



Chủ nhiệm: **HT. Thích Nguyên Trí**
Trị sự: **ĐĐ. Thích Huệ Cảnh**
Thư ký: **ĐĐ. Thích Đồng Thiện**
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: **Free-Photos (Pixabay.com)**

LIÊN LẠC:

• Bài vở: baivochanhphap@gmail.com

• Quảng cáo / Phát hành:

(714) 638-0989

(714) 266-4171

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, nhưng 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, đừng 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 mầu 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** (Diệu Âm lược dịch), trang 4
- ◆ **TIẾNG CHUÔNG, THIÊN TỌA, TIẾNG MỒ KINH CẦU** (thơ Thăng Hoan), trang 8
- ◆ **THAM DỰ ĐẠI GIỚI ĐÀN QUÁN THÔNG...** (ĐNT. Tin Nghĩa), trang 9
- ◆ **NẮNG CHIỀU CHƯA TẮT** (thơ TN Tịnh Quang), trang 12
- ◆ **PHẬT PHÁP TRƯỜNG TỒN** (Thích Nữ Tịnh Vân), trang 13
- ◆ **TUỆ TRÍ CỔ XƯA VÀ TƯ TƯỞNG HIỆN ĐẠI** (Tuệ Uyển dịch), trang 16
- ◆ **TRỜI THU, ĐỜI ÁO MỘNG...** (thơ Chung Hạnh), trang 19
- ◆ **NHƯ TRANH VẼ TRÊN HƯ KHÔNG** (Nguyễn Giác), trang 20
- ◆ **THĂNG MƯỜI THU PHƯƠNG NGOẠI** (thơ Du Tâm Lăng Tử), tr. 23
- ◆ **VĂN TẾ** (Trần Huy Bích), trang 24
- ◆ **TỶ KHEO BODHI PHÁT BIỂU TRƯỚC LIÊN HỢP QUỐC VỀ BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU** (Cao Huy Hóa dịch), trang 25
- ◆ **DASAKA** (TN Như Thủy), trang 27
- ◆ **THIÊN LÝ ĐỘC HÀNH** (thơ Tuệ Sỹ), trang 28
- ◆ **ALONE ON A LENGTHY JOURNEY** (Bạch Xuân Phê dịch), trang 29
- ◆ **TỰ SOI GƯƠNG** (TN Diệu Phúc), trang 31
- ◆ **ĐỀ DÀNH SỬA – Câu Chuyện Dưới Cờ** (Nhóm Áo Lam), trang 32
- ◆ **HỌC KINH DUY MA CẬT – Lá Thư Đầu Tuần** (GDPTVN), trang 33
- ◆ **TRĂNG SÁNG NẾO PHỦ VÂN** (thơ Mặc Phương Tử), trang 34
- ◆ **THIÊN SỰ KHÁNH HÒA VÀ CÔNG CUỘC VẬN ĐỘNG Ở NAM KỲ** (Nguyễn Lang), trang 35
- ◆ **HUỆ XƯA** (thơ TN Giới Định), tr. 39
- ◆ **THÀNH VIJAYA** (Tiểu Lục Thần Phong), trang 40
- ◆ **TUÂN LỜI** (thơ TM Ngô Tăng Giao), trang 42
- ◆ **LÀM SAO NGƯỜI TU THIÊN ỨNG PHÓ VỚI TRÂM CẢM?** (Huỳnh Kim Quang dịch), trang 46
- ◆ **VÔ THƯỜNG** (thơ Hoa Cỏ), tr. 49
- ◆ **TRUYỆN CỰC NGẮN** (Steven N.), trang 50
- ◆ **ĐÔI BƯỚC VÂN DU, CỬA THIÊN RỘNG MỞ** (thơ Tánh Thiện), trang 51
- ◆ **GIAO DU CẦN CHỌN BẠN** (Truyện cổ Phật giáo), trang 52
- ◆ **CẦN PHẢI CÓ MỘT NGÀY NÀO ĐÓ** (Thục Độ), trang 53
- ◆ **CỔ QUẬN NGÀY VỀ** (thơ Chúc Hiền - xướng), trang 54
- ◆ **GẬP GHỀNH LỜI NHÓ** (thơ Minh Đạo - họa), trang 55
- ◆ **NẤU CHAY: LÁ LÓT CUỐN ĐẬU HŨ** (Internet), trang 57
- ◆ **ĐÊM THU HOÀI CẢM, LÒNG TRÚC SƯƠNG ĐÔNG...** (thơ Diệu Viên), trang 58
- ◆ **TẬP LUYỆN CƠ THỂ** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 59
- ◆ **BỔNG DƯNG MUỐN KHÓC** (thơ Hồ Thanh Nhã), trang 65
- ◆ **STORY OF THE BUDDHA'S FORMER DEEDS** (Daw Tin), trang 66
- ◆ **MỘT NGÀY MỚI** (thơ Thục Uyên), trang 67
- ◆ **PHÚT QUAY VÉ** (Tâm Không – Vĩnh Hữu), trang 68
- ◆ **NHỮNG BÀI THƠ THOẢNG MÙI THIÊN TRONG TRẠI CẢI TẠO** (Đào Văn Bình), trang 70
- ◆ **LỄ TƯỜNG NIỆM SƠ TÔ NI KIỆU ĐÀM ĐI...** (TN Giới Hương), tr. 72
- ◆ **VIẾT TRƯỚC KHI BẢO ĐẾN** (Trần Thiên Thị), trang 75
- ◆ **BỤI ĐƯỜNG – chương 14, t.t.** (Vĩnh Hào), trang 76

Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHÁP
11502 Daniel Ave.
Garden Grove, CA 92840

Báo Chánh Pháp số 95, tháng 10 năm 2019, do Tổ Đình Từ Đàm Hải Ngoại (Dallas, Texas) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ân 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

NÀY LỘC ĐẦU THU

Thu đã sang mà lá chưa vàng. Những cành cao vẫn còn sum sê tán lá. Thời tiết có vẻ bất thường. Vài ngày trời nóng bức rồi lại vài ngày trời giá lạnh. Làn gió thu thổi hắt sương khuya vào cửa sổ làm rung mình người dậy sớm. Chung trà độc ẩm, hoài niệm những mùa thu cũ. Nhớ những bạn bè, tri âm. Nhớ những ngày dài lao lung trong ngục thất chỉ vì lên tiếng chống lại điều ác. Điều ác, kẻ ác, giờ càng tăng nhiều hơn, tưởng chừng lấn áp hết lẽ thiện ở đời. Lặng nhìn bầu trời mờ mịt mây xám giăng. Có tiếng chim lạc lõng rơi vào thình không làm chùng xuống nỗi buồn.

Thiên nhiên ngày càng có nhiều biến đổi dồn dập, bất thường. Băng tan. Bão tố. Đất sụt. Cháy rừng. Mực nước biển dâng cao. Hạn hán. Lũ lụt... Sự biến đổi khí hậu ngày nay được nhận thức như là hậu quả hiển nhiên của hiện tượng hâm nóng toàn cầu mà nhân loại, từ các nhà khoa học cho đến học sinh trung-tiểu học, của nước giàu hay nước nghèo, dân trí cao hay thấp, cũng dần ý thức và nhận phần trách nhiệm phải cải đổi cách sinh hoạt (trong sản xuất và tiêu thụ), giảm thiểu việc khai thác nguyên liệu hóa thạch, cắt giảm việc phát thải khí nhà kính, nhằm bảo vệ môi trường. Chung qui, trong sạch hay ô nhiễm trên hành tinh này, đều do con người.

Không tính lặng ôn hòa như thiên nhiên theo vận hành thời tiết, cõi người vốn biến động, đổi thay nhanh chóng theo tâm ý. Chiến tranh từ cung tên giáo mác đến súng đạn, xe tăng, rồi bom nguyên tử... đều từ một tâm. Kinh tế từ trao đổi hàng hóa ở buôn làng bộ lạc bằng vật thực cho đến buôn bán qua tiền tệ, rồi vượt biên giới quốc gia, tiến đến xuất cảng nhập cảng hàng hóa vật dụng giữa châu lục, rồi buôn bán vũ khí, giao thương quốc tế, rồi chiến tranh thương mại... cũng đều do một tâm. Văn hóa giáo dục xuống cấp vì trao tay những kẻ bất lương thiếu giáo dục; y tế tồi tệ vì vuột khỏi bàn tay của những lương y, cũng đều do một tâm. Tự do, dân chủ bị tước đoạt và được qui định từ khuôn khổ của những kẻ độc tài, vô luân và những người (hay đảng phái) tham quyền cố vị. Chỉ một tâm ô nhiễm tự bản chất, con người đã thái độc khắp hành tinh, phủ trùm nhân sinh vạn vật trong "nhà kính" vẫn đục. Tâm ô nhiễm ấy của con người đã bao trùm tất cả đời sống, trước khi quả đất được cảnh báo về hiện tượng tăng nhiệt toàn cầu. Chung qui, tâm tham, tâm sân, tâm si đã và đang vận hành thế giới, dẫn nhân loại tiến nhanh đến chỗ diệt vong.

Ngoài kia, lá chưa vàng. Nhưng đâu đó đã có lá xanh đâm chồi, thúc đẩy cho một mùa xuân mới. Không cứ là thu lá mới vàng; không cứ là xuân lá mới xanh.

Trong khi hàng triệu người già trẻ ở quê hương ở ạt xuống đường gào thét, bầm còi inh ỏi (và xả rác, có khi đâm đạp nhau đến chết) để biểu hiện niềm vui sướng với đội ban nhà chiến thắng; hoặc ùn ùn kéo nhau đi đón nam nữ minh tinh nước ngoài, khóc thét vì hãnh diện đã được nhìn tận mắt... thì những người trẻ tuổi ở các nước kia, hiên ngang đứng dậy, thách thức những họng súng, dùi cui, cất lên tiếng nói cho hòa bình, tự do.

Trong khi những nhà lãnh đạo các cường quốc, nhân danh lợi ích quốc gia, mặc cả với nhau về những lợi lộc và quyền bính cho cá nhân và bè phái, những người trẻ tuổi khác trên hành tinh đã bật dậy, đánh thức lương tri nhân loại bằng trí thông minh và sự dũng cảm của mình.

Họ rất trẻ, thật trẻ, như những chồi lá non xanh, đã gây sững sốt và ngưỡng mộ đến những người lớn, và đã gây kinh ngạc với những người già nua đang cầm nắm vận mệnh của các quốc gia. Nào là Malala Yousafzai của Pakistan (1), Greta Thunberg của Thụy Điển (2); Joshua Wong của Hong Kong (3). Hàng triệu người đã lắng nghe tiếng nói của họ. Tiếng nói của tuổi học trò vô tư, tâm không ô nhiễm; tiếng nói không bị

thúc đẩy bởi tham, sân, si... Tiếng nói cất lên cho bình đẳng xã hội, cho môi trường xanh/sạch của trái đất, cho ước vọng dân chủ, tự do. Tiếng nói cất lên vì tương lai. Họ, những người tuổi trẻ trí tuệ ngày nay—đang ở độ tuổi mà những người già nua cho là “mầm non” của đất nước—đã bước ra khỏi tuổi tác và chỗ đứng của mình trong hiện tại, tự gánh lấy trách nhiệm với các thế hệ tương lai. Họ không chờ đợi sự ban phát hay hiệu lệnh từ những nhà lãnh đạo chính trị. Họ còn trẻ, tuổi học trò, chưa hề lập gia đình, mà đã tự nguyện cất gánh nặng cho “con cháu mai sau.” Họ sẵn sàng đánh đổi tuổi xuân với ngục tù hay cái chết, vì với họ, hoặc là hành động ngày hôm nay, hoặc sẽ không bao giờ có ngày mai (Now or Never).

Mùa thu đang đến. Lá thu theo thời tiết, sẽ úa vàng trong những ngày tháng sắp tới. Nhưng nụ non của một vài loại thảo mộc nào đó, sẽ không chờ đợi thời tiết: nảy chồi, đâm lộc bất cứ khi nào cần thiết.

- 1) Malala Yousafzai, người Pakistan, sinh năm 1997, đấu tranh vì quyền được đến trường của nữ sinh; năm 2012, bị chiến binh Taliban bắn vào đầu nhưng được cấp cứu tại một bệnh viện quân đội ở Pakistan, sau đó được đưa sang Anh quốc để tiếp tục chữa trị; cô và gia đình sống ở Anh kể từ đó cho đến năm 2018 mới được trở về quê hương. Năm 2014, Malala đoạt giải Nobel Hòa Bình khi mới 17 tuổi, và là khôi nguyên trẻ tuổi nhất trong lịch sử Nobel Peace Prize.
- 2) Greta Thunberg Yukio người Thụy Điển, sinh năm 2003. Là nhà đấu tranh cho môi trường, nổi tiếng khắp thế giới vào năm 15 tuổi (2018), bắt đầu bằng việc nghỉ học để yêu cầu chính phủ Thụy Điển cắt giảm khí thải theo Thỏa Thuận Paris 2005; tiếp đến là lời kêu gọi học sinh sinh viên nghỉ học và biểu tình vào mỗi thứ Sáu, đã tác động đến nhiều quốc gia trên thế giới, truyền hứng cảm cho các cuộc biểu tình hàng trăm ngàn, cho đến hàng triệu người cho môi trường xanh của trái đất kể từ tháng Ba năm 2019. Greta Thunberg được 3 thành viên của Quốc hội Na-uy đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 2019.
- 3) Joshua Wong (Hoàng Chí Phong), người Hong Kong, sinh năm 1996. Nổi tiếng từ năm 2012 với hội sinh viên “Học Dân Tư Triều,” đã huy động được cuộc biểu tình chính trị với 100,000 người tại Hong Kong về cải cách giáo dục. Hai năm sau, 2014, tên tuổi Joshua Wong được quốc tế lưu ý qua “Phong trào Ô Dù” (Umbrella Movement – còn gọi là “Phong trào Dù vàng”) với hàng trăm ngàn người biểu tình suốt vài tháng để đòi hỏi cải cách bầu cử. Joshua Wong được đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 2017. Những sinh viên trẻ Hong Kong nổi bật trong các cuộc biểu tình đòi cải cách giáo dục, dân chủ, chống luật dẫn độ... từ năm 2012 đến nay, còn có Agnes Chow Ting (Châu Thính, sinh tại Hong Kong năm 1996, quốc tịch Anh), Nathan Law (La Quán Thông, sinh năm 1993), Alex Chow (Chu Vĩnh Khang, sinh năm 1990). Joshua Wong, Nathan Law và Alex Chow được hàng chục nhà lập pháp lưỡng đảng Hoa Kỳ đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 2018 cho nỗ lực đấu tranh để đem lại cải cách chính trị và quyền tự quyết cho Hong Kong.



aKs_phOtOs (Pixabay.com)

TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

TRUNG QUỐC: Phát hiện tác phẩm Phật giáo 1,200 năm tuổi khắc trên vách đá tại tỉnh Tứ Xuyên

Di tích Phật giáo chạm khắc hình Đức Phật trên vách đá có niên đại khoảng 1,200 năm đã được tìm thấy lần đầu tiên tại huyện Bạch Ngọc của châu tự trị Tây Tạng Garze ở tỉnh Tứ Xuyên.

Dựa vào phong cách, các nhà khảo cổ học tin rằng đây là di tích được tạo tác vào cuối thời Vương quốc Tây Tạng Tubo (khoảng năm 618 - 842).

Phát hiện này có thể chứng minh cho quan điểm rằng con đường cổ xưa nối giữa nhà Đường (618-907) và Vương quốc Tây Tạng Turbo không phải là một độc đạo mà là một mạng lưới đường bộ.

(NewsNow - August 26, 2019)



Di tích chạm khắc Phật giáo trên vách đá 1,200 năm tuổi tại huyện Bạch Ngọc của châu tự trị Tây Tạng Garze (Tứ Xuyên, Trung Quốc)
Photo: NEWS.CN

THÁI LAN: Các tu sĩ Phật giáo trẻ thắng giải đấu eSports

Tháng 8 này, một nhóm tăng sĩ trẻ đã giành chiến thắng trong một giải đấu eSports tại khu Nong Khai của trường Đại học Khon Kaen.

Những người chiến thắng là học sinh lớp lớn của trường đào tạo tăng sinh Balee Sathit Suksa.

Bên cạnh việc tu học Phật Pháp khoảng 20 tiếng mỗi tuần, các học viên tại đây còn được tiếp xúc với nhiều loại hình học tập và luyện tập khác bao gồm cả máy tính.

Thông qua các lớp học máy tính, nhóm sư trẻ đã có cơ hội biết đến và làm quen với eSports. Họ bắt đầu trau dồi các kỹ năng thi đấu trong tựa game Speed Drifters vào thời gian rảnh rỗi. Đội tuyển gồm toàn sư sãi này thực tế đã có một khoảng thời gian cân đối rất chính xác giữa tu học, vui chơi và luyện tập thi đấu.

(kotaku.com - August 26, 2019)



Các tu sĩ Phật giáo trẻ thắng giải đấu eSports
Photo: kotaku.com

NAM PHI: Phim 'Đức Phật ở Phi châu' được xét đề cử giải Oscar

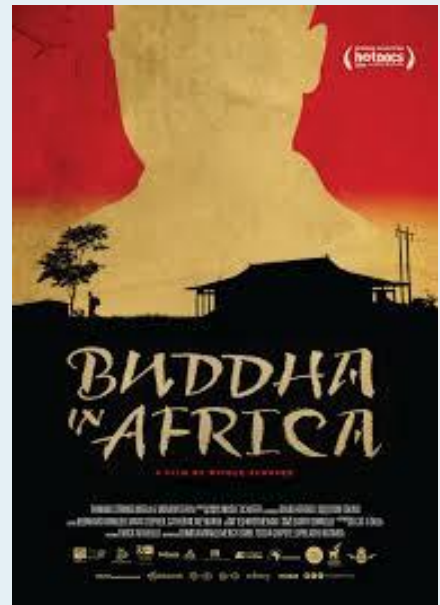
Nhà sản xuất phim lần đầu tiên, Nicole Schafer - người có bộ phim "Đức Phật ở Châu Phi" đã giành giải thưởng tại Liên hoan phim quốc tế Durban (Nam Phi) - sẽ tự động đủ điều kiện để được đề cử giải Oscar của Viện Hàn lâm Điện ảnh, Nghệ thuật và Khoa học (Hoa Kỳ).

Schafer có trụ sở tại tỉnh KwaZulu-Natal (Nam Phi), người rất biết ơn về giải thưởng nói trên, phát biểu rằng mặc dù quá trình này kéo dài và đầy thách thức, cô đã rất vui khi được công nhận.

Bộ phim tài liệu "Đức Phật

ở Châu Phi" dài 90 phút (nói về một thiếu niên người Malawi bị mắc phải khó khăn giữa gốc rễ châu Phi của mình và sự giáo dục của Trung Quốc) đã có buổi ra mắt thế giới tại Liên hoan Phim tài liệu HotDocs ở Canada vào tháng 4-2019. Vào tháng 6, phim này cũng thành công tại các Liên hoan Phim ở Cape Town và Johannesburg (Nam Phi) và Sydney (Úc)...

(tipitaka.net - September 4, 2019)



Phim 'Đức Phật ở Phi châu'
Photos: tipitaka.net



HOA KỲ: Chương trình Ở lại Chùa và Thức ăn Chay Hàn Quốc sẽ được giới thiệu tại Los Angeles vào tháng 9

Trong Lễ hội Hàn Quốc được tổ chức từ ngày 26 đến 29-9 tại Los Angeles, Đoàn Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc sẽ điều hành một gian hàng quảng bá để cung cấp cho khách viếng cơ hội tìm hiểu và trải nghiệm chương trình Ở lại Chùa và Thức ăn Chay. Nó cũng giới thiệu với khách các chương trình thực hành miễn phí, như làm hao sen giấy và tràng hạt.

Ngoài ra, vào ngày 25-9, một buổi thuyết trình do Tổ chức Du lịch Hàn Quốc Los Angeles và Đoàn Văn hóa Phật giáo Hàn Quốc tổ chức dành cho các cơ quan du lịch có trụ sở tại Hoa Kỳ, nhằm cung cấp thêm thông tin du lịch chuyên nghiệp về chương trình Ở lại Chùa.

Các sự kiện quảng bá khác nhau về Thức ăn Chay Hàn Quốc lành mạnh và cân bằng cũng sẽ được tổ chức tại LA Grand Hotel Downtown từ ngày 25 đến 26-9.

Lớp dạy và các bài thuyết trình về nấu Thức ăn Chay sẽ được tổ chức dành cho các đầu bếp Mỹ nổi tiếng vào ngày 30-9, và cho các sinh viên Học viện Giáo dục Âm thực vào ngày 1-10.

(NewsNow – September 5, 2019)



*Khách ngoại quốc tham gia chương trình Ở lại Chùa của Phật giáo Hàn Quốc (Ảnh trên) Giới thiệu Thức ăn Chay Hàn Quốc (Ảnh dưới)
Photo: NewsNow*



TÍCH LAN: Hội nghị Quốc tế về Phật giáo và Luật Nhân đạo Quốc tế tại Dambulla

Tích Lan tổ chức Hội nghị Quốc tế về Phật giáo và Luật Nhân đạo Quốc tế đầu tiên tại thị trấn Dambulla (tỉnh Miền Trung) từ ngày 4 đến 6-9-2019, với chủ đề 'Giảm đau khổ trong xung đột vũ trang: Điểm chung giữa Phật giáo và Luật Nhân đạo Quốc tế'.

Sự kiện này được tổ chức bởi Ủy ban Hồng Thập tự Quốc tế (ICRC) phối hợp với các học giả Phật giáo từ khắp thế giới.

Tại Tích Lan, ICRC đã hợp tác chặt chẽ với các chuyên gia của Đại học Tăng sĩ, Đại học Phật giáo và Pali, Đại học Colombo và Đại học Perederiya, cũng như với Phong trào Sarvodaya. Các chuyên gia pháp lý, học giả và quân nhân cùng tham gia vào một cuộc đối thoại và trao đổi mang tính xây dựng để khám phá về sự tương ứng giữa Phật giáo và Luật Nhân đạo Quốc tế, và về sự hướng dẫn gì mà Phật giáo có thể cung cấp cho những người tham gia hoặc bị cuốn vào cuộc xung đột vũ trang.

(Daily Mirror – September 4, 2019)

PAKISTAN: Các nhà sư và các nhà nghiên cứu viếng các di tích Phật giáo tại Pakistan

Một phái đoàn cấp cao gồm các nhà sư, khách hành hương và nhà nghiên cứu từ Hàn Quốc đã đến Pakistan vào 25-8 trong chuyến thăm bốn ngày đến các địa điểm khảo cổ Gandhara cổ đại.

Chuyến thăm nhằm tăng cường mối quan hệ văn hóa giữa Hàn Quốc và Pakistan, dựa trên di sản và lịch sử Phật giáo chung.

Nhóm này bao gồm bốn nhà sư, các nhà nghiên cứu và giáo sư từ Đại học Phật giáo Dongguk ở Seoul, một số doanh nhân Hàn Quốc có trụ sở tại Islamabad, và một số nhà ngoại giao, bao gồm nhà ngoại giao, bao gồm Kwak Sung-kyu, đại sứ Hàn Quốc tại Pakistan.

Phái đoàn đã đến thăm các địa điểm lịch sử khác nhau ở tỉnh Pakistan Khyber và khu vực Taxila.

Trong bài phát biểu nhân dịp thăm Bảo tàng Peshawar, Đại sứ Hàn Quốc nhấn mạnh tầm quan trọng của hợp tác song phương nhằm thúc đẩy quan hệ văn hóa giữa hai nước, nhấn mạnh di sản thế giới độc đáo của nền văn minh Gandharan là động lực chính cho sự phát triển theo kế hoạch của Phật giáo hành hương và du lịch đến Pakistan.

(tipitaka.net – September 5, 2019)



Các nhà sư Hàn Quốc chiêm bái tượng Phật khắc trên đá tại Jahanabad, Pakistan vào ngày 28-8-2019

Photo: dawn.com

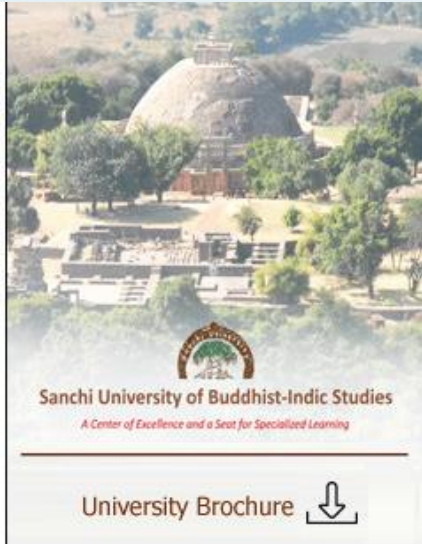
ẤN ĐỘ: Trường Đại học Phật giáo Sanchi kỷ niệm Ngày Nhà giáo

Sanchi, Madhya Pradesh - Ngày 5-9-2019, tại trường Đại học Phật giáo Sanchi (Đại học Nghiên cứu Phật giáo-Ấn Độ), sinh viên của tất cả các khoa đã tổ chức các chương trình văn hóa và giải trí khác nhau để mừng Ngày Nhà giáo.

Các sinh viên cũng tổ chức một số trò chơi nhỏ trong nhà để tôn vinh các thầy, là điều được các vị thầy rất vui thích. Sinh viên cũng được nghe các thầy kể về những trải nghiệm buồn vui thời sinh viên của mình.

Nhân Ngày Nhà giáo, Cán bộ Phòng Đào tạo là ông Aditi Kumar Tripathi đã dạy các sinh viên phải tự chủ. Ông nói rằng mục tiêu của trường Đại học Sanchi là nghiên cứu tất cả các triết lý của thế giới theo quan điểm của Ấn Độ, cho dù đó là triết học Kitô giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo hay bất kỳ triết học

toàn cầu nào.
(The Pioneer – September
7, 2019)



Trường Đại học Phật giáo Sanchi—Photo: sanchiuniv.edu.in

WALES (VƯƠNG QUỐC ANH): Các quản ngục tu học Phật thiên để được "tĩnh tâm"

Người ta tin rằng các kỹ thuật Minh Sát Tuệ (Vipassana), được cho là giúp bạn đối mặt với những thách thức tốt hơn, sẽ giúp các sĩ quan nhà tù chế ngự sự căng thẳng.

Bị căng thẳng bởi gia tăng bạo lực từ tù nhân, các sĩ quan nhà tù đang được cung cấp những địa điểm cho các khóa tu thiền của Phật giáo để đạt được sự tĩnh tâm.

Quảng bá trên một tạp chí nội bộ cho biết các kỹ thuật Minh sát tuệ trong các khóa học 10 ngày tại trú sở có thể "giúp bạn đối mặt tốt hơn với những thách thức".

Điều này xảy ra khi các cuộc tấn công vào nhân viên nhà tù đạt mức cao kỷ lục – với 27 vụ tấn công mỗi ngày.

(Big News Network – September 8, 2019)



Sư Gelong Thubten
Photo: Steven Salter

Một nhân viên trại giam đi qua khu vực phòng giam tại Nhà tù HM Berwyn (Wales, Vương quốc Anh)
—Photo: Getty



TRỞ VỀ MỤC LỤC

ANH QUỐC: Gelong Thubten, tu sĩ Phật giáo và là tác giả bán chạy nhất đã thăm và dạy về thiền định và chánh niệm tại Taunton

Gelong Thubten, một nhà sư và là tác giả, người đã dạy chánh niệm cho một số ngôi sao lớn nhất Hollywood, đã thăm thị trấn Taunton ở Somerset vào ngày 8-9-2019.

Ông đã giảng dạy trong một hội thảo về chánh niệm và thiền định tại Nhà Tăng đoàn, một trung tâm chăm sóc sức khỏe toàn diện dựa trên chánh niệm tại Taunton.

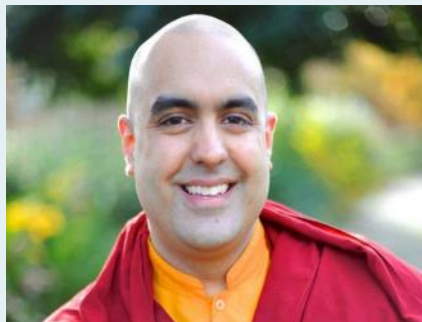
Cuốn sách mới "Hướng dẫn hạnh phúc của nhà sư" của ông đã đạt vị trí thứ ba trong danh sách bán chạy nhất của Amazon.

Sư Thubten cũng đã hợp tác với Ruby Wax và Ash Rappara trong cuốn sách bán chạy nhất "Làm thế nào để trở thành con người".

Gelong Thubten được đào tạo tại Đại học Oxford, trước khi trở thành một diễn viên, nhưng ở tuổi 21, nhưng do bị nhiều căng thẳng nên ông đã đi tu.

Ông xuất gia với tư cách là một tu sĩ Phật giáo Tây Tạng vào năm 1993 tại Tu viện Phật giáo Tây Tạng Kagyu Samye Ling, và đã trải qua sáu năm trong các khóa tu thiền định.

(thisisthewestcountry.co.uk - September 9, 2019)



MÔNG CỔ: Hội nghị Samvad lần thứ ba tại Ulaanbaatar: đoàn kết các nhà lãnh đạo Phật giáo trên khắp châu Á

Các đại biểu quốc tế từ châu Á và châu Âu đã tập trung tại thủ đô Ulaanbaatar của Mông Cổ cho hội nghị Samvad lần thứ ba từ ngày 6 đến 8-9-2019.

Được điều hành bởi Quỹ quốc tế Vivekananda (VIF), Gandan Tegchenling, tu viện Phật giáo quan trọng nhất của Ulaanbaatar và Viện nghiên cứu chiến lược của Mông Cổ, hội nghị Samvad III được tổ chức cùng với Quỹ Nhật Bản, Liên đoàn Phật giáo quốc tế (IBC) và Mông Cổ Hội nghị Phật giáo châu Á vì hòa bình (ABCP).

Hội nghị năm nay có tên chính thức là "Samadag III: Sáng kiến Phật giáo-Ấn Độ giáo toàn cầu về tránh xung đột và ý thức môi trường."

Với Mông Cổ hiện là một bên liên quan quan trọng trong dự án Samvad, người ta vẫn thấy Ấn Độ, chủ yếu thông qua VIF, và Nhật Bản sẽ xây dựng "liên minh dân chủ Phật giáo" này, bao gồm ngoại giao Phật giáo giữa các quốc gia và những câu hỏi về mối quan hệ giữa các nhà lãnh đạo Phật giáo và chính trị.

(Buddhistdoor Global – September 10, 2019)



Hội nghị Samvad lần thứ ba tại Ulaanbaatar, Mông Cổ
Photos: Raymond Lam

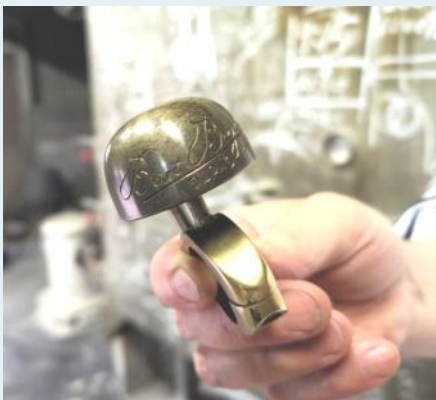
NHẬT BẢN: Chuông Orin của Phật giáo Nhật Bản dành cho người đi xe đạp

Người đi xe đạp ở Nhật Bản và khắp nơi bây giờ có được tùy chọn thêm âm thanh êm dịu của bàn thờ Phật giáo cho tay lái của mình.

Kỹ sư Junichiro Kadono, 59 tuổi, và thợ làm chuông Katsuaki Shirai, 61 tuổi, đã kết hợp các nỗ lực để tạo ra tiếng chuông Orin tùy chỉnh cho người đi xe đạp. Chuông Orin có thể được gắn như bất kỳ chuông xe đạp bình thường nào, nhưng sẽ cung cấp một giai điệu bảo hiệu độc đáo cho người qua đường và người đi xe đạp đồng thời, và làm tăng vẻ đẹp hình ảnh của bất kỳ bộ tay lái nào.

Orin là một chuông nhỏ (cái linh) Phật giáo truyền thống được sử dụng khi đọc kinh. Ông Shira nói, "Chuông bảo cho mọi người biết một chiếc xe đạp đang đến, vì nó phát ra âm thanh rõ ràng, vang vọng. Tôi muốn làm một cái chuông mà khi bạn làm nó reo lên, nó sẽ không làm cho mọi người cảm thấy khó chịu".

(Buddhistdoor Global - September 12, 2019)



Chuông xe đạp được làm với kỹ thuật dùng cho chuông Orin Phật giáo



ẤN ĐỘ: Lễ hội tâm linh Phật giáo tại Leh

Leh, Jammu&Kashmir - Từ ngày 16-9-2019, một lễ hội tâm linh, văn hóa và truyền thống Phật giáo, và một đại hội của các đạo sư Drukpa, sẽ bắt đầu tại tu viện Hemis của dòng truyền thừa Drukpa ở Leh.

Lễ hội Naropa lần này kéo dài 5 ngày, với sự tham dự của hàng chục ngàn tín đồ, chủ yếu đến từ Ladakh, Bhutan và Nepal. Lễ hội cũng thu hút mọi người từ khắp thế giới, bao gồm cả những người nổi tiếng.

Sự mở trải bức tranh Thangka Đức Phật A Di Đà cổ xưa - bức thổ cẩm lụa lớn nhất vùng Hy Mã Lạp Sơn - là một trong những điểm nhấn chính của lễ hội Naropa.

Và một nỗ lực kỷ lục Guinness thế giới cho 'điều nhảy Ladakhi' lớn nhất sẽ được thực hiện tại lễ bế mạc lễ hội vào ngày 20 - 9.

(hindustantimes - September 14, 2019)



Một nguyên mẫu ban đầu của chuông đã sử dụng đệm để kết nối nó với xe đạp



Thợ làm chuông Katsuaki Shirai—Photos: asahi.com



TIẾNG CHUÔNG

Mỗi lần điểm tiếng chuông ngân
Bao nhiêu vọng tưởng bỗng rụng rời
Trở về thực tại trong tôi
Phút giây chánh niệm đất trời lặng yên
Cửa tùng mở cánh chân nguyên
Vô Ưu bắc nhịp cầu duyên Niết Bàn
Chim kêu Thiên thoại hành trang
Suối reo hoà khúc nhạc vàng Tâm Kinh
Thiền hương thơm bước tiền trình
Gót hài lưu dấu tinh anh nhiệm mầu.
Tiếng chuông lạnh lớt ngàn sau
Tĩnh người bến mộng sạch lâu trần ai
Cách xa dù mấy dặm dài
Từ bi chất liệu tình xây nối liền
Đèn tâm soi sáng não phiền
Nguồn vui giải thoát đài sen kết thành
Bấy nhiêu chánh niệm cảm nên
Hiển bày qua tiếng chuông thanh nhịp nhàng
Tuy rằng bật tiếng chuông ngân
Nhưng người tỉnh thức vẫn còn dư âm.

THIÊN TỌA

Rừng thông yên lặng tiếng
Hoàng hôn phủ khắp nơi
Đơn thân ngồi tĩnh tọa
Mặc tình cánh sao rơi

Giữa đêm trường hoang vắng
An nhiên miệng mỉm cười
Thời gian nào hay biết
Bình minh đã đến rồi.

TIẾNG MỠ KINH CẦU

Vang đều tiếng mõ gọi xa
Gói tròn kinh tụng thiền ca vọng về
Rót vào hố thẳm cơn mê
Lay người tỉnh mộng bên lê trầm luân
Âm ba chuỗi ngọc lan dần
Bao nhiêu vọng tưởng nghe chùng rụng rơi
Chân Tâm đã thức dậy rồi
Bỗng nhiên miệng nở nụ cười xuân xanh
Tuy rằng sống giữa phù sinh
Nhưng mình cảm thấy bình minh sáng lâu
Đi trong hơi thở nhiệm mầu
Nhẹ nhàng kinh tụng kết sâu mối tình.

thơ

THẮNG HOAN

(trích từ Thăng Hoan Thi Tập)



Tham Dự Đại Giới Đàn QUÁN THÔNG Chùa Viên Giác

Điều ngự tử Tín Nghĩa

NHÂN VẬT / SỰ KIỆN

Tín Nghĩa tôi đang lái xe, đi Phật sự. Khi đang lái xe trở lại chùa gần nửa đường thì cellphone reo lên. Bình thường thì tôi cũng ít nhắc điện thoại khi lái xe; vì, thứ nhất là sợ nguy hiểm trong khi lái, vì bây giờ tuổi đã cận bát tuần, sự kiểm soát cho xe chạy cũng không mấy an toàn; thứ hai luật lệ hiện hành nghiêm ngặt có thể bị phạt khi mà cảnh sát công lộ phát hiện, thì cũng đóng góp khoảng \$380 USD.

Không biết là do duyên hay nghiệp? Thế là tôi nhắc đại phone và niệm: A Di Đà Phật.

Đầu dây cũng đáp lại:

- Mô Phật, Điện đây.

Tôi cũng đáp lại:

- A Di Đà Phật, kính Hòa thượng.

Hòa thượng Như Điển cười qua điện thoại và nói:

- Thưa Hòa thượng, Điện có gọi về chùa nhưng không gặp được Ni sư Trú trì cho số cellphone của Hòa thượng nên Điện gọi đây.

Hòa thượng Như Điển tiếp:

- Hòa thượng Tín Nghĩa có khỏe không? Điện thưa chuyện với Hòa thượng một Phật sự cuối tháng sáu năm nay (2019).

Hòa thượng cho biết ngày tháng để chuẩn bị mua vé máy bay.

- Thưa Hòa thượng là vào các ngày 26, 27, 28 và 29 tháng 06 đến ngày 01, 02 tháng 07 năm 2019.

Hai chúng tôi thăm hỏi vội vã qua điện thoại và Tín Nghĩa tui xin gác máy, lý do đang lái xe trên xa lộ...

Về đến chùa, Ni sư Hạnh Thanh cho hay là có Ôn Như Điển bên Đức gọi qua, con thưa là thầy con đi vắng và con có cho số cellphone của thầy, tôi đáp:

- Thầy đã nói chuyện xong rồi. Bây chừ con từ từ xem lúc nào vé tương đối dễ chịu thì lấy ngay.

Ni sư dạ và cũng bắt đầu theo dõi giá vé đi Âu Châu bằng cách nào vừa tiện vừa dễ chịu cho túi tiền của mình.

Ni sư Hạnh Thanh rất có khiếu tìm vé trên net; tuy nhiên phải chịu khó ngồi dò dẫm hàng giờ. Độ gần tháng, Ni sư cho hay có hai cách chọn, nếu:

1. Đi qua ngã phi trường Charles De Gaulle đến chùa Khánh Anh cũ (*Bagneux*) nhờ Ni sư Diệu Trạm đón hoặc đến chùa Khánh Anh mới (*Evry*), nhờ Thượng tọa Quảng Đạo đón, nhưng dù ai đón cũng phải nhờ mua vé khứ hồi TGV De Paris à Lyon và đưa đón ra sân ga để về chùa Thiện Minh và cùng đi chung với Hòa thượng Thích Thiết qua Tây Đức dự lễ, và khi về lại chùa Thiện Minh cũng nhờ rước từ sân ga về lại một trong hai chùa, nghỉ một đêm sáng mai nhờ đưa ra phi trường trở lại Mỹ.

2. Có thể mua vé đi thẳng qua Lyon, về chùa Thiện Minh, nhưng sẽ dừng lại phi trường Anh Quốc ba tiếng đồng hồ, đổi máy bay để qua Lyon, giá vé có thấp hơn một chút.



Bốn vị Chủ tịch 4 giáo hội: Từ trái qua Hòa thượng Thích Tâm Thiết (Âu châu), Hòa thượng Thích Bảo Lạc (Úc châu), Hòa thượng Thích Tín Nghĩa (Hoa Kỳ) và Hòa thượng Thích Bôn Đạt (Canada)

Hai thầy trò bàn tới bàn lui đầu đó mới quyết định chọn một trong hai cách nói trên. Tuy nhiên, chưa suy tính được gì cả thì Hòa thượng Tánh Thiệt nghe Tín Nghĩa tui nhận lời với Hòa thượng Như Điển, lật đật lấy tên tuổi mua vé hai anh em cùng đi dự lễ...

Nghiệp dĩ phải mang:

Trong bài "Phật Đản 2019," tôi có kết luận một câu: "... Thế là Đại lễ Phật đản năm nay tôi gặp một chuyến bay lao đao không khác chuyến bay từ Úc về Mỹ khi đi dự Đại lễ Khánh thành chùa Trúc Lâm của Thượng tọa Tâm Minh..." Câu chuyện đi dự lễ chùa Viên Giác lại càng lao đao hơn.

*.- Chuyển bay từ Mỹ qua Lyon, hãng American Airline như sau: Sau khi tính già tính non (và nghe Hòa thượng Tánh Thiệt đã mua vé đi dự lễ rồi), cuối cùng không qua Paris như dự tính. Theo vé thì 3 giờ chiều, ngày 23 tháng 06 năm nay là đến phi trường Lyon; nhưng, khi lên máy bay để chuẩn bị bay thì một trận cuồng phong lớn đến vùng Dallas, máy bay phải ở lại gần bốn giờ mới cất cánh. Bay một mạch đến phi trường Luân Đôn. Dừng ở đây ba tiếng và tiếp tục bay. Tôi ở đây trong một shopping lớn và tự đi tìm máy bay để về Lyon. Chuyện bắt ngờ cho bản thân tôi là không có tiền Anh (*England pounds*), cũng không có thẻ gọi điện thoại (*sim card*) nên chỉ đi loanh quanh của siêu thị chờ chuyến bay. Không làm gì được mặc dầu trong túi có điện thoại, có tiền Âu Châu (*Euro*),...

Lên máy bay, ngủ một giấc. Tỉnh thức khi máy bay đáp và hai đệ tử thân tín vào đón về chùa Thiện Minh, đồng hồ chỉ đúng 12 giờ 45 sáng ngày 24.

Ở lại chơi với Hòa thượng Tánh Thiệt và thăm hỏi quý Phật tử thân quen từ năm 1990 được hai hôm, rồi cùng phái đoàn đi dự hội. Điều oái ảm thay, chuyến này không đi thẳng mà phải về Paris trước khi qua Đức. Cả phái đoàn ở đây gần ba giờ mới cất cánh. Đến chùa Viên Giác gần bốn giờ chiều, gặp chư Tôn đức quen có lạ có thật đồng đức đã tề tựu, thăm hỏi nhau một độ rồi về nhà ngủ. Tôi và Hòa thượng Tánh Thiệt ở chung phòng. Cái tiện lợi là nhà ngủ sát cạnh chùa nên qua lại dễ dàng.

Sáng ngày 26, một lễ lớn, nhưng tôi và Hòa thượng Tánh Thiệt xin vắng mặt vì phải đi về Ni viện Bảo Quang thuộc thành phố Frankfurt để thăm Ni trưởng Diệu Tâm. Số là năm 1970, tôi dạy học ở trường Trung Học Bồ Đề, ở



số 62 đại lộ Quang Trung, Đà Nẵng, hay lên Phật học Viện Phổ Đà cũng như hay qua thăm Cô kỹ nhi viện Diệu Định nên thân quen với Ni trưởng Diệu Tâm, lúc ấy với chức vụ Phó Giám đốc. Có những lúc những huynh đệ của ngài Chơn Thức vào thăm, (vì Ni trưởng là môn phái Tường Vân, Huế) tôi cũng lên thăm. Ngày tham dự Đại lễ Khánh thành chùa Viên Giác trong cương vị Sám chủ, tôi cũng có đến vấn an Ni trưởng, và, mỗi lần có Phật sự Âu Châu như viếng thăm chùa Khánh Anh, Khánh thành hai lần chùa Thiện Minh,... đều có gặp nhau.

Sau này Ni trưởng bệnh tình có vẻ kiệt quệ, nhân chuyến này có chút thì giờ rồi mượn xe nhờ người chở tôi, Hòa thượng Tánh Thiệt và Thượng tọa Thông Trí cùng đi thăm. Và đây cũng là lần đầu viếng thăm cơ sở mới của Sư bà tạo dựng sau này.

Thành thật mà nói: Sư bà Diệu Tâm có phước thật. Tuy bệnh, nhưng có những vị Ni đệ tử rất trung thành, lo lắng cho ngôi chùa mua từ một cái nhà kho để trở thành một ngôi phạm vũ vô cùng tráng lệ và khàng trang; thế nhưng, vấn đề săn sóc cho sư phụ từng li từng tí bất cứ giây phút nào thiếu sót, sơ hở; nhưng quý ni vẫn không quên mình là những tăng sĩ lo cho ngôi chùa đầy đủ tiện nghi, bằng cách hằng tuần cũng gần cả trăm Phật tử đến công quả, tu tập, nghe pháp. Những lúc có khóa tu hay thọ Bát quan trai ít nhất cũng hai trăm trở lên. Đó là chưa tính có lớp Việt ngữ gần cả trăm em có chỗ nghỉ trưa và thức ăn thức uống đầy đủ...

Sư bà bệnh cứng xương khó xoay qua trở lại một mình được, phải luôn có người túc trực, vì khi đau nhức là khó tính nổi lên. Hòa thượng Tánh Thiệt ngồi đối diện phía thuận với sư bà đang nằm để nói chuyện, bà không trả lời một câu nào. Cô đệ tử hầu cận thông dịch cũng chẳng được sư bà đáp lại.

Hòa thượng Tánh Thiệt nói:

- Thôi đến phiên Hòa thượng Tín Nghĩa nói chuyện với sư bà.

Tôi thay thế và hỏi sư bà khỏe không bằng giọng Quảng Nam, Sư bà cười to, những ai đứng chung quanh cũng đều ngạc nhiên cả và họ cười theo sư bà.

Cô đệ tử nói:

- Ngày hôm kia và hôm qua có đến hai ba chục vị từ xa về dự lễ ở Viên Giác, ghé chùa để hầu thăm sư bà chúng con đang bệnh, ở lại mấy bữa, họ cũng hỏi này nọ mà không nghe

sư bà con nói gì cả. Họ vái chào và từ giã, thì phái đoàn quý ôn vừa đến. Không biết Sư ông có duyên sao đó, khi sư bà con nghe giọng Quảng Nam thì sư bà con lại cười thành tiếng.

Cô đệ tử nói tiếp:

- Sư ông nói chuyện với sư phụ con bằng tiếng Quảng Nam, Đà Nẵng đi, để chúng con được thấy sư bà cười, vui vẻ và chúng con cũng mừng vui lây luôn.

Số là những ngày tôi dạy học ở Đà Nẵng, nhất là trường Bồ Đề Hòa Vang đa số nói giọng Quảng Nam. Ban đầu tôi giảng bài, học trò cứ cần bút mà không chịu chép bài (*vì tôi nói giọng Huế*). Tôi phải tập giọng địa phương, dần dần trở thành dân Quảng Nam lúc nào không hay. Ngay khi tôi gặp Sư bà Diệu Tâm, Ni sư Như Viên thì tôi dùng giọng Quảng, hai vị cũng thấy khó chịu bảo:

- Chười cha không bằng pha giọng.

Nhưng thói quen sẵn có. Hễ gặp người Quảng Nam, Quảng Ngãi thì tôi nói tiếng của họ mà không khác tí nào.

Nhờ vậy mà hôm nay tôi có một ngoạn mục khi nói chuyện với sư bà và những vị chung quanh ai nấy lấy làm hoan hỷ.

Sau khi Phật sự ở Viên Giác hoàn mãn và trách nhiệm của chúng tôi đối với Hòa thượng Như Điển đã vuông tròn, chiều Chủ nhật hôm ấy là 30 tháng 06, phái đoàn chùa Thiện Minh ra phi trường sớm để trở lại Lyon.

Tất cả ngồi đợi ở phi trường Hannover gần ba tiếng đồng hồ, rồi lên máy bay, họ không bay thẳng về Pháp mà phải dừng lại ở phi trường Hòa Lan (*Holland Airport*) và cũng phải đợi ở đây thêm ba giờ nữa.

Thì giờ không biết làm gì cho hết, mấy thầy trò rủ nhau đi dạo quanh những quán hàng ở phi trường, nhưng chả có cái gì để mua. Một đệ tử quen biết mua tặng cho tôi hai cái cốc uống nước có huy hiệu của đất nước này. Đến giờ phái đoàn lên máy bay về lại Lyon thì đúng 12 giờ 45 sáng ngày sau.

Tôi ở lại chùa Thiện Minh chơi thêm một ngày nữa. Đến ngày mùng 2 tháng 07, đúng 3 giờ sáng tôi đã ra tận phi trường, ngồi đợi để làm thủ tục xuất cảnh. Đúng 9 giờ là cất cánh ra về.

Đến đây, bản thân tôi lại gặp một chuyến đi về chùa của mình vô vàn khó khăn hơn hai lần trước. Máy bay không đi thẳng mà lại dừng ở phi trường Spain. Nhập cảnh xong xuôi, gần hai giờ lên máy bay ngồi yên. Các cô chiêu đãi viên phát bánh ăn, nước uống và máy bay chuẩn bị cất cánh. Toàn bộ hành khách đang yên chí thì từ khoang máy, phi hành đoàn cho hay tất cả hành khách phải xuống hết, chúng tôi chuyển hành lý để quý vị nhận và tùy duyên nói chuyện với nhân viên lo liệu vé máy bay, bây giờ máy bay hiện đang bị

hỏng máy phải cần thợ chuyên môn sửa mất một ngày.

Thế là không ai bảo ai, tất cả phải đến nơi nhập cảnh để kiểm soát thêm một lần nữa. Tôi không có hành lý nhưng cũng thi hành y như mọi hành khách có hành lý. Và, trước khi đến phi trường này đã được kiểm soát, đóng dấu xuất cảnh một lần rồi, bây giờ đóng thêm một lần nữa để nhập cảnh.

Ra đến quầy đổi vé cho ngày mai. Khổ nỗi, tôi không biết tiếng Spanish; tiếng Anh cũng không thông nên rất thiệt thòi. Đổi vé đã chậm. Tìm nơi ngủ qua đêm lại càng khó khăn hơn. Có người đưa tôi về nhà trọ, nhưng sợ ngày mai không biết có ai đưa về lại phi trường không nữa chứ! Tính già tính non, đành ở lại, ngủ trong phi trường.

Hành lý đơn sơ, nên cứ kéo lê lết đến chỗ này, chỗ nọ. Quán nào tôi cũng vào và hỏi có bán thẻ gọi điện thoại (*sim card*) không? Đi mãi, đói bụng vào quán mua đồ ăn. Khổ nỗi, không có đồ chay mà toàn là thịt. Không cách nào hơn tôi mua một gói chips và một quả táo đỏ. Ở Mỹ, quả táo đỏ không bao nhiêu tiền mà ở đây phải trả đến ba Euro. Đói bụng lần thứ hai mua quả táo xanh lại phải trả đến năm Euro.

Ăn uống xong, nằm thiu thiu ngủ độ nửa giờ thì loa phóng thanh của nhân viên gác trực nhắc nhở cho biết: mọi người hiện ở trong khuôn viên của phi trường hãy tự lo liệu lấy hành lý của mình để khỏi bị đánh cắp, an ninh phi trường không chịu trách nhiệm. Và cứ nửa giờ họ lại nhắc nhở như thế. Hành khách ở lại phi trường không sao chớp mắt. Tội cho những gia đình có con cái nhỏ dại, nó khóc la inh ỏi,...

Lúc này tôi thấy bốn phận làm cha, làm mẹ thật khổ sở, tội nghiệp thật. May mà cha mẹ tôi trong hoàn cảnh chiến tranh triển miên của hai



Một đêm dài ở phi trường Spain, ngủ như thế này đây - June 03, 2019

miền đất nước chắc cũng lao đao khổ cực với đàn con dại cũng không khác...

Trời mờ sáng. Tôi vào phòng vệ sinh để rửa mặt thì thấy các chủ thanh niên vào mức nước tắm. Ngặt nỗi họ không có đồ để thay hay sao mà chú nào chú nấy dành nhau đứng trước máy hơi thổi cho khô áo quần. Có vị phải ở trần, cầm áo quần để hong...

Tôi làm vệ sinh xong từ từ kéo lê hành lý đến nơi xuất cảnh để vào cổng máy bay như trong vé chỉ định. Như vậy Passport của tôi được đóng dấu ba lần tại phi trường này.

Tôi nghiệp cho một vị thầy ở Sri Lanka cũng ở Mỹ, tiểu bang Oklahoma. Khi thầy ấy đổi vé ra sao không rõ, hành lý thì nhiều; thay vì thầy đi một chuyến với tôi thì chỉ ghé ở Dallas, đổi máy bay về Oklahoma City; nhưng thầy lại đi một chuyến khác, mặc dầu thầy đổi vé trước tôi, chuyến nếu về cùng với tôi cũng trông vắng rất nhiều,... Thầy đổi vé đi chuyến sau tôi nên bị dừng trạm thứ nhất ở Washington DC, trạm thứ hai về Chicago, trạm thứ ba về Dallas rồi mới về đến chùa là phải qua một đêm thứ hai nữa.

Chuyến đi năm này từ Dallas đến Hannover là tôi đã dừng tất cả năm quốc gia và dừng sáu phi trường...

Từ tháng 09 năm 2018 cho đến tháng 06 năm 2019, tôi đã gặp phải chuyến trở về lại chùa đều trắc trở khó khăn. Tuy nhiên chuyến từ Lyon -Dallas là gian nan nhất. Đó cũng là nghiệp dĩ cần phải trả, nhưng không biết đã vay tự bao giờ.

ĐNT TÍN NGHĨA



NẮNG CHIỀU CHƯA TẮT

*Oi mùa thu xưa vời vợi
Chân trời khuất dưới đôi xa
Cánh chim băng qua sông lặng
Gió chiều ngưng một khúc ca.
Bên gốc tre ngà bếp lửa
Khói vờn một dải lượn quanh
Bờ đê tiếng chân vịt vẫ
Hoàng hôn vàng những mái tranh
Bóng ai cong lưng quét nắng
Gom chiều khô lá thu bay
Đốt ngày tàn reo lửa đỏ
Chiều thom, ấm bởi đôi tay.
...Bát cơm chiều nay đã lạnh
Mẹ ngồi hương khói nghìn năm
Vườn xưa lá rơi xao xác
Nắng chiều mắt dõi xa xăm...*

thơ

TN TỊNH QUANG

PHẬT PHÁP TRƯỜNG TỒN [1]

Thích nữ Tịnh Vân

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

(tiếp theo kỳ trước)

Sống thanh nhàn

Lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, nôn nao... là các tâm trạng tự nhiên, len lỏi, tàn mạn trong lòng mỗi người bất luận vị ấy là ai, đang có hoàn cảnh thế nào, tuổi tác ra sao. Người với tâm trạng vui ít, khổ nhiều, thường sống trong trạng thái hồi hộp, lo toan, buồn phiền, tinh thần dao động, sức lực cạn kiệt, lý trí lu mờ, có hại cho tánh mạng, giảm tuổi thọ. Để vượt qua những tâm trạng không tích cực này, con người cần hiểu biết về sự thật của công việc như chúng đang tiếp diễn, thể trạng cá nhân, đời sống hiện tại, khả năng có thể... để lập ý chí, lấy lại bình tĩnh, dựng lên đồ võ. Bằng tấm lòng nhẫn nại, cam khổ, vun vén, tinh thức, hoà nhập, thể xác phục hồi, tinh thần dần mạnh, từ đó vững vàng nội tiếp đoạn đường phía trước.

Cho nên cần nhanh chóng tinh thức, tỏ ngộ cuộc đời do duyên, tất cả có ra đều phù du, không thực thể, giả tạm, mà không nên chấp. Ai làm chấp, tưởng giả là chơn, sẽ chuốc nhiều phiền muộn, lo toan về sau. Một khi phiền não chất chồng, khó lấy lại được sự bình an. Lại nữa, ngoài cái giả của cuộc đời nên hiểu còn có cái thật nhưng mong manh, ngắn ngủi, chỉ nhút thời để con người có thể mượn giả thật này mà đóng góp, ghi lại, hay cống hiến cho đời, cho người những bài học, những tấm gương, những giá trị phụng sự cao cả.

Có thể nói bài học trân trọng, quý báu cho những ai biết sống là người ấy luôn biết trang bị cho mình cái sẽ từ giả ngay từ bây giờ và trước đó. Như vậy, sống là phương tiện cần thiết để phục vụ cho an lạc. Hạnh phúc sẽ có trong tay người nào biết sống. Sống chết rất hệ trọng (sanh tử sự đại) trong kiếp làm người, vì sống quyết định cho cái chết 'sống sao chết vậy' và ngược lại. Cái sống đích thực phải là lẽ sống biết quên cái tôi (attā) nhỏ bé này để cùng hòa và phục vụ cho cái của số đồng, vì lợi ích cho số đồng. Hãy thử nghiệm nhìn đời một cách như thật qua dòng tình cảm mãnh liệt đang thổi thức ta, nó dâng cao rồi chẳng bao lâu, lại lắng lẽ buông xuống, cứ thế lượm và buông, khiến nó chóng chênh, thay đổi, bất thường.

Vậy thì dòng đời luôn trôi chảy theo một hướng: vô thường, tùy duyên, không có ngã và ngã sở. Con người cần chấp nhận nó như một

hiểu biết, quán triệt và phát hiện nó như một ân huệ để đón nhận tổng thể tùy duyên của vạn vật. Từ đó con người giải quyết mọi việc một cách dễ dàng, êm ả (tất cả đều là chuyện nhỏ). Sẽ đẹp biết bao nếu con người luôn giữ nét mặt bình thản với nụ cười trên môi dù tình thế ra sao.

Thức tỉnh đời nhờ quy luật 'sanh trụ di diệt', con người từ bóng tối, u ám, dày đặc bởi vô minh lần tới ngọn đuốc, từ chỗ mê muội những bất hạnh, sở hữu hạnh phúc an lạc, giác ngộ viên mãn. Vậy đời sống mỗi cá nhân, có thể được trải nghiệm và kiểm tra qua kinh nghiệm hành trì của từng cá nhân.

Nếu con người biết sống với quy luật tuần hoàn, sẽ tìm được cuộc sống chánh trực, mang lại hiệu quả cao, vì tánh nét dần được lắng trong nhờ giới đức, đức hạnh tỏa chiếu muôn nơi nhờ thâu triệt, đời sống con người từ đó trở lại cung cấp cho con người cơ hội, nhu cầu về đạo đức và trí tuệ, là những nhu cầu hạnh phúc tối cao.

Trực nhận sự việc

Nhìn thẳng sự việc như chúng thật là, sẽ hiểu đời theo ánh sáng của Tam pháp ấn (ti-lakkhana), một pháp môn đưa người đến bờ an lạc nội tâm, đạt được cảm xúc bình ổn, một sự thực vi diệu trong đời thường, được bậc Hiếu biết thế gian (lokavidū) tận tình chỉ dạy, giải thích.

Trong ba pháp ấn, vô thường (anicca) và vô ngã (anattā) tác động trực tiếp mang tánh vô ký, vì mọi vật tồn tại ở dạng vật chất với bản tánh thay đổi, không có thực thể, rỗng không. Còn tất nhiên khổ (dukkha) là kinh nghiệm sống của những sự việc có điều kiện.

Đức Phật đã từng dạy, cuộc đời con người sẽ có bình an, tâm tư lắng dịu, hiện thực, nếu con người hiểu biết như thật về ba đặc tánh căn bản này. Nắm vững giáo lý Tam pháp ấn giúp con người hiểu được quy luật tự nhiên của cuộc sống, công việc, nghề nghiệp, tài sản, địa vị ... mà mỗi người trải nghiệm. Với trình độ chuẩn mực, sự thông đạt tỏ tường về khổ (dukkha), vô thường (anicca) và vô ngã (anattā), con người sẽ tạo cho mình cuộc sống lành mạnh, có giá trị. Nhờ vậy con người thoát khỏi những mơ tưởng bao la vũ trụ, viễn vông không thật, bởi lực dục lòng tham không đủ mà dừng cảm, can đảm chấp nhận sự thật trên đường đời với trí

tuệ như chơn về sự việc như chúng đã đang và sẽ tiếp diễn.

Tu tập Tam pháp ấn một cách rốt ráo thì khi đương đầu, đối phó, va chạm sự việc gì, trong hoàn cảnh nào, con người đều nhìn được mặt thật của chúng, nhờ tuệ quán và định tâm, một yếu tố quan trọng trong giáo lý của đức Phật. Từ lý tham, con người tự do khỏi các nắm bắt, bảo thủ, cố chấp, hiềm hận, ganh tỵ của tự ngã, tâm nhờ vậy thoát khỏi triền phược, kiết sử, hệ lụy, tham ưu và sự vắng lặng, trong sáng, an tịnh Niết bàn hiển hiện.

Xoa dịu đau thương

Ngày nay trong giao tiếp, các từ 'xác định và phủ định' thường được sử dụng. Theo khái niệm chung, xác định nghĩa là thực hiện một cách tự nhiên, có tâm huyết, tích cực, chuẩn mực, năng động, dũng cảm, luôn nhiệt tình và hài lòng với công việc mình đảm nhiệm. Phủ định thường mang tính thụ động, ép buộc, do dự, miễn cưỡng và thiếu tự nhiên.

Lắng nghe điều gì của người là sự quan tâm và tôn trọng người. Thay vì đi tìm nguyên nhân vì sao con người thống khổ, bị dẫn vật, ưu phiền, người nghe nên chấp nhận sự chú tâm, lắng lòng, chỉ nghe lời nói của đương sự nhằm xoa dịu nỗi khổ hiện tại của họ, không nên có ý kiến lúc này. Người nghe càng nên tránh lời lẽ mang tính chia rẽ, a dua, nhằm tăng lòng khâm phục của đối tượng. Cũng không nên che giấu những sơ hở, thói quen trì trệ, khiếm khuyết cần sửa nơi người hoặc phô bày tính tốt của người một cách không cần thiết. Nói chung, điều gì cần biểu dương, ca ngợi, con người nên khuyến khích, động viên mà không đem pha thêm tính độc ác, ẩn ý bèn trong; điều gì đáng phê bình, khiển trách, con người nên góp ý một cách trong sạch, phân minh. Chẳng hạn khi nghe điều gì đó không thật, con người vẫn cứ tiếp tục chăm chú nghe và chỉ nghe mà thôi, nhờ vậy người kia mới có cơ hội diễn tả hết nỗi khổ đau và giảm dần căng thẳng, buồn phiền uẩn khuất của họ. Sửa lỗi cho người, chỉ khi nào người nghe cảm thấy 'đúng thời' hoặc phía đau khổ đang trong tình trạng ổn định, có thể tiếp nhận ý kiến người khuyên một cách dễ dàng. Lại nữa khi nghe người kia tâm sự hết sự thật, người nghe không nên đem sự thật ấy đi nói với người khác, vì tính tôn trọng người. Trong trường hợp nếu lời nói của mình làm ảnh hưởng không tốt đến an lạc, hạnh phúc của người, người nghe nên giữ yên lặng, còn như vì sự thật có ích cho



họ, nên thốt ra dù bản thân có thể bị tổn thương hay va chạm.

Người có trái tim xác thực, rộng mở, hiểu biết luôn kiên nhẫn lắng nghe lời tâm sự của người khác. Những ai muốn có an tịnh nội tâm, nhất định người ấy biết tu, rèn tâm, kiểm chế tâm một cách hiệu quả; không chịu khó, kiên trì, nhẫn nại, khó lòng đạt được an tịnh nội tâm dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi chứ đừng nói đến đạt được nội tâm lâu dài. Điều kiện để có trái tim trung thực, trái tim nhân ái hẳn phải là người với từ tâm, bi tâm, hỷ tâm và tấ lòng vị tha, buông xả, luôn là đối tượng mọi người cần đến.

Người có trái tim nhân ái, thường tu tập, phát triển, trau dồi thiền định, quán sát tánh không, tâm vị đó luôn hướng đến loài hữu tình, nguyện cầu cho họ sớm tỏ ngộ, thoát cảnh u tối, được hưởng an vui, thanh nhàn. Người có trái tim biết hiểu, biết thương và lắng nghe, được nhiều người ái mộ, thân cận, vì tự thân người ấy luôn an lạc khiến những ai đến gần cũng cảm được bình an, nhẹ nhàng, thanh thoát.

Chúng ta từng vượt gian khó, hãy dẫn người cùng qua (*chúng sanh vô biên thế nguyện độ*). Chính chúng ta thoát mọi hệ lụy buộc ràng, hãy dạy người biết cách tháo gỡ (*phiền não vô tận thế nguyện đoạn*). Chính chúng ta nếm mùi an lạc, hãy ban tặng người niềm tin yêu hy vọng (*pháp môn vô lượng thế nguyện học*). Chính chúng ta tỏ ngộ, hãy nguyện cầu cho người cùng tỏ (*Phật đạo vô thượng thế nguyện thành*). Mong những lời cầu nguyện này, hướng về khắp tất cả, đệ tử và số đông, đều được an tịnh, đều được hạnh phúc, vì lòng từ đối với đời, đối với nhiều người, vì an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người. [4]

Phát triển cộng đồng

Mỗi cá nhân là thành viên trong gia đình, cũng là thành viên của xã hội, vì thế vị ấy cần nghĩ đến tình đồng loại mà làm những gì mang tính thiết thực cho nhân loại, cộng đồng của mình. Người tự biết xây dựng, bồi dưỡng phẩm chất là người tự biết tôn trọng, cung kính và xác định vị trí riêng của mình.

"Trước hết tự đặt mình - Vào những gì thích đáng

Sau mới giáo hóa người - Người trí khỏi bị nhiễm" (Dhp. 158)

Nhờ khéo điều phục mình, con người tự làm cho mình như điều mình dạy người và con người nhờ vậy trở thành công dân có ích cho

gia đình, xã hội, dân tộc cũng như toàn cầu.

Đời sống đoàn thể gồm các mối quan hệ hỗ tương của nhiều cá nhân, chính vì thế con người cần thường xuyên cập nhật thông tin để dễ trao đổi, giúp đỡ, động viên và hiểu biết nhau hơn. Và lại trong các mối quan hệ mật thiết của đời sống thường nhật, thì sự 'chú tâm lắng nghe' hầu như được xem là yếu tố giao tiếp quan trọng, dù nó đóng vai trực tiếp hay gián tiếp giữa các cá nhân hay đoàn thể khác nhau. Dựa trên phương diện bình trực, mỗi cá nhân có những bổn phận và trách nhiệm riêng để thi hành và giải quyết công việc của mình, nhưng không thể vì quyền lợi riêng lại lạm dụng, xúc phạm vào các lãnh vực, giá trị hạnh phúc riêng của người. Một tập đoàn cá thể riêng biệt cũng phải nghĩ đến những người dân cùng đang sinh sống, cùng đang hoạt động trong khu vực cộng đồng hay đất nước khác nhau, nhằm bảo vệ sự hiện hữu, sinh tồn của họ cũng như bảo vệ các thể hệ tương lai kế tiếp.

Bài kinh Lòng Từ (Mettā Sutta) là bài kinh phổ biến, được đức Phật dạy nhân mùa an cư kiết hạ cho các Tỳ kheo. Kinh này vừa mang tính bảo hộ (Paritta) vừa là đề mục hành thiền. Bài Kinh dạy mọi người cần thực hành đức tánh tự trọng, khoan dung và hy sinh để xã hội, cộng đồng, dân tộc được hạnh phúc, công bằng, thịnh vượng. Bài kinh cũng đề cao tinh thần đoàn kết, hòa hợp, tương thân tương ái của giống nòi, để mọi người có nhiệm vụ, bổn phận cư xử hợp tình, hợp lý, mang lại an lạc, ấm no, bình an cho nhau. Đức Phật từng khuyến chúng ta xây dựng đất nước, thống nhất dân tộc trên tinh thần Bốn vô lượng tâm (Brahma-vihāra), làm giảm dần đến xóa hẳn bệnh tật, nghèo đói, lạc hậu, hận thù, khổ đau.

Bên cạnh đó, dựa vào lòng ưu ái, việc làm hợp sở trường, hành động tự phát, ý chí kiên trì, thích dẫn thân, ưa gần gũi, tâm bình đẳng, mê phục vụ, đức Phật đã dạy về Tứ nhiếp pháp (saṅgahavattthu),[5] (bốn phương pháp làm cho chúng sanh được gần gũi, hiểu biết và sống trong an lạc), gồm:

(i) **Dāna** (bố thí): ban bố, phân phối, chia sẻ, dâng tặng, cống hiến về tài, pháp và vô úy. Nhờ vậy con người được sống trong bình đẳng, an lạc; xã hội, quốc gia được an cư, thịnh vượng.

(ii) **Piyavācā** (ái ngữ): nói lời dịu dàng, tao nhã, thương yêu, hòa hợp khi giao tiếp với người, vì 'lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau'. Nói lời ôn hòa, nhã nhặn, làm vừa lòng người để cảm hóa người đi theo con đường Bát chánh.

(iii) **Atthacariyā** (lợi hành): làm lợi ích cho người qua thân khẩu ý, bất luận việc lớn hay nhỏ. Nói chung biết giúp đỡ và phục vụ người một cách tận tình, chu đáo trong mọi trường hợp.

(iv) **Samānattatā** (đồng sự): là cách giúp đỡ thiết thực, đều đặn, có tâm, đạt hiệu quả

đối với những người cùng sống trong hoàn cảnh, môi trường, nghề nghiệp qua những biểu hiện hòa hợp của thân đồng trú, khẩu vô tránh, ý đồng duyệt, lợi đồng quân, kiến đồng giải, giới đồng tu, mà không phân biệt giai cấp, sắc tộc, tín ngưỡng, văn hoá, trình độ, thể hệ.

Một xã hội hay quốc gia mạnh hay yếu do những phần tử trong đó có hợp nhất tư duy, ý chí, mục đích; có thống nhất trong công việc đối nội, đối ngoại được phán quyết bởi vị lãnh đạo hay không. Nếu tất cả đều biết vận dụng thực hành Bốn vô lượng tâm cùng Bốn nhiếp pháp, nhất định gia đình, cộng đồng, dân tộc đó được sống trong Độc lập, Tự do, Hạnh phúc.

Nhờ nhận thức rằng mọi loài hữu tình chung sống với nhau trong một cộng đồng, thống nhất và vững chắc trên mọi phương diện, nhất là lãnh vực nhân quyền, con người ý thức: lâu như chúng ta không có phân biệt giữa mình và người, thì vấn đề giải thoát cho người ngang bằng với giải thoát cho chính mình, điều này sẽ giúp ích cho người cũng như cho chính tự thân. Với cách suy nghĩ như trên, Phật giáo là một tôn giáo góp phần phục vụ năng động, tích cực cho nhân loại mà không đòi hỏi phải được nhân loại đáp lại một cách có điều kiện.

Lại nữa, một quy luật quản lý đúng cũng rất quan trọng, nó hỗ trợ con người như một phần ghép cơ bản, có khả năng điều phối các hoạt động dễ dàng, mau chóng đi đến kết quả tốt đẹp nhờ gia thêm các đức tánh, bản chất có liên quan đến phẩm chất, đạo hạnh và các phương tiện kỹ thuật thiện xảo, tinh vi. Hai ngành thực hiện mục đích trí tuệ cần thiết, nên được bồi dưỡng, phát huy, chính là 'văn tuệ và tư tuệ' hay hãy không ngừng học hỏi để luôn sáng tạo và phát sanh kiến thức mới. Nhờ hoạt động tâm lý làm phát triển trí nhớ; nỗ lực, tinh cần, tinh tấn nhờ lý trí; hình thành 'duy tuệ thị nghiệp.' Điều gì con người học hỏi ở học đường chỉ là trí tuệ ban sơ cần thiết giúp đời sống con người ổn định, còn những ai với tư duy chín chắn hơn nhất định thành tựu trong lãnh vực chuyên môn của mình.

Tóm lại, từ kiến thức dẫn đến dũng cảm, từ văn hóa thành kiên trì, dẻo dai, bền bỉ. Kiến thức và văn hóa là hai phần cấu tạo trách nhiệm giúp con người vượt qua đức tính rụt rè, lo sợ, thiếu tự chủ; con người thường xuyên trau dồi, tìm tòi, cập nhật, phát minh, học hỏi sẽ không bị lỗi thời. Với đức chịu khó, nhẫn nại, con người có thể chuyển đổi các phiền não khác trong mình như ái nhiễm, ích kỷ, thụ động, thành lỗi thong dong trên lộ trình giải thoát giác ngộ góp phần ủng hộ Phật pháp trường tồn.

[4] J. J. Jones, Mahavastu, III., p. 134.

[5] Aṅguttanikāya. II., p. 253

TUỆ TRÍ CỔ XƯA VÀ TƯ TƯỞNG HIỆN ĐẠI

Nguyên tác: *Ancient Wisdom and Modern Thought*

Tác giả: ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chuyển ngữ: *Tuệ Uyển*

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

(tiếp theo kỳ trước)

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: Ngài nghĩ mục tiêu thật sự của đời sống là gì, và đó là khi một người đi theo con đường tâm linh và hoạt động xã hội thành tựu hạnh phúc lớn nhất?

ĐÁP: Mục tiêu của đời sống? Tôi nghĩ đó là một câu hỏi huyền bí thì thích hợp hơn. Tôi nghĩ có những câu trả lời khác nhau phù hợp với những khái niệm triết lý khác nhau. Nếu quý vị tin tưởng tôn giáo có khái niệm về Thượng Đế hay đấng tạo hóa, thế thì tôi nghĩ quý vị nên hỏi Thượng Đế về mục tiêu của đời sống chúng ta là gì.

Và theo những tôn giáo vô thần như Phật giáo, Kỳ Na giáo, cũng như một bộ phận của phái Số Luận, vốn không có khái niệm về đấng tạo hóa nhưng là sự tự sáng tạo, có luật nhân quả, rất giống với thuyết Darwin. Ba tôn giáo vô thần này phát triển chỉ ở xứ sở này – không ở nơi khác. Do vậy, tôi tin tưởng mục tiêu của đời sống là hạnh phúc. Lý do đơn giản – không có gì bảo đảm cho một tương lai tốt đẹp, nhưng chúng ta sống trong hy vọng,

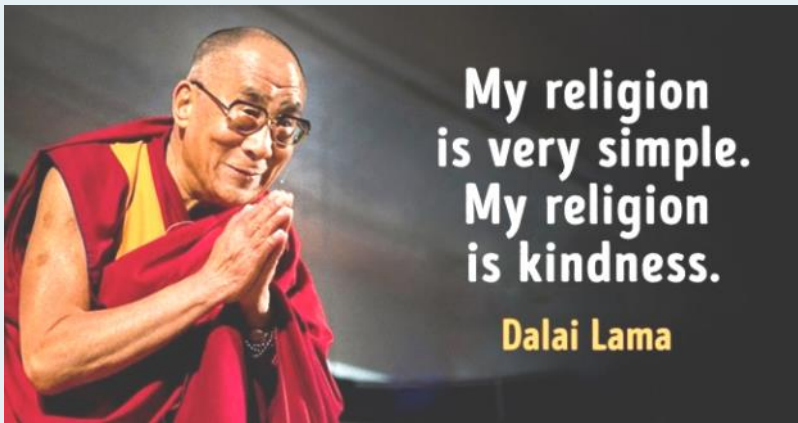
chúng ta hy vọng cho những gì tốt lành. Nếu một người nào đó hoàn toàn mất hy vọng, thế thì chính thái độ ấy làm ngăn lại tuổi thọ của chúng ta, và trong trường hợp tệ hại nhất, quý vị có thể đi đến tự sát. Do vậy, chúng ta sống còn trên căn bản của hy vọng – điều gì đó tốt lành. Cho nên tôi có thể nói mục tiêu của đời sống chúng ta là để sống một đời sống hạnh phúc.

Tính chất tinh thần – đời sống tâm linh – như tôi đề cập trước đây, có thể sống trong hai trình độ. Một là trình độ thể tục, không có đức tin tôn giáo. Trong phạm vi thứ nhất của đạo đức luân lý, không đụng chạm gì đến tôn giáo, đời sống tinh thần có nghĩa là sẵn sóc niềm hòa bình tinh thần của chúng ta. Đó là một trình độ tâm linh. Thế nên một cách tự nhiên, tài sản, tiền bạc hay nhận kim cương sẽ không mang đến niềm hòa bình nội tại của chúng ta, chỉ là ảo tưởng mà chúng ta cảm nhận, "Tôi giàu sang, tôi hạnh phúc." Nhưng nếu chúng ta hôn chiếc nhẫn của ta, chiếc nhẫn ấy không có khả năng trả lời tình cảm của chúng ta. Những con chó, con mèo, nếu chúng ta biểu lộ sự ân cần, tình cảm – chúng thậm chí có khả năng để đáp lại tình cảm của chúng ta. Cho nên đời sống căn cứ trên giá trị vật chất, vốn không có năng lực để cho chúng ta tình cảm, chỉ là ảo tưởng.

Chúng ta là những sinh thể sống. Chúng ta phải tiếp nhận tình cảm liên tục, chỉ như thế thì đời sống mới trở thành đầy đủ ý nghĩa nhiều hơn, nhiều hạnh phúc sâu xa bên trong hơn. Vì vậy, nói về những giá trị nội tại này là tính chất tinh thần - tâm linh. Không nói về kiếp sống tới, không nói về niết bàn, giải thoát, thiên đàng, Thượng đế, đấng tạo hóa, không. Một cách đơn giản, sống một đời sống hạnh phúc với niềm hòa bình nội như thế nào – đó là lối sống tinh thần – tâm linh. Tôi thích thế đó.

HỎI: Theo ngài, những giá trị gì là quan trọng nhất có thể gây ấn tượng sâu đậm đến





My religion
is very simple.
My religion
is kindness.

Dalai Lama

bất cứ người nào, và làm thế nào chúng ta đạt được? Chúng ta đã nói về giáo dục. Những giá trị quan trọng khác nào chúng ta có thể tác động trong chính chúng ta?

ĐÁP: Một cách căn bản chúng ta là những tạo vật xã hội. Mỗi thành viên, tương lai và sự tồn tại của họ phụ thuộc vào cộng đồng. Chúng ta như những con ong, hay kiến, vốn không có tôn giáo, không hiến pháp, không tổ chức chính quyền, không lực lượng cảnh sát, nhưng chúng làm việc với nhau, đơn giản do bởi sự thúc đẩy sinh học để sống còn. Vậy thì chúng ta cũng là những tạo vật xã hội. Bất chấp nếu một con người đơn độc là rất năng lực, nhưng đời sống của người ấy, sự tồn tại căn bản, lệ thuộc vào toàn thể cộng đồng. Đây là một sự thật.

Và chúng ta phải có một mối kết gắn gũi với cộng đồng như căn bản của tương lai chính ta. Vì một đời sống hạnh phúc, chúng ta cần có một sự quan tâm cho sự cát tường của người khác. Cảm nhận quan tâm ấy vốn thật sự mang lại sự kết hợp mà tôi thường gọi là thái độ tình cảm. Vậy nên, quý vị thấy, chúng ta cần một cảm nhận cộng đồng hay thuộc về nhau. Đó là nguồn gốc căn bản của tình cảm chúng ta. Và đó là một nhân tố then chốt cho việc là một tạo vật xã hội, cho nên tôi thường nói về nó.

Dĩ nhiên niềm tin tôn giáo là chuyện cá nhân. Nhưng toàn thể loài người cần loại cảm nhận cát tường ấy của cộng đồng. Tôi nghĩ, thời xưa, mỗi xứ sở hay cộng đồng không ít thì nhiều là độc lập. Ngày nay, tương xứng với những vấn đề kinh tế và môi trường và nhiều nhân tố khác, toàn thể gần 7 tỉ người trở thành chỉ một gia đình nhân loại, một cộng đồng. Ngày nay, không chỉ những quốc gia nhưng thậm chí các lục địa là liên hệ hỗ trợ một cách sâu đậm.

Theo thực tế ấy, chúng ta phải có khái niệm của "toàn thể thế giới là một bộ phận của tôi." Khái niệm của thế kỷ-cũ là "chúng ta và họ." Nhưng khái niệm ấy đã phân biệt "chúng ta" với "họ", và trên căn bản ấy, có bóc lột, tổn hại, ngay cả chiến tranh. Trong thực tế ngày nay, mỗi người là một bộ phận của bạn, một bộ

phận của tôi, một bộ phận của một 'chúng ta' vĩ đại. Cho nên khái niệm chiến tranh là lỗi thời. Miễn là chúng ta có một cảm nhận chân thành về ý tưởng cho sự cát tường của người khác, thì không có khái niệm của giết hại, không có khái niệm về trộm cắp, không có cơ sở cho ngược đãi, ngược đãi tình dục hay hãm hiếp, hay nói láo hay lường gạt. Cho đến khi chúng ta vẫn có một cảm nhận quan tâm cho sự cát tường của người khác, thì tất cả những hành vi tiêu cực của thân thể và lời nói sẽ không ảnh hưởng chúng ta - không có chỗ cho những hành vi tiêu cực này. Cho nên tôi cảm thấy, cho dù một người có tin tưởng những giá trị sâu sắc nào đó hay không, nhưng ở trình độ thực tập nếu người ấy tuân theo những sự thực tập vì tình thức, thì người ấy sẽ trở thành một người thật sự nhạy cảm và qua cách đó người ấy có thể xây dựng một thế giới hạnh phúc hơn. Đây là nền tảng tin tưởng của tôi.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ngài nói về hòa bình và phúc lợi xã hội. Câu hỏi của tôi là, chủ nghĩa tư bản liên hệ với phúc lợi xã hội như thế nào, và chủ nghĩa tư bản đóng vai trò gì đặc biệt sau sự suy thoái toàn cầu?*

ĐÁP: Đó là một câu hỏi khó. Bạn nên nghiên cứu. Một cách cá nhân, trong năm 1954 - 55, tôi đã ở Bắc Kinh vài tháng, học hỏi chủ nghĩa Mác và chủ nghĩa xã hội. Tôi đã rất thích thú với nền kinh tế Mác-xít. Nó nhấn mạnh về sự phân phối bình đẳng, vậy đó là một luân lý đạo đức đúng đắn; trái lại chủ nghĩa tư bản chỉ đơn giản nói về tăng trưởng lợi lộc. Do thế vào lúc đó, tôi đã nói với giới cầm quyền Cộng sản Trung Hoa rằng tôi muốn tham gia Đảng Cộng sản Trung Hoa. Ngay cả bây giờ, như những lý thuyết kinh tế - xã hội được quan tâm, thì tôi là một người Mác-xít. Không công khai, không bí mật - tôi luôn luôn rõ ràng về điều này.

Nhưng rồi thì, bây giờ ở Trung Hoa, dĩ nhiên, chủ nghĩa xã hội Mác-xít chân thật không còn nữa. Ngày nay, giống như Đảng Cộng sản Trung Hoa không có lý tưởng cộng sản. Nó là chủ nghĩa cộng sản-tư bản - điều gì đó rất mới. Tôi đang tự hỏi, các đảng cộng sản Ấn Độ. Tôi nghe nói rằng một số lãnh tụ của những người cộng sản hay Mác-xít có một lối sống rất trường giả trong đời sống cá nhân của họ.

Do vậy, như lý tưởng xã hội chủ nghĩa chú ý đến những quan tâm của đại đa số quần chúng, kể cả giai cấp thợ thuyền, những người nghèo khổ; điều này là rất đúng. Tuy nhiên, trước khi mọi thứ thay đổi, cả Trung Hoa và Liên Xô trước đây, trong lãnh vực kinh tế, đã là những quốc gia ở trong tình trạng trì trệ. Cho nên những sức mạnh năng động như chủ nghĩa tư bản cũng cần thiết. Tôi nghĩ giải pháp tốt nhất là một loại điều chỉnh nào đó - tôi không biết. Khi những quốc gia Đông Âu mới mẻ được độc lập, ngay sau sự sụp đổ của Liên Xô, tôi đã viếng thăm Czechoslovakia theo lời mời của

Tổng thống Havel lúc ấy – gần như là người khách ngoại quốc đầu tiên đến quốc gia ấy. Tôi đã nói vào lúc ấy, như tôi phát biểu bây giờ, rằng những quốc gia Đông Âu này nên nghiên cứu thêm và đưa ra một hệ thống chính trị tổng hợp mới, lấy điều gì đó từ chủ nghĩa xã hội và điều gì đó từ chủ nghĩa tư bản. Nhưng không ai tiếp nhận lời đề nghị một cách nghiêm túc; và những quốc gia này cũng đi theo hệ thống tư bản chủ nghĩa phương Tây bây giờ. Vì thế tôi không biết. Đó là quan điểm của tôi, nhưng tôi không có một câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi của bạn. Hãy nghiên cứu hơn nữa là cần thiết trong sự quan tâm ấy.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, thật là danh dự lớn khi ngài hiện diện ở đây. Câu hỏi tôi là, trong một thế giới nhìn vào bên trong những thứ gá ghép kỹ thuật và mạng lưới xã hội, ngài nghĩ vai trò nào của nghệ thuật, văn hóa, và âm nhạc?*

ĐÁP: Thật sự, tất cả những gì tôi nói là một bộ phận của văn hóa hòa bình và bất bạo động. Cũng thế, tôi nghĩ rằng, cung cách nghệ thuật – hội họa hay âm nhạc hay những bản nhạc nào đó – có thể mang một thông điệp nào đó và là trung gian rất năng lực.

Tôi không nghĩ con người đang đánh mất hấp dẫn trong văn hóa. Chỉ sau buổi thuyết giảng sáng, một người phóng viên Ấn Độ đã hỏi tôi về môn bóng chày (cricket): “Ai sẽ thắng cúp thế giới?” Vậy thì người ta đang xem những thứ thể thao này. Và rồi những loại âm nhạc khác nhau – tôi nghĩ hàng triệu người thật sự đang biểu lộ sự hấp dẫn trong đó. Chính tôi không có thích thú gì; tôi không thích thú trong âm nhạc; tôi không thích thú trong bất cứ môn thể thao nào. Dĩ nhiên, khi còn trẻ, tôi chơi bóng bàn hay vũ cầu, nhưng bây giờ không còn nữa. (Cười) Dĩ nhiên, những thứ này, tôi cảm thấy, là một bộ phận quan trọng trong đời sống của chúng ta. Và trong lúc đó, tôi cũng có cảm giác rằng nếu chúng ta quá lệ thuộc vào việc hài lòng với âm nhạc hay biểu diễn, thì chúng ta đang lãng phí những năng lực nội tại của chúng ta. Chúng ta rất cuộc bị lệ thuộc sâu nặng vào những nhân tố bên ngoài cho niềm hòa bình bên trong. Nếu quý vị làm như vậy, rồi thì quý vị chỉ vui vẻ cho đến khi nào âm nhạc hay hình ảnh hiện hữu, và khi những thứ này không còn hiện hữu chung quanh thì chúng ta cảm thấy trống vắng và chán nản.

Trái lại, niềm hòa bình nội tại đạt được không lệ thuộc vào những kinh nghiệm cảm giác mà hoàn toàn sử dụng năng lực tinh thần, vì thế cho dù có một tiện nghi bên ngoài hay không, chúng ta sẽ luôn luôn hòa bình và hạnh phúc. Đó là những gì tôi cảm nhận. Đây là tại sao những người sống đơn độc tại những nơi vắng vẻ xa xôi lại vẫn có thể cảm thấy rất hạnh phúc – không có âm nhạc, không truyền hình, không gì cả nhưng qua sự thiền tập nội

tại hay những sự thực tập khác để có niềm hòa bình nội tại mệnh mang. Ngày, đêm, và tháng trôi qua như thế ấy. Dĩ nhiên, tiện nghi bên ngoài là rất tốt, nhưng quá lệ thuộc vào những thứ này là không tốt. Đây là điều mà tôi cảm thấy.

HỎI: *Chào buổi trưa thưa Đức Thánh Thiện. Trong thế giới ngày nay của toàn cầu hóa và tiến bộ kỹ thuật, có phải lớp trẻ Ấn Độ nên đi theo và hoàn toàn nương dựa vào những truyền thống Ấn Độ như được ngài đề cập, như việc học hỏi những trường ca Mahabharata và Ramayana, và chúng tôi nên phối hợp những triết lý tốt nhất của phương Tây và các triết lý Ấn Độ nhằm để lớn mạnh và phát triển chứ?*

ĐÁP: Tôi có viên tượng rằng kỹ thuật – bây giờ phổ quát – vốn đến từ phương Tây. Kỹ thuật cung cấp cho chúng ta sự thoải mái vật chất. Ấn Độ cũng cần những thứ ấy, đặc biệt ở những vùng xa xôi. Tôi luôn luôn có cảm nhận mạnh mẽ rằng sự chuyển hóa thật sự của Ấn Độ phải xảy ra ở nông thôn Ấn Độ; không phải ở những công trình xây dựng nào đó, các hãng xưởng nào đó, và những tiện nghi hiện đại nào đó ở Bombay, Hyderabad, Allahabad, hay Bangalore. Dĩ nhiên những nơi này là mối quan tâm quốc gia, là quan trọng; nhưng sự thay đổi thật sự phải xảy ra ở những vùng nông thôn xa xôi. Điều đó là rất, rất quan trọng.

Mới đây tôi đã ở Jaipur, gần Jaipur – tại trường Barefoot College. Ở tại trường college ấy, những dân làng già mù chữ – chủ yếu là những bà mẹ – tập luyện về việc làm năng lượng mặt trời và những thứ như vậy. Những thứ này thật là tuyệt vời. Rồi thì cũng thế gần Nagpur, nhiều năm trước, tôi đã thăm viếng Tiến sĩ Ramdev. Cũng vậy, trong một vài trường hợp, tôi đã thăm viếng những vùng thôn dã xa xôi ở Kerala và Gujarat. Tôi nghĩ một số ít người thật sự làm việc ở nông thôn – trong giáo dục và trong một số việc thủ công – đang làm một thứ gì đó thật rất cần thiết. Do bởi chúng, Ấn Độ cũng tiếp nhận lợi ích từ việc phát triển lớn hơn trong lãnh vực kỹ thuật. Hệ thống trại phải cơ giới hóa, bằng khác đi thì thật khó để nuôi dưỡng mọi người. Dân số đang gia tăng, nhưng đất đai không thể mở rộng.

Trong lúc đó, như tôi đã đề cập trước, nền văn hóa Ấn Độ là ngang hàng với nền văn minh Ai Cập và Trung Hoa – so sánh một cách lý thuyết về nguồn gốc ba nền văn minh này, tôi nghĩ nền văn minh Ấn Độ có những quan điểm triết lý phức tạp hơn về tâm thức. Cho nên đây là kho tàng không chỉ của Ấn Độ mà của cả thế giới, và phải được bảo tồn. Sự phát triển vật chất, vốn cho chúng ta những thoải mái vật chất, và sự phát triển tâm linh, vốn cung cấp cho chúng ta sự thoải mái tinh thần – hai thứ này phải được phối hợp. Do thế, các bạn phải phối hợp kỹ thuật phương Tây và giáo dục hiện đại cũng như bảo tồn những giá trị

truyền thống hàng nghìn năm của quý vị. Quý vị có một vai trò đặc biệt và một trách nhiệm đặc biệt. Bất cứ cách nào tôi có thể phụng sự quý vị - tuy nhiên tôi có thể hỗ trợ quý vị như một học trò của đạo sư quý vị - đó là bổn phận của tôi. Bất cứ cách nào.

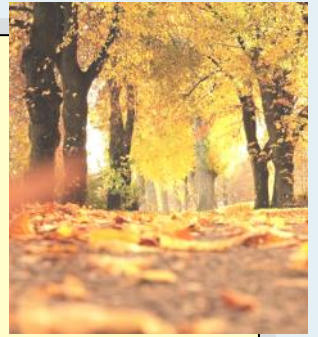
HỎI: *Thế giới mới đây đã thấy một sự sở hữu toàn cầu thu tóm trong tay của một ít nhà thương gia tham lam. Tuệ trí cổ truyền làm thế nào hỗ trợ để vượt thắng khuyết điểm này trong những lãnh đạo thương mại hiện tại và tương lai?*

ĐÁP: Những thương gia cũng đến từ xã hội. Nếu chúng ta xây dựng một xã hội vốn chỉ nói đến những giá trị vật chất, thì những người đến từ xã hội đặc thù ấy tự nhiên sẽ chỉ nói về những thứ vật chất. Do vậy, chúng ta cần một sự thay đổi nào đó trong cấp độ nền tảng. Bây giờ ở phương Tây, một số nhà giáo dục đang thật sự đặt vấn đề về sự tồn tại của hệ thống giáo dục. Một vài thập niên trước, số người tôi chú ý trong những thương gia cho thấy một sự quan tâm về tâm linh hay sự hòa bình nội tại và rất thấp. Bây giờ ngày càng có nhiều người trong giới thương gia làm như vậy. Và đôi khi họ tổ chức những buổi nói chuyện của tôi về các giá trị nội tại.

Tôi nghĩ một số công ty lớn của Ấn Độ bây giờ cũng đi theo xu hướng này. Điều đó cũng rất tốt. Mỗi người không thể là một thương gia, nhưng cùng lúc, chúng ta không nên quên về căn bản cát tường của xã hội. Và đặc biệt, tôi hy vọng, chúng ta hãy chú ý hơn về hệ thống giáo dục và những điều kiện kinh tế ở vùng nông thôn. Tôi nghĩ truyền thông cũng có trách nhiệm cung cấp tin tức cho mọi người không chỉ về các giá trị tiền bạc mà về những giá trị khác nữa, vì thế những thương gia này thỉnh thoảng được nhắc nhở rằng họ cũng phải bệnh, phải già, và rồi cuối cùng họ phải ra đi. Bất chấp nhà tỉ phú lớn như thế nào đi nữa, thì tiền bạc của họ sẽ vẫn ở ngân hàng. Họ không thể mang nó đi theo họ - chỉ tâm thức họ mà thôi.

Do vậy, hãy giáo dục, hãy nhắc nhở mọi người, hãy rèn luyện những nhà truyền thông. Những hệ thống giáo dục của chúng ta nên bắt đầu hướng dẫn chúng ta về đạo đức thể tục từ nhà trẻ cho đến trình độ đại học. Rồi thì, tôi nghĩ, cuối thế kỷ 21, cùng cách suy nghĩ của con người có thể thay đổi.

(Trích từ quyển
The Big Book of Happiness)



TRỜI THU

*Thu về với gió heo may
Lá vàng tan tác rơi đầy cả sân
Lá ơi số phận mỏng manh
Xong rồi một kiếp phù sanh bẽ bàng.*

ĐỜI ẢO MỘNG

*Rừng thưa xơ xác lá
Tóc sương phủ mái đầu
Cuộc đời là chuyển hóa
Kiếp sống tựa bể dâu.*

*Hỡi ao còn ôm mộng
Hãy buông bỏ giấc mơ
Đừng kết tràng chuỗi ngọc
Bằng bọt nước vu vơ.*

CẢM NIỆM MỘT NGƯỜI ĐI

*Sanh tử nào ai chẳng tỏ tường
Sao còn se thắt một niềm thương
Niềm thương chợt đến trong tâm khảm
Ai đoán được dâu, thật khó lường.*

*Vạn pháp vô thường có lạ chi
Hiểu rành có đến để rồi đi
Tâm tư phải thấy như vô sự
Tự tại an nhiên chẳng nghĩ suy.*

thơ **CHÚNG HẠNH**

NHƯ TRANH VẼ TRÊN HƯ KHÔNG

Nguyễn Giác



TƯ TƯỜNG PHẬT HỌC

Trong khi cách nhìn phổ biến nói rằng khổ là có thực, rằng cần đoạn tận lậu hoặc để diệt khổ, vào Niết bàn... các hành giả Thiền Tông nhìn khắp pháp giới như tranh vẽ, rằng không thể nào diệt được cái như huyền, mà chỉ cần nhìn gốc rễ thực tướng vô tướng thì giải thoát, vì trong cái nhìn này, phiền não cũng chính là Niết bàn, sóng cũng chính là nước. Nghĩa là, cảnh giới Như Huyền hiện ra trước mắt và bên tai chúng ta: thế giới là một phòng triển lãm đạ phương tiện vĩ đại. Đứng trước cái như huyền, khởi tâm làm gì cũng sai, vì làm gì cũng là như huyền. Như thế, hành giả chính là họa sư và cũng là người xem tranh.

Tâm như họa sư, năng họa nhất thiết hình tượng... Kinh Hoa Nghiêm viết như thế, rằng tâm như vị thầy hội họa, có thể vẽ tất cả các hình tượng. Lời dạy này được giải thích về cách nhìn tất cả thế giới trong và ngoài (ngoại xứ, nội xứ) đều do tâm tạo. Tức là, ba cõi là tâm. Do vậy, hành giả Thiền Tông chỉ cần giữ vai trò người thưởng thức hội họa: tất cả đều là tranh vẽ trước mắt, dù là núi sông, phố thị, ta và người... Khi nhận ra thế giới là tranh vẽ, là cảnh thêu dệt, là ảnh trong gương tâm, tự khắc hành giả không nắm giữ hình tướng đó làm chi (kinh thường nói: chớ nắm giữ tướng chung, tướng riêng của cái được thấy). Do vậy cốt tủy của Thiền Tông là, trước tiên cần thấy Bản Tâm, tức là ngộ trước, rồi sau mới đứng là tu.

Kinh Hoa Nghiêm truyền thuyết là khởi đầu Đức Phật thuyết. Quan điểm này nhiều thế kỷ sau được chuyển thành Vạn pháp duy thức (tất cả các pháp đều là thức). Khi nhận ra tất cả là thức biến hiện, cũng là nhận ra pháp ấn Vô thường trong tất cả pháp, và rồi sẽ giải thoát khi cái nhìn vô thường này tuần tự gột rửa hết cả các vô minh và hành nghiệp chúng ta huân nhiễm từ vô lượng kiếp.

Lời dạy như huyền của Thiền Tông đã xuất hiện từ những năm đầu khi Đức Phật mới đi hoằng pháp. Mở đầu nhóm Kinh Tập là Kinh Sn 1.1 - Uruga Sutta.

Kinh Sn 1.1 gồm 17 bài kệ, lập lại câu

"tất cả thế giới này là không thật" tới 5 lần trong 5 bài kệ mang số từ 9 tới 13.

Trích bài kệ số 9, qua bản Anh dịch Nyanaponika Thera: *He who neither goes too far nor lags behind and knows about the world: "This is all unreal," — such a monk gives up the here and the beyond, just as a serpent sheds its worn-out skin.*

Bản Thanissaro: *The monk who hasn't slipped past or turned back, knowing with regard to the world that "All this is unreal," sloughs off the near shore & far — as a snake, its decrepit old skin. (1)*

Dịch là: *Người nào không phóng tới cũng không lùi lại, và biết về thế giới: "Tất cả đều là không thật" — vị sư như thế rời bỏ được cả bờ này và bờ kia — y hết một con rắn rữ bỏ lớp da cũ đã mòn. (Ghi chú: bờ này là ba cõi sáu đường, bờ kia là Niết bàn giải thoát.)*

Bản của Bodhi dịch (trên sách giấy, *The Suttanipata*, trang 157-159, không thấy trên mạng) là: **"All this is unreal"** (như Thanissaro dịch).

Điểm đặc biệt, để nhấn mạnh tính Như huyền của các pháp, Đức Phật lập lại **17 lần nhóm chữ** "rời bỏ được cả bờ này và bờ kia" trong 17 bài kệ của Kinh Sn 1.1.

Đó cũng là ngôn ngữ của Bát Nhã Tâm Kinh: *"Vô khổ tập diệt đạo, vô trí diệt vô đắc"* - Không hề có Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Cũng không hề có Trí Tuệ (qua bờ kia), cũng không hề có Chứng Đắc (giải thoát)...

Cho nên, chư tổ Thiền Tông từng nói *"Gặp Phật thì giết Phật, gặp ma thì giết ma..."* là nằm trong lời dạy những năm đầu Đức Phật đi hoằng pháp. Có thể viết đơn giản là: Hãy buông bỏ cả bờ này và bờ kia. Do vậy, pháp hành trong tận cùng của Thiền Tông là không thấy một pháp nào để tu, nhưng không có nghĩa là không tu. Đức Phật trong Kinh AN 11.10 đã khen ngợi các vị như thế là tuần mã.

Tới đây, câu hỏi là, làm sao để nhìn thế giới như tranh vẽ trên hư không? Nghĩa là, khi chúng ta bước trong thế giới này, trước mắt nhìn đâu cũng là tranh vẽ (cái được thấy), bên tai nghe gì cũng như nhạc hòa tấu khắp trời



(cái được nghe). Đức Phật có dạy cách nhận ra thế giới này như thế.

Trong Tập A Hàm, Kinh SA 267, bản dịch của hai Thầy Tuệ Sỹ và Thích Đức Thắng viết, trích:

"Này các Tỳ-kheo, như loài chim Ta-lan-na có nhiều màu sắc, Ta nói tâm của chúng cũng có nhiều như vậy. Vì sao? Vì tâm của chim Ta-lan-na đa dạng, nên màu sắc đa dạng. Cho nên này Tỳ-kheo, hãy tư duy quán sát rõ tâm mình. Này các Tỳ-kheo, trong lâu đời tâm bị tham dục làm nhiễm ô, bị sân nhuế, ngu si làm nhiễm uế. Này các Tỳ-kheo, vì tâm nào nên chúng sanh náo; vì tâm thanh tịnh nên chúng sanh thanh tịnh.

"Giống như người thợ vẽ, hay học trò của người thợ vẽ, khéo dọn sạch đất, rồi dùng các thứ màu, theo ý mình vẽ nên các loại hình tượng khác nhau.

"Cũng vậy Tỳ-kheo, chúng sanh phàm phu ngu si, không biết như thật về sắc, về sự tập khởi của sắc, về sự diệt tận của sắc, về vị ngọt của sắc, về sự tai hại của sắc, về sự xuất ly của sắc. Không biết như thật nên thích thú đắm nhiễm sắc, nên lại sanh ra các sắc vị lai. Cũng vậy, phàm phu ngu si, không biết như thật về thọ, tưởng, hành, thức; về sự tập khởi của thức, về sự diệt tận của thức, về vị ngọt của thức, về sự tai hại của thức, về sự xuất ly của thức. Không biết như thật nên thích thú đắm nhiễm thức. Thích thú đắm nhiễm thức, nên lại sanh ra các thức vị lai. Vì sắc, thọ, tưởng, hành, thức vị lai sẽ sanh nên đối với sắc không giải thoát; đối với thọ, tưởng, hành, thức cũng không giải thoát. Ta nói người này không giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, ưu, bi, khổ, náo.

"Có đa văn Thánh đệ tử biết như thật về sắc, về sự tập khởi của sắc, về sự diệt tận của sắc, về vị ngọt của sắc, về sự tai hại của sắc,

về sự xuất ly của sắc. Biết như thật rồi nên không đắm nhiễm sắc. Không đắm nhiễm nên không sanh ra sắc vị lai. Biết như thật về thọ, tưởng, hành, thức; về sự tập khởi của thức, về sự diệt tận của thức, về vị ngọt của thức, về sự tai hại của thức, về sự xuất ly của thức. Biết như thật nên không nhiễm đắm thức, vì không đắm nhiễm nên không sanh ra các thức vị lai. Không thích nhiễm sắc, thọ, tưởng, hành, thức nên đối với sắc sẽ được giải thoát và đối với thọ, tưởng, hành, thức cũng sẽ được giải thoát. Ta nói những người này sẽ giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, ưu, bi, khổ, náo." (2)

Biết như thực, cũng có nghĩa là biết thực tướng Như huyền của các pháp. Có nghĩa là, các pháp là không thật, nhưng không có nghĩa là giả, vì đói vẫn phải ăn, khát vẫn phải uống. Tóm gọn là, biết thực tướng như thế sẽ không đắm nhiễm, và không sanh ra các thức vị lai, nghĩa là giải thoát. Trong tạng Pali, kinh tương đương là SN 22.100, HT Thích Minh Châu dịch là Kinh Dây Thằng. (2)

Khi nói rằng thế giới (ngoại xứ, nội xứ) là tranh vẽ, có nghĩa là tất cả các pháp đều là thức. Nghĩa là, nghe tiếng chim kêu cũng là nhận ra đó là tâm: cái được nghe chính là người nghe. Tương tự, cái được thấy chính là người thấy. Và cái được tư lường suy nghĩ cũng chính là người tư lường suy nghĩ. Nghĩ thiện, là toàn bộ thân tâm mình là thiện; Nghĩ ác, là toàn bộ thân tâm mình là ác. Người nghe là vô ngã, người thấy là vô ngã, người tư lường suy nghĩ là vô ngã... do vậy, cái được nghe, được thấy, được tư lường chính là tranh vẽ từ chính vị đương cơ – hãy nhận ra như thế, là đương thể tức không.

Về ý nghĩa tất cả các pháp đều là thức biến hiện và do vậy cần phải tịch diệt thức, Đức Phật cũng dạy trong Kinh Trường Bộ DN-11, bản dịch của HT Thích Minh Châu, có thể trích như sau:

"Này Tỳ-kheo, câu hỏi phải nói như sau: "Chỗ nào mà địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, dài ngắn, tế thô, tịnh, bất tịnh không có chân đứng? **Chỗ nào cả danh và sắc tiêu diệt hoàn toàn?**" và đây là câu trả lời cho câu hỏi này:

"Thức là không thể thấy, vô biên, biến thông hết thảy xứ. Ở đây, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại không có chân đứng.

Ở đây, cũng vậy dài, ngắn, tế, thô, tịnh và bất tịnh.

Ở đây danh và sắc tiêu diệt hoàn toàn.

Khi thức diệt, ở đây mọi thứ đều diệt tận".

Thế Tôn thuyết như vậy. Kevaddha, cư sĩ trẻ tuổi hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn..."(3)

Đó cũng là cốt tủy của tư tưởng Đại Thừa. Không thấy chỗ này, sẽ chỉ nhận ra lý **ngã không**, nhưng không nhận ra lý **pháp không** – một trong những điểm dễ gây tranh cãi.

Chung quanh mình là tranh vẽ, nghĩa là chúng sanh quanh mình chỉ là những hình nộm được nhìn thấy, được nghe thấy, được tương tác. Cũng có nghĩa rằng chính bản thân mình (vị đương đại, khối ngũ uẩn đang thấy nghe hay biết) cũng là một hình nộm đang đi đứng nói cười.

Một vị thánh ni thời Đức Phật đã so sánh rằng trong mắt ngài, tất cả những người hiện ra chỉ là các búp bê được tô màu, các con rối bằng gỗ được giục dây nhảy múa. Nghĩa là, trong mắt nhìn của Ni trưởng Subhā, thế giới chỉ là một phòng triển lãm các búp bê biết đi đứng nói cười.

Trong Trưởng Lão Ni Kệ Thig 14.1, bản dịch của Hòa Thượng Indacanda kể chuyện một thanh niên say mê nhan sắc Ni trưởng Subhā đã chiêu dụ ngài về đời sống thế tục, nhưng Ni trưởng trả lời rằng ngài đã tu Bát chánh đạo và vào được ngôi nhà Tánh Không, rằng ngài nhìn thấy chúng sinh chỉ là các búp bê, rỗng chằng trai đang chạy theo cái tranh vẽ [nhan sắc] không thật, trích:

"Tôi đây là nữ đệ tử của bậc Thiện Thế, có sự di chuyển bằng chiếc xe Đạo Lộ tám chi phần, có mũi tên đã được nhổ lên, không còn lâu hoặc, đã được đi đến căn nhà trống vắng, tôi thỏa thích.

Bởi vì tôi đã nhìn thấy những con búp bê khéo được tô màu, hoặc những con rối bằng gỗ, được buộc chặt bằng những sợi dây và những thanh gỗ, nhảy múa theo nhiều kiểu.

Khi (những) sợi dây và thanh gỗ ấy được lấy ra, được tháo rời, được gỡ bỏ, được phân tán, đã được làm thành mảnh vụn, không thể tìm ra, trong trường hợp ấy thì tâm có thể trú vào cái gì?

Tương tự như thế ấy, các phần thân thể của tôi không vận hành nếu thiếu đi các pháp ấy (đất, nước, v.v...); (cơ thể) không vận hành nếu thiếu đi các phần (tay, chân, v.v...), trong

trường hợp ấy thì tâm có thể trú vào cái gì?

Giống như ông đã nhìn thấy bức tranh vẽ (hình người) được bôi màu vàng, được tạo ra ở bức tường, cái nhìn của ông về cái (hình người) ấy đã bị bóp méo, cái tưởng về con người (đứng ở bức tường) là không có ý nghĩa.

Tựa như ảo ảnh được tạo ra ở phía trước, tựa như cái cây bằng vàng ở trong giấc mơ, tựa như sự phô bày hình thức ở giữa đám người, này kẻ mù lòa, ông đi theo cái không thật." (4)

Do vậy, Đức Phật dạy rằng tất cả những gì thế giới tương tác với chúng ta đều nên được nhìn như tranh vẽ trên hư không.

Trong Kinh MN 21, bản dịch của HT Thích Minh Châu, trích:

"Chư Tỳ-kheo, ví như một người đến, cầm màu sơn, màu vàng, màu xanh sẫm hay màu đỏ tía; người ấy có thể nói như sau: "Ta sẽ viết các hình sắc trên hư không này. Ta sẽ làm cho các hình sắc hiển hiện". Các Tỳ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể viết các hình sắc trên hư không và làm cho các hình sắc hiển hiện được không?

—Bach Thế Tôn, không thể được. Vì sao vậy? Bach Thế Tôn, hư không là vô sắc, không thể thấy được. Ở đây, không dễ gì viết các hình sắc và làm hình sắc hiển hiện, trước khi người ấy bị mệt mỏi và bị thất bại." (5)

Thấy được như thế, tự thân các pháp trở về không. Và thế giới chung quanh chúng ta trở thành một phòng triển lãm tranh rộng vô tận, một phòng triển lãm búp bê rộng ngút ngàn. Đó là Như huyễn tam muội. Đó là Thiền Tông. Đó là khi thần sư đưa cây gậy lên và nói, chỗ gọi là cây gậy, hãