành bồng, thuyền trôi dạt về đâu?*

*Biển mênh mông, sóng lấp lánh bạc đầu
Biển rộng quá, thuyền biết đâu bờ bến!
Sóng lênh đênh, nổi trôi qua nghìn hướng,
Sóng dạt dào, thuyền dạt khắp muôn phương!*

*Sóng về đâu, sóng vẫn ở trùng dương
Tụ rồi tan, sóng vẫn là biển mặn.
Biển không gió, nên biển khơi phẳng lặng
Sóng dâng trào, khi bão nổi phong ba!*

*Biển đẹp quá, khi trời ngả chiều tà
Hoàng hôn xuống, sương tan trên biển vắng!
Những chiếc thuyền ngược xuôi trên biển mặn
Vượt đại dương, ngàn cơn sóng nhấp nhô.*

*Đàn hải âu, tung cánh lướt vào bờ,
Thanh bình quá, hải âu trên biển vắng,
Chim lang thang tìm mồi trên cát trắng,
Sóng triều lên, chim vỗ cánh bay xa!...*



*Vững tâm thuận lái theo chiều gió
Gió lặng sóng tan Thuyền thành thơ...*



THUYỀN VỀ BẾN ĐỒ BÌNH YÊN

*Sóng lăn tăn, lướt gió dạt vào bờ
Mong manh quá, sóng tan vào sương sớm!
Những cơn gió, làm sương thành hơi nước!
Tích tụ rồi, nước tỏa xuống năm châu.*

*Những giọt mưa, rơi xuống khắp địa cầu
Mang nguồn sống cho năm châu, bốn biển.
Ngày nào đó, nước trở về với biển
Gió cuồng xoay, sóng lớp... lớp hợp tan!*

*Gió lướt qua, đồi, núi, biển, sông, ngàn
Gió vùn vủ, tạo mưa trên biển vắng
Những cơn mưa, đem nước cho sự sống
Biển ngàn năm là nguồn sống trần gian.*

*Vũ trụ đó, không bờ bến thênh thang
Trời, trăng, sao, mây nước khéo tuôn hoàn
Đất, nước, gió, lửa, tạo biết bao năng lượng
Triệu tỷ năm, thiên nhiên luôn màu nhiệm...*

*Gió lộng... biển động... sóng hợp tan!
Thuyền chèo vượt sóng, lướt gió ngàn!
Thuyền ngược, thuyền xuôi, tìm bến đậu,
Bến đục bến trong, biển nông sâu!*

*Biển rộng mênh mông sóng ngập trời!
Dù trong biển động, thuyền ngược xuôi
Vững tâm thuận lái, theo chiều gió
Gió lặng sóng tan, thuyền thành thơ...*

thơ **HOÀNG THỰC UYÊN**



VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Cởi trời

(tức **Phương Trời Cao Rộng 4**)

Truyện dài của **VĨNH HẢO**

CHƯƠNG SÁU

Thôi, chuyện tam ngưng ở đây há. Tôi nói vậy để dọa thử phản ứng của nàng chứ tự thâm tâm, tôi thấy vẫn còn hứng cảm để kể tiếp. Không dễ gì có một người chịu khó lắng nghe câu chuyện tù tội nhàm chán quen thuộc trên xứ sở này như nàng. Nàng lắc đầu nguầy nguậy một cách trẻ con, như một đứa trẻ phụng phịu đòi quà, bắt tôi phải tiếp tục. Nàng không muốn rời tôi để đi ngủ thì tôi cũng muốn ngồi lại đây để kể chuyện. Chúng tôi đã uống khá nhiều trà, có chia tay để ai về phòng nấy cũng chẳng làm sao ngủ được. Nhất là tôi. Tôi biết rằng tôi đang cố gắng chạy trốn một sự thực. Ngồi nói chuyện với nàng, tâm ý tôi sẽ bần bịu, không còn chỗ trống để sự thực đó hiện bày. Tôi chưa đủ can đảm để đối diện với sự thực ấy. Tôi sợ nằm một mình trong căn phòng kia. Tôi sợ bóng đêm bao vây mình gợi dậy hình ảnh mình không dám nghĩ đến. Tôi sợ cô đơn. Tôi sợ rất nhiều thứ... Tôi

muốn ngồi với nàng, dưới ánh sáng của ngọn đèn nê-ông đêm nay cho đến khi mặt trời mọc. Vậy là tôi lại tiếp tục kể chuyện.

Không có bất cứ một dấu hiệu tự do nào cho trường hợp bị giam của tôi. Đối với nhà nước, tôi là kẻ phạm trọng tội và thuộc thành phần nguy hiểm nhất của chế độ. Tu sĩ các tôn giáo là những kẻ nắm được quần chúng bằng đạo đức và uy tín của họ-trong khi người cộng sản chỉ biết dùng vũ lực để chèn ép, nhưng vẫn không sao thu phục được nhân tâm. Người cộng sản thù ghét và sợ hãi thành phần tu sĩ là vì thế. Đó là chỉ nói đến những tu sĩ thuần túy, chưa hề lên tiếng hay có thái độ phản đối chế độ; chứ còn tu sĩ như tôi, từng lập hội này hội nọ chống nhà nước, lại cộng tác với lực lượng vô trang Phục quốc, thì nhà nước còn ghét cay ghét đắng hơn nữa. Cho nên, tôi chỉ là người

tù mới bị bắt giam ba tháng, chưa kết thúc chuyện khai cung, chưa được phép liên lạc với gia đình bên ngoài, chắc chắn không có hy vọng gì về vấn đề tự do. Mơ ước tự do của tôi chỉ là phản ảnh hảo huyền của một thứ tâm thức tội nghiệp đang lẫn quẩn trong một xác thân tù hãm.

Loay hoay với ước muốn tự do trong vài ngày, tâm tôi mới thực sự quay về với đời sống tù trước mắt. Tôi phải tiếp tục đối diện với những vấn đề thực tế hơn: cơm đói và sự thèm thường chất ngọt. Hai thứ này hành hạ tôi khá nhiều mỗi khi tôi nhìn thấy kẻ khác ăn uống hoặc bị hâm nóng một thứ gì làm bốc mùi lên. Kể cũng lạ! Tôi đã từng tập nhịn đói nhiều ngày không ăn lúc còn ở chùa. Vậy mà bây giờ, mỗi ngày đều có ăn một vài chén cơm với muối hay tương, vẫn cứ thèm thường ăn uống một cách thảm thương! Ôi, cơm đói thiếu triển miên trong tù đã làm cho nhiều bạn tù trong phòng giam này trở thành những người hèn mọn, mất tư cách. Mà ngay cả những bạn tù có gia

đình thăm nuôi, không đến nỗi đói thiếu, cũng vô tình bị buộc phải trở thành những người tồi tệ không kém: tẩn tiện, bần xin một cách nhỏ mọn hoặc kiêu kỳ phách lối một cách bất nhân. Ngồi một chỗ, tôi quan sát kỹ lưỡng cử chỉ và câu nói của từng người bạn tù đối xử với nhau. Và đôi khi tôi bật cười một mình. Tôi biết mọi người, dĩ nhiên là kể cả tôi, đang bị một con ma hành hạ. Nó chẳng phải là con ma đói, ma khát, ma thèm, ma keo kiệt, ma kiêu căng gì đâu. Tất cả những thứ ma nói trên chỉ là tiểu yêu. Con ma quý quyết và ranh mãnh nhất, sinh sản bao thứ tiểu yêu kia chính là con ma dục vọng.

Mặc dù có bạn tù giúp đỡ phần nào về "thực phẩm" (đúng ra chỉ là các thứ gia vị muối trắng hoặc nước tương), sức khỏe của tôi cũng không khá hơn được. Tôi vẫn cứ ốm tong ốm teo vì thiếu dinh dưỡng. Đôi lúc tôi thấy xây xẩm chóng mặt, muốn ngất xỉu vào những ngày nóng bức. Cũng may là thể chất và ý chí của tôi cũng thuộc loại chai lì nên không chịu ngã quy bởi cái khó khăn thuần vật chất. Tôi tự nhắc nhở mình mỗi giờ mỗi phút như thế. Đối với đạo nhân, thiếu ăn hay thiếu dinh dưỡng không phải là "chướng ngại" gì to lớn trong việc hành đạo. Đôi khi chúng lại còn là những duyên lành giúp đỡ (thuật ngữ Phật giáo gọi là *trợ duyên*) đạo nhân cái cảm thức nhạy bén và sâu xa hơn về nỗi khổ và niềm đau cũng như sự tương quan giữa xác thân và ý chí. Càng đói thiếu thực phẩm, càng khô gầy về thể xác, tôi càng thấy ý chí mình vươn mạnh hơn lên.

Nhưng ý chí thực ra là cái gì vậy? Nó vươn lên để làm gì? Tôi tự hỏi nhiều lần mỗi khi hai mắt mệt mỏi nhắm nhắm lại vĩnh viễn cho yên phận với ngàn thu. Rồi tôi mở bừng mắt ra, tự trả lời: nó là con ma dục vọng từng chiếm lĩnh nội tâm con người; nó muốn tồn tại bằng bất cứ giá nào, nên nó kêu gọi và thúc đẩy sự chiếm hữu. Khi nào khuynh hướng chiếm hữu được đáp ứng thỏa mãn thì điều này đã tự chứng minh sự tồn tại của dục vọng. Hoặc ngay cả khi chưa có sự chiếm hữu và thỏa mãn, ngay cả khi nổi khao khát hãy còn nằm trong dạng thái một thứ động lực hay tiềm lực, nó vẫn

chứng tỏ sự hiện hữu của con ma dục vọng ấy. Người ta sẽ nói là ý chí muốn sống, hay bản năng sinh tồn... những cái thúc đẩy con người trời dẫy để tự vệ. Nhưng dù có đặt thêm cho nó hàng trăm cái tên khác nhau tùy theo khuynh hướng vươn lên và thể cách biểu hiện của nó, chẳng hạn khát vọng, tham vọng, tham muốn, ái dục, tự ngã, bản ngã, lòng vị kỷ... thậm chí những đức tính và thái độ có những tên gọi đẹp đẽ như khiêm cung, ít muốn và biết đủ, lòng thương xót tội nghiệp, phong cách lịch sự nhã nhặn... tôi vẫn cứ thấy rõ chúng là những biểu hiện khác nhau của cùng một thứ bản chất: dục vọng. Học kinh Phật, tôi biết dục vọng thường ra vào năm cửa ngõ: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Nay tôi nhìn thấy rõ ràng hơn: không phải nó chỉ muốn đi bằng các cửa ngõ "quang minh chính đại" ấy mà còn biết tùy theo lúc theo cảnh mà chọn lựa lối đi của nó nữa. Khi tôi chặn đánh và ngăn cản nó ở năm cửa ngõ nói trên, nó có thể chui qua những cửa sổ nhỏ hơn; ngăn bít các cửa sổ này, nó lại tinh quái len lỏi và sinh xuất từ những khe hở bé xíu khác (có khi được coi là những đám mê tao nhả: thường hoa, uống trà, đọc sách, ngắm cảnh, hút thuốc, thêm một viên kẹo nhỏ...). Mà sự ra vào của dục vọng nơi các khe hở bé xíu này mới thực là tinh tế, đến nỗi đôi khi tôi đã tự an lòng rằng nó đã chết đi rồi, kẻ thù quý quyết của bãi chiến nội tâm! Nhưng thực ra, nó vẫn còn đó. Cảnh cửa lớn hay nhỏ chẳng phải là điều quan trọng. Dục vọng sẵn sàng xuất nhập qua bất cứ ngõ ngách nào, miễn là có lối đi cho nó vận hành là đủ. Và một khi nó còn vận hành, êm nhẹ hay bạo tợn, thì nó còn tồn tại. Kể ít tham muốn hay người nhiều tham muốn đều như nhau. Họ giống nhau ở một điểm là chưa thực sự giải thoát. Và nếu có khác nhau thì không khác ở kết quả đẹp trừ dục vọng mà chỉ khác trên mặt hiện tượng, nghĩa là chỉ sai biệt ở cung cách chọn lựa lối đi cho dục vọng của mình mà thôi. Sự chọn lựa đó tạo thành những dáng vẻ đa thù của đời sống xã hội. Từ nhà đạo đức cho đến tên ăn cướp, đều tuân hành mệnh lệnh của

dục vọng. Kẻ thấp hèn thì thường nghênh ngang chọn lối đi rộng lớn; người thanh cao thì mạnh dạn chui rúc qua những kẻ hở (hoặc nói cho đúng hơn: kẻ nghênh ngang chọn lối đi rộng lớn thì bị coi là xấu xa nhỏ mọn; còn người công khai chui rúc qua những kẻ hở thì được ca tụng là nhà đạo đức thanh cao!).

Nhận thức được điều đó, tôi tập trung tất cả con người và thời giờ của mình ra để chiến đấu với nó. Trận chiến này, tôi từng áp dụng triệt để vào những ngày còn tu tập ở chùa Long Xuyên Hội An, từ sau năm 1975, tuy mới có cơ hội bày ra lại một cách quyết liệt hơn. Suốt ngày tôi chỉ nhìn vào tâm tôi, bất cứ cái manh động nào của tự ngã chồi dậy, tôi đều điểm mặt đặt tên cho nó. Nó như một tên trộm chui khó và có quyết tâm tấn công vào một ngôi nhà rộng có nhiều ngõ ngách, thất bại ngà này thì lại tìm ngách khác, nhưng khi bị chủ nhà phát hiện thì chỉ biết lặng lẽ rút lui. Cứ như vậy trong suốt nhiều ngày, tâm tôi thanh tịnh trong suốt như một phiến băng. Hầu như suốt ngày đêm, chỉ có một niềm vui lặng lẽ to lớn, tràn ngập trong lòng. Không còn một thúc dục nào. Không còn một vọng tưởng nào. Không còn một ý niệm nào. Chỉ có một tâm thức mang mang không bợn một chút duyên trần. Ngay cả xác thân tôi, cũng trở nên nhẹ hẫng, khinh khoái. Vào những ngày ấy, đã có khi tôi nghĩ, "kể từ hôm nay, ta không còn hãi sợ bất cứ tên giặc trong hay giặc ngoài nào." Nhưng rồi ngay cả cái ý niệm tự hạnh và hài lòng với chiến công đẹp trừ dục vọng ấy, cũng bị tôi mỡ xé, điểm mặt. Và trong tôi chỉ còn một cái tâm vắng lặng như hư không.

*

Mới đó đã đến tuần cuối cùng tháng 8 dương lịch. Như vậy, kể từ khi bị bắt đến nay, tôi đã ở tù gần bốn tháng. Tôi đã có trên một trăm ngày ăn cơm với muối và thỉnh thoảng được chút tương hột. Có khi cả muối và tương của bạn tù giúp cho cũng hết hẳn nên phải ăn cơm không trong nhiều ngày, vắt cơm lại thành một nắm nhỏ cho dễ nuốt. Có khi phải ăn cơm với muối bọ trong cái bình muối dùng để đánh răng của kẻ khác. Mấy anh bạn tù chính trị dù quý mến tôi cách



mấy cũng không sao đùm bọc tôi đến cùng được. Vài người bạn tù chính trị thân nhất mới biết rằng sở dĩ tôi chưa liên lạc được với bên ngoài chẳng qua là do hồ sơ của tôi chưa kết thúc. Dưỡng và Quái, là hai trong số những bạn tù chính trị chơi thân với tôi nhất, có khi đã nói với tôi với giọng bất lực: “Phải chi thầy Khang ăn mặn được thì đỡ biết mấy. Tụi này có món này món nọ muốn chia sớt cho thầy mà không dám.” Có lẽ trong cách nói ấy, họ thử gợi ý xem tôi có chịu ăn mặn (tức là ăn thịt cá) hay không. Nhưng đầu óc bảo thủ của tôi nghĩ rằng đã vượt qua được trên trăm ngày thì tiến tới nữa, chịu đựng thêm nữa, có sao đâu. Vậy là tôi lắc đầu, quyết định là cứ ăn chay để giữ cái thể diện tối thiểu của một tăng sĩ Phật giáo Bắc tông. Tôi có bệnh rừ liệt cả tay chân, ghê chóc cùng mình, chết lên chết xuống, cũng không sao, không ai để ý gì lắm đâu; nhưng nếu tôi dùng thịt cá của bạn tù cho hoặc nhận nước hầm nấu bằng tép khô của trại thì cả phòng sẽ trở mặt lên, sừng sốt, xầm xì, mai mỉa, trêu chọc, rồi tiếng đồn sẽ lan đến tai các cán bộ, đến các phòng giam khác, đến xã hội bên ngoài, và biết đâu chừng lại đi vào một trang báo trang sách nào đó của cán bộ văn hóa nhà nước. Tôi không thích vậy. Dù cho tôi có dõm lược chịu đựng dư luận đến đâu, tôi cũng không đủ dày mày dày mặt làm mang tiếng chung cho tập thể tăng sĩ mà tôi từng tham dự.

Rồi bất chợt sáng hôm ấy,

sau gần một tháng rưỡi được yên thân không bị gọi ra ngoài khai cung, tôi bị cán bộ Hón gọi tên và đưa ra đến dãy văn phòng chính của trại. Đến một phòng nằm ở đầu dãy, Hón bảo tôi đứng chờ ở hành lang rồi bước vào trong. Chỉ một lúc ngắn, Hón trở ra ngay với một cán bộ xấp xỉ năm mươi tuổi. Viên cán bộ này mặc áo sơ mi ngắn tay màu vàng, quần tây màu cà phê, mang mắt kiếng mát, trông có vẻ khác với lối ăn mặc thông thường của những cán bộ mà tôi từng tiếp xúc (thường là áo sơ mi dài tay màu trắng với quần xanh hay đen). Da ông xam đen, dáng trung bình, người rắn chắc, nét mặt vui tươi cởi mở. Ông bước đến chỗ tôi, cúi đầu chào một cái thật nhanh như thể ông sợ người khác bắt gặp. Hón quay đi. Viên cán bộ mời tôi bước theo ông. Phòng ông chia làm hai gian, trước và sau. Phần trước có một dãy bàn dài với nhiều ghế, chắc là dùng để họp. Phần sau chính là văn phòng riêng của ông. Nhiều tủ hồ sơ bao quanh một cái bàn làm việc lớn chất đầy giấy tờ. Cửa sổ nhỏ bên hông không đủ soi sáng căn phòng, ông bật cái đèn nê-ông lên.

“Mời ngồi đi, tự nhiên,” ông nói với giọng miền Nam rất thân mật, không chút kiêu cách, không chút trịch thượng.

Tôi ngồi xuống chiếc ghế dựa quay lưng ra ngoài cửa phòng. Ông ngồi quay mặt ra, định nói câu gì đó nhưng rồi lại xoa xoa hai tay, sắp xếp lại

mấy chồng hồ sơ trên bàn. Sắp qua sắp lại như thế nào đó mà cuối cùng, tôi có cảm tưởng là chẳng có gì khác với trước đó cả. Xong, ông đẩy mắt kiếng mắt lên một chút, nói:

“Thầy là... anh là Vĩnh Khang, phải không?”

“Vâng,” tôi đáp.

“Tôi là Nguyễn Lâu, trưởng trại... À, à... hồ sơ của anh do ông Văn phó trại kết thúc từ tháng trước, tôi đã theo dõi kỹ lưỡng từ đầu đến cuối. Tạm thời... à, à... hôm nay tôi đặc trách làm việc với anh về chính sách và đường lối của nhà nước đối với phạm nhân...” nói đến đây, ông có vẻ hết lời, chẳng biết nói gì nữa.

Ông đứng dậy, bước qua cái bàn nhỏ đặt sát cửa sổ, bật nút cái lò điện nhỏ để nấu nước sôi, bốc một nắm trà bỏ vào bình tích; xong, ông quay lại chỗ ngồi, xoa xoa hai tay, lúng búng một vài chữ gì đó tôi không nghe rõ, rồi bất chợt, ông nói luôn một hơi dài:

“Đáng lẽ tôi sẽ thay mặt trại nói về đường lối chính sách của đảng và nhà nước cũng như của trại đối với anh, nhưng tôi nghĩ những cái đó chắc anh biết hết rồi, tôi không cần phải lặp lại làm gì.”

Tôi ngạc nhiên hết sức. Đây là lần đầu tiên một cán bộ cộng sản nói với tôi một câu “tiểu cực” như vậy. Thường thường thì họ cứ nói càn nói bừa, nói như vẹt những điều họ thuộc lòng, chẳng cần biết đối tượng trước mặt là ai, có muốn nghe hay không, đã biết hay chưa biết về những điều họ nói. Bốn phận của họ chỉ là nói. Nay ông trưởng trại giam tự kết luận trước là tôi đã biết hết rồi, khỏi cần phải nói, thì kể cũng lạ, và cũng mừng nữa! Phải, tôi mừng thầm, vì không cần phải tốn thì giờ ngồi nghe những khẩu hiệu.

Ông Lâu lại xoa tay, đứng dậy, đến bàn nước, châm nước sôi vào bình trà. Ông mang đến hai cái tách trắng men khá đẹp, đặt trên hai cái đĩa nhỏ đồng bộ. Một cho tôi, một cho ông. Rồi ông mang bình trà đến, đặt trên bàn giấy, mở nắp bình trà ra nhìn, rót một ít ra tách của ông để xem trà đã ra chưa. Tất cả động tác của ông đều có cái vẻ gì lúng túng. Tôi có cảm tưởng là ông rất e ngại hoặc có gì khó xử khi phải tiếp tôi.

“Chờ một chút cho trà ra...

hút thuốc không? Hì hì, tôi không hút thuốc điều, chỉ vắn thuốc rê thôi. Nhưng thuốc rê này ngon lắm, thuốc Tân Phú đó, hút còn ngon hơn 555 nữa,” ông bắt đầu tự nhiên.

Tôi xua tay từ chối cái hộp thuốc ông đưa tới và cảm ơn ông bằng một nụ cười. Ông im lặng vắn thuốc khá lâu. Tôi cũng ngồi im chờ đợi. Một lúc, ông nói, khói thuốc bay theo tiếng ông từng chấp:

“Tuổi trẻ ai cũng có lần mơ ước đóng góp xây dựng đất nước, ai cũng mong đất nước sẽ như vậy như kia... Ba mươi năm trước, tôi cũng vậy chứ có khác gì đâu... Nhưng mà thực tế cuộc đời nó không phải như vậy, anh Khang đồng ý không? Cái ước mơ của mình nó càng đi ngược với thực tế chừng nào thì nó càng nguy hiểm cho mình chừng đó. Tôi nói vậy, chắc anh Khang hiểu hết rồi. À, trà đậm rồi, uống miếng trà đi.”

Ông rót trà cho tôi, cho ông. Chúng tôi im lặng uống. Chốc chốc, ông lại đứng dậy rót thêm trà vào tách tôi, rồi ngồi xuống, tiếp tục uống trong im lặng. Tôi nghe tiếng gõ đều đặn của cái đồng hồ treo trên tường. Tiếng cái quạt máy kêu vù vù, cứ mỗi lần quạt ngang bàn làm việc của ông trưởng trại thì làm cho những góc giấy của các chồng hồ sơ há ra. Có tiếng điện thoại reo. Ông lâu bắt lên:

“Vây à, phải đi bây giờ sao? Chiều không được hả? Ừ, cứ tới đi,” ông cúp điện thoại, nhìn tôi một lúc như lựa lời. “Chút nữa tôi phải đi công tác chừng một tiếng đồng hồ, cũng có thể chừng nửa tiếng thôi. Tôi nhờ anh Khang làm cho việc này được không? Như vậy, trong khi tôi đi vắng, anh ngồi viết giùm một bản tự khai, kể lại những gì anh làm trong thời gian ở Long Thành, tức là cái vụ Phục quốc đó mà, được không?”

Dĩ nhiên là phải được rồi. Lần trước, ông Văn bắt tôi viết đi viết lại bao nhiêu lần cái bản tự khai cho đến khi nào ông không còn thắc mắc mới thôi. Ông Văn bắt buộc tôi viết, ra lệnh tôi phải viết, chứ đâu có “nhờ vả” lịch sự như ông trưởng trại này. Vậy là theo sự hướng dẫn của ông ấy, tôi trở ra cái bàn dài ở gian trước. Ông mang một xấp giấy trắng và một cây bút theo sau, đặt trên bàn, bảo tôi ngồi ở một cái ghế gần cánh cửa bước vào phòng làm việc của ông, mặt

hướng ra phía một cửa sổ rộng không có chấn song. Rồi ông đem bình trà, cái tách, hộp thuốc rê với cái hộp quẹt ga, một cái gạt tàn, đặt trước mặt tôi:

“Anh cứ viết thông thả, khi nào xong thì xong, không cần phải gấp. Hút thuốc cho vui. Tôi mà ngồi làm việc hay viết cái gì là tôi hút dữ lắm. Tôi đi một chấp là về, vậy nha, xin lỗi nha.”

Nói rồi, ông quay bước ra sân. Cửa ra vào chỉ đóng một cánh. Cánh còn lại cho tôi nhìn thấy một chiếc xe hơi màu trắng đậu ở trước. Hình như đó là chiếc xe đã áp tải tôi và Thiên Đắc từ trại giam T20 ở Sài Gòn đến trại giam B5 này. Ông vừa lên xe là viên tài xế đã phóng xe đi ngay ra cổng, gấp gáp. Còn lại một mình, tôi không vội viết. Tôi nghe lời ông, thông thả, không gấp. Ông không bắt buộc viết nhanh, không ngồi trước mặt, không đi qua đi lại sau lưng, tội gì tôi phải gấp. Tôi viết cho xong mấy hàng đầu theo yêu cầu phải có của một tờ tự khai: “CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM. ĐỘC LẬP – TỰ DO – HẠNH PHÚC. BẢN TỰ KHAI” rồi chống viết để đó, nhìn ra cửa sổ.

Lâu lắm mới được ngồi im một mình, nhìn mây trắng bay qua khung cửa sổ. Tôi không tận hưởng giây phút rảnh rỗi với khung cảnh mới này thì chốc nữa trở lại phòng giam tập thể, chung đụng với sáu mươi mấy gã đàn ông ồn ào nhộn nhạo suốt ngày đêm, sẽ chẳng bao giờ có được cơ hội nữa.

Đúng ra thì lúc còn ở vùng kinh tế mới, thỉnh thoảng tôi cũng ngồi bên cửa sổ có mấy chấn song bằng tre của cái thảo am, ngược nhìn mây trắng bay qua; nhưng lúc ấy tôi chỉ thấy vui vui trong lòng một chút chứ chẳng có cảm nghĩ gì. Khi được tự do sống giữa một vùng rừng núi bao la, chuyện nhìn mây qua cửa là điều họa hoằn mới có. Bao giờ cảm thấy trong lòng tù túng, tôi chỉ cần bước ra sân là đã có thể hưởng được cả một bầu trời xanh ngắt điểm vài bóng mây, đâu cần phải ngắm trời mây qua khung cửa chật hẹp. Cho nên, chỉ từ khi vào tù, tôi mới thực sự là quen thuộc với cảnh nhìn mây bay qua khung cửa sổ. Quen thuộc nhưng không phải lúc

nào cũng giống nhau, dĩ nhiên. Khung cửa có cái lớn cái nhỏ, cái có song cái không song, cái thì cao cái thì thấp; vị trí người ngồi bên cửa có lúc gần lúc xa; tâm trạng người ngắm lúc thư thả lúc bồn chồn; dáng mây lúc hình này, lúc hình nọ, có cụm dày cụm thưa; trời cao có lúc quang đãng có khi xám xịt... Bao nhiêu yếu tố sai biệt đó đã có thể vẽ nên được nhiều bức tranh mới lạ, với nhiều ý nghĩa khác nhau. Nhưng điều làm tôi thích thú nhất là lúc nào tôi cũng tìm thấy được con người và vận mệnh tôi trong sự chuyển dịch nhanh chóng và không ngừng của những tán mây lướt qua cái khuôn nhỏ của cửa sổ. Đứng ngoài trời, ở một vị trí khoảng khoát mà ngược nhìn mây, người ta có cảm tưởng là mây bất động hoặc nếu có chuyển động chẳng nữa thì cũng chỉ là sự chuyển động lặng lẽ của một khối bóng sẫm mình mông hừng vĩ, hòa nhập trong cái vô cùng tận của vũ trụ. Trong khi đó, mây qua khung hẹp cửa sổ là những phiến nhỏ, những tiểu thể bị chia cắt, từng phần từng phần lướt qua một không gian bé xíu bằng những chớp nhoáng phù du. Vừa xuất hiện là đã choáng hết cả khoảnh trời hạn cuộc. Hút sau cạnh cửa thì đã biết mù tăm dạng. Sự biến hiện vô thường ấy vừa khiến lòng tôi chùng xuống với một nỗi buồn thâm trầm về thân phận con người, mà kỳ lạ là nó cũng đồng thời đẩy tôi đến tận cùng cái chỗ mấp mé giữa thực tại và hư vô, để rồi nó cho tôi cái cảm thức hết sức lôi cuốn rằng nếu tôi buông mình vào bờ này thực tại hay bờ kia hư vô, tôi đều có thể nắm được cái hương vị mang mang vô cùng của tự tánh. Tất cả ý niệm về sự còn mất sinh diệt của tự ngã hay của một bóng mây ngang qua khung cửa hẹp, đều la ào tưởng, đều là mộng tưởng...

(còn tiếp)



Cắt tai để cứu chim trĩ

THỊ GIỚI

THIỀN HỌC

Thiền Sư Trí Thuần đời Đường tu Thiền trong núi. Một hôm có một con chim trĩ bị thương do tên bắn chạy trốn vào chỗ ngài, Thiền sư lấy tay áo che cho nó.

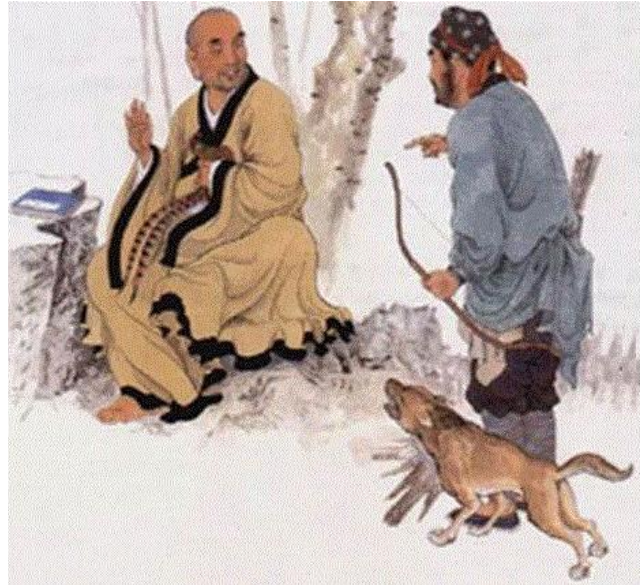
Một lúc sau, một người thợ săn tìm vào nói: "Xin thầy trả lại con chim trĩ mà tôi đã bắn cho tôi."

Thiền sư, với lòng từ bi giảng giải cho người thợ săn và xin tha mạng cho con chim trĩ. Nhưng cuối cùng, người thợ săn vẫn nói: "Thầy biết không, con chim trĩ đó là bữa ăn của tôi."

Không thuyết phục bằng lời được, Thiền sư liền lấy con dao bên cạnh cắt hai tai của mình đưa cho người thợ săn nói: "Hai cái tai này có đủ bù cho chim trĩ của anh không, anh có thể đem về làm món ăn."

Người thợ săn rúng động, chuyển tâm, nhận ra rằng săn bắn và giết chóc là điều tàn nhẫn, và bỏ nghề đi săn.

(Theo 'Phật Giáo Tiểu Cổ Sự')



Thiền ít khi nói về Từ Bi. Nhưng Từ Bi vốn có sẵn trong tâm của mỗi người. Tánh Giác bao hàm cả tánh Không, tánh Chiếu và Từ (Bình Đẳng). Vì vậy các vị giác ngộ không thể không có Từ Bi.

Ngài Khenpo Rinpoche nói: "Với sự tu tập tánh Không, Từ và Bi sẽ tự động khởi hiện trong tâm." (*)

Người tu Thiền không tách lìa đời sống, tách lìa xã hội, mà tích cực hy sinh bản thân để tự giác, giác tha và cứu khổ cứu nạn. Đó là ở nơi tướng mà lìa tướng.

(*) Từ Bi có thể được phân làm ba loại. Thứ nhất là Từ Bi nhắm vào các loài chúng sanh, thứ hai là Từ Bi nhắm vào sự vô minh, và thứ ba là Từ Bi không đối tượng.

Loại Từ Bi thứ nhất dễ hiểu. Khi chúng ta nhìn vào những hoàn cảnh đau khổ mà chúng sanh phải chịu, chúng ta cảm thấy thương xót và muốn làm thay đổi hoàn cảnh khổ khổ của họ.

Loại thứ hai ở mức độ sâu hơn. Đó là Từ Bi đối với sự vô minh của chúng sanh về tánh thật của Pháp.

Thân thể, tài sản, cảm thọ không ngừng đổi thay. Vì vô minh, chúng sanh cố ôm giữ, coi như chúng sẽ tồn tại mãi mãi, rồi đau khổ khi sự việc thay đổi. Ở đây, vô minh được thấy như là gốc rễ của mọi khổ đau.

Loại Từ bi thứ ba là TỪ BI KHÔNG ĐỐI TƯỢNG.

Đây là mức độ sâu nhất của Từ Bi, là nhận ra tánh Bình đẳng.

Với Từ Bi này, không có sự khác biệt giữa hữu tình và vô tình. Tất cả đều bình đẳng. Tâm Từ Bi này là trạng thái như nhiên, tuyệt đối, vô niệm.

Từ Bi này có được với sự chứng ngộ tánh Không. Không dục, không nhị nguyên.

Thực hành Từ Bi cho chúng ta nhận ra tánh Không.

Dù ở mức độ tương đối, khi thực hành Từ Bi, tánh chất sâu xa của tánh Không sẽ tự động hiện diện trong tâm của chúng ta.

Cũng vậy, với sự tu tập tánh Không, Từ và Bi sẽ tự động khởi hiện trong tâm.

Tuyệt đối và tương đối không nghịch nhau. Chúng có cùng bản tánh. Chúng không phân ly, như lửa và nóng, như mặt trời và ánh sáng. Tánh Không và Từ Bi không phải là hai yếu tố hợp lại; chúng luôn luôn cùng hiện hữu.

Venerable Khenpo Rinpoche (Sự Bất Phân Ly Giữa Từ Bi Và Tánh Không)

The Story of a Bhikkhu Who Associated With a Follower of Devadatta

Dhammapada, Verse 365 & 366

While residing at the Jetavana monastery, the Buddha uttered Verses (365) and (366) of this book, with reference to a bhikkhu who was on friendly terms with a follower of Devadatta.

Once, a bhikkhu disciple of the Buddha, being very friendly with a follower of Devadatta, paid a visit to the monastery of Devadatta and stayed there for a few days. Other bhikkhus reported to the Buddha that he had been mixing with the followers of Devadatta and that he had even gone to the monastery of Devadatta, spent there a few days, eating, sleeping and apparently enjoying the choice food and the comforts of that monastery. The Buddha sent for that bhikkhu and asked him whether what he had heard about his behaviour was true. The bhikkhu admitted that he had gone to the monastery of Devadatta for a few days, but he told the Buddha that he had not embraced the teaching of Devadatta.

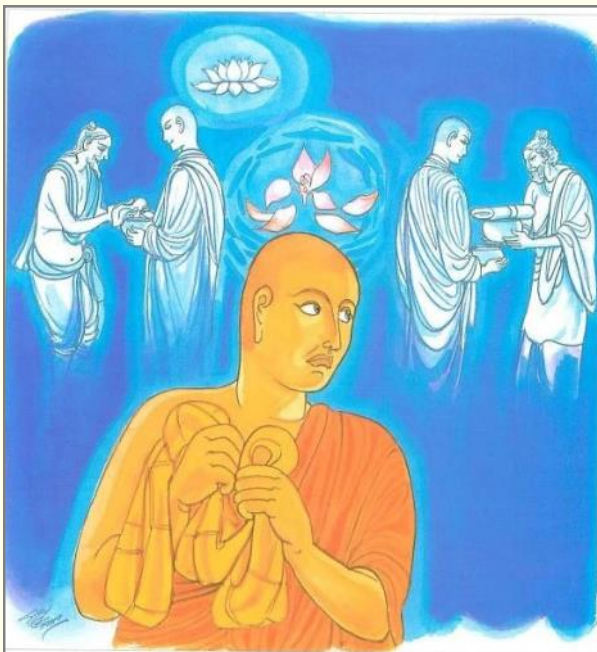
The Buddha then reprimanded him and pointed out that his behaviour made him appear like a follower of Devadatta. To him the Buddha said, "My son, even though you have not embraced the doctrine of Devadatta, you are going about as if you were one of his followers. A bhikkhu should be contented with what he gets and should not covet other

people's gains. A bhikkhu who is filled with envy at the good fortune of others will not attain concentration (samadhi), or Insight, or the Path that leads to Nibbana (Magga). Only the bhikkhu who is contented with whatever he gets will be able to attain concentration, Insight and the Path."

Then the Buddha spoke in verse as follows:

Verse 365: One should not despise what one has received (by proper means), nor should one envy others their gains. The bhikkhu who envies others cannot attain Concentration (Samadhi).

Verse 366: Though he receives only a little, if a bhikkhu does not despise what he has received (by proper means), the devas(angels) will surely praise him who leads a pure life and is not slothful.



Disdain not one's receipts nor envy other's. Envious bhikkhu reaches no tranquil mind.

365. *Saḷābharā nā'timānñeyya
nā'vhiṣaṇā pīḷayānā caṛe
avhiṣaṇā pīḷayānā bhikkhū
samādhinā nā'bhigacchati. (25:6)*

He should not disdain his gains
nor live of others' envious,
the bhikkhu who is envious
does not attain collectedness.

Translated by

Daw Mya Tin, M.A.,

Burma Pitaka Association,

Rangoon, Burma.

Tai hại của sân hận

Soạn giả: THÍCH MINH CHIẾU

(Truyện Cổ Phật Giáo)

TRUYỆN TÍCH PHẬT GIÁO

Thuở xưa, tại thành Ba La Nại dưới quyền thống trị của Đức Vua Ki-Ta Va-Sa, Ngài là một minh quân, thương yêu dân chúng như con ruột của mình.

Hiền nội của Ngài là một trang tuyệt sắc giai nhân, đủ tài cầm kỳ thi họa. Trong chuỗi ngày hạnh phúc trọn vẹn ấy, Hoàng hậu thọ thai, thật là một tin lành khiến cho Hoàng gia và dân chúng vui mừng không sao tả xiết. Đức Vua Ki-Ta Va-Sa vốn đã thương yêu Hoàng hậu, bây giờ lại quý mến hơn, và hằng gia tăng lễ bái cầu nguyện thường xuyên hơn, tự thân Ngài chăm sóc từng miếng ăn thức uống của Hoàng hậu, cho đến màn nệm gối loan thật êm ấm, thật tinh khiết. Một đoàn ngự y được lệnh túc trực bên Hoàng hậu để theo dõi sức khỏe, từng biến chuyển của Hoàng hậu và thai nhi.

Thời gian thăm thoát trôi qua, ngày khai hoa nở nhụy đã đến, Đức Vua Ki-Ta Va-Sa cùng Hoàng tộc hết sức đợi chờ, dân chúng Ba La Nại đều kéo về hoàng cung, hàng vạn dân chúng tụ tập quanh hoàng thành để chờ đợi tin mừng, thời gian hình như lắng đọng. Khi tiếng loa tin Hoàng Hậu trở sanh Hoàng tử thì tiếng reo mừng của dân chúng vang trời dậy đất. Mọi người ôm nhau nhảy nhót hò hét như điên để biểu lộ niềm vui tột cùng ấy. Nhưng người sung sướng nhất hôm nay phải kể là Đức Vua Ki-Ta Va-Sa. Ngài truyền lệnh dân chúng kết hoa ăn mừng, một đại tiệc được tổ chức sau đó, Hoàng Tử mới ra đời được chọn một tên thật đẹp là Đút-Tha Ku-Ma-Ra.

Một vị tiên tri đại tài được mời đến, sau khi quan sát Thái Tử nhiều lượt, nét mặt nhà tiên tri bỗng thoáng vẻ âu sầu. Đức Vua liền phán hỏi:

- Khanh xem tướng Thái Tử như thế nào mà lộ vẻ lo âu như vậy?

Vị tiên tri ngập ngừng:

- Tàu Hoàng thượng... Tàu

Hoàng thượng...

Đức Vua nóng lòng hỏi:

- Hoàng tử thế nào? Khanh cứ trình bày, ta sốt ruột lắm!

Vị tiên tri đáp:

- Muôn tâu Bệ hạ, hạ thần không muốn vì một lời nói của mình làm suy giảm cuộc vui hôm nay.

Đức Vua vội nói:

- Kể từ các vị Tiên đế dựng nước đến nay, dòng dõi của ta là một chủng tộc anh hùng, chỉ biết chiến thắng không hề biết chiến bại, ta và chủng tộc bao giờ cũng nhìn thẳng vào sự thật, Khanh cứ tâu trình đi, đừng ngại chi cả.

- Muôn tâu Hoàng thượng, sau này Hoàng tử sẽ lìa đời một cách khổ sở lắm.

- Khổ sở đến mức nào?

- Kính tâu, Hoàng tử sẽ lìa trần bởi khát nước.

Đáp xong vị tiên tri xin phép cáo từ. Đức Vua cho tùy tùng đưa vị tiên tri đến nơi cư ngụ.

Vốn biết tài tiên đoán của vị tiên tri không bao giờ sai. Đức Vua cho triệu tập bá quan một phiên họp khẩn cấp, tại Kim Loan điện. Hôm ấy, bầu không khí thật u buồn và nghiêm trọng. Ai ai cũng hiểu rằng, Hoàng tử bây giờ không phải riêng của Đức Vua và Hoàng tộc mà sinh mạng của Hoàng tử bây giờ gắn liền với niềm hy vọng của toàn thể dân tộc này. Bá quan ai cũng thi nhau đưa những ý kiến hay nhất của mình. Cuối cùng một kế hoạch tỉ mỉ được thảo ra với niềm hy vọng lớn sẽ ngăn ngừa những điều tai hại xảy đến cho Hoàng tử.

Một mặt Đức Vua truyền lệnh cho đào giếng trong và ngoài thành, trữ nước bằng lu để trong các chòi lá rài rác theo dọc đường. Một mặt Vua ra lệnh cho các nơi gia tăng nguyện cầu mong được nhiều sự an lành đến cho Thái tử. Nhưng than ôi! Nghiệp chướng của Hoàng tử Đút-Tha Ku-Ma-

Ra quá sâu dày, cho nên bây giờ dù muốn chuyển nghiệp cũng rất khó, những nghiệp ác đó đã tạo phải trả không sai vậy.

Thời gian thăm thoát trôi qua, Hoàng Tử Đút-Tha Ku-Ma-Ra lớn dần trong sự vui mừng của Đức Vua, Hoàng hậu cùng Hoàng tộc, nhưng ai cũng lo lắng không hiểu đại họa chừng nào sẽ đến cho Hoàng tử.

Càng lớn lên Đút-Tha Ku-Ma-Ra cũng tỏ ra thông minh đĩnh ngộ, văn võ song toàn, nhưng trước sự nuông chiều của Đức Vua cùng Hoàng hậu và sự kính trọng của mọi người, lòng kiêu hãnh cũng lớn dần theo thời gian. Bao giờ Đút-Tha Ku-Ma-Ra cũng nghĩ rằng ngoại trừ phụ vương và mẫu hậu, ai ai cũng phải cúi đầu trước mặt chàng.

Cách kinh thành Ba La Nại không xa, một khu lâm viên tươi tốt, thú rừng rất nhiều. Dân chúng không được phép bén mảng đến đấy. Khu lâm viên này chỉ dành cho Hoàng tộc, Hoàng tử Đút-Tha Ku-Ma-Ra rất thường đến đây thả hổ bắn giết không một chút nương tay. Trong xứ ấy dân chúng rất tôn trọng những nơi tu hành này. Các vị tu sĩ kể từ các triều đại trước, những ngôi tu viện luôn luôn được nhà vua xây dựng và bảo hộ, những vị tu sĩ luôn luôn được tôn trọng, vì họ hiểu rằng có như thế các vị Thánh nhân mới đủ cơ duyên ra đời, bởi một nước nào nơi tôn thờ được giữ gìn có các vị Thánh nhân xuất hiện, xứ ấy sẽ hưởng thanh bình an lạc, mưa gió thuận hòa, thiên tai sẽ không đến, và triều đại sẽ rất bền vững.

Một hôm Hoàng tử Đút-Tha Ku-Ma-Ra cùng đoàn tùy tùng đến khu lâm viên săn bắn. Đút-Tha Ku-Ma-Ra rất thích khu rừng này vì nơi đây có đủ muôn thú để thỏa mãn lòng hiếu sát của chàng.

Ngược chiều với đoàn xa giá, một vị Phật Độc Giác lặng lẽ ôm bát vào thành khất thực. Trước vẻ trang nghiêm và oai nghe tể

hạnh của vị Bích Chi Phật, những tư tưởng an lành của ngài luôn luôn phát tiết, khiến mọi người khi nhìn Ngài cảm thấy hoan hỷ lạ thường. Không ai bảo ai, đoàn tùy tùng đồng loạt chấp tay cung kính hướng về Đức Phật Độc Giác đánh lễ.

Hoàng Tử Đút-Tha Ku-Ma-Ra thấy thế, lòng sân hận nổi lên như thác lũ, nghĩ rằng bọn tùy tùng ấy chỉ được phép cúi đầu trước mặt mình mà thôi, bây giờ trong khi đi với mình mà ngang nhiên cúi đầu trước lão tu sĩ này.

Nhanh nhen rời lưng voi, tiến đến trước mặt Đức Phật Độc Giác giục lấy bình bát trên tay Ngài quẳng xuống đất rồi dậm lên cho bể. Đoàn tùy tùng kinh ngạc lẫn hãi hùng trước hành động quá ngông cuồng của Thái tử nên không ai kịp can gián điều gì.

Với lòng bi mẫn, nghĩ rằng hành động tội lỗi to lớn như thế sẽ gây nhiều thảm họa cho kiếp hiện tại và kiếp vị lai, nên Đức Phật Độc Giác nhìn Hoàng tử với đôi mắt từ bi vô lượng.

Không một chút hối hận ăn năn, Thái tử cất lên một chuỗi cười ngạo nghễ và khiêu khích:

- Này lão Sa môn kia, ông biết tôi là ai không?

Đức Phật Độc Giác vẫn yên lặng.

Hoàng Tử nói tiếp:

- Ta là Hoàng Tử Đút-Tha Ku-Ma-Ra con của Ki-Ta Va-Sa đây.

Vị Độc Giác Phật vẫn lặng yên không nói gì. Đút-Tha Ku-Ma-Ra thao thao bất tuyệt:

- Lão có giận ta không? Lão hãy mở mắt nhìn ta cho kỹ. Xem bộ dạng ông như thế mà dám làm gì ai.

Đức Phật Độc Giác vẫn thản nhiên yên lặng. Ngài đành chịu đối và vận thần thông bay về núi Nam Dra-Mu Ha-Ka.

Không còn hứng thú trong việc đi săn đó nữa, Hoàng Tử truyền lệnh cho đoàn tùy tùng trở lại hoàng cung. Đoàn tùy tùng nặng nề luy bước, ai ai cũng lo sợ vì nghiệp dữ quá nặng nề mà Hoàng tử mới tạo.

Trên đường về, Hoàng tử bỗng cảm thấy nói năng lạ thường, sức nóng ngày càng tăng, cảm thấy khát nước. Hoàng tử truyền lệnh cho đoàn tùy tùng tìm nước uống, nhưng do nghiệp lực quá nặng nề khiến hồ ao giếng đều khô cạn, đoàn tùy tùng tìm mãi không được một giọt nước nào, trong khi ấy Hoàng tử đang lẫn lộn la hét:

- Nước! Nước! Hãy cho ta uống nước. Ôi! Khát nước quá! Có lẽ ta chết mất!

Dù tận tâm tận lực, đoàn tùy tùng vẫn không tìm ra chút nước nào, thậm chí đến một giọt cũng không có.

Chịu khát không nổi, Đút -ha Ku-Ma-Ra quần quai khổ sở, cuối cùng trút hơi thở.

Sau khi lìa trần, Hoàng tử bị đọa vào địa ngục A Tỳ chịu khổ không sao tả xiết.

GIỚI ĐỨC

*Giận lên là phát cơn điên
Người khôn hóa dại, người hiền hóa ngu.*



MẮT THIÊN DI

*Những buổi sáng tôi ngồi đợi
Quen thuộc hạt sương vương
Trên thảm cỏ cũ
Dấu tích một bước chân*

*Phía hoàng hôn chói đỏ
Tôi vẫn thường mơ màng tượng
Những đôi cánh thiên di bay mê mải
Có thể nào chúng đang thực hiện cuộc di cư
khỏi hệ mặt trời?*

*Trong âm vang sâu kín
Đám ngôn ngữ réo gọi nhau loạn xạ
Mở ra tầng tầng tiêm thức
Những liên kết không theo thứ lớp
Trò chơi của huyền ảnh
Dựng lên vở kịch cuộc người*

*Đôi khi thêm một sự ra đi
Kết thúc một vở tuồng bỏ lửng
Ngày mai và ngày kia
Nhòa dấu vết những mặt người vô tích*

*Cần một điểm dừng ngưng cuộc tái sinh
Ta hèn nhát trước một thế giới
đầy bất an nghi ngại
Những bình minh và hoàng hôn ở lại
Mắt thiên di rơi ngán lệ buồn...*

thơ TỊNH BÌNH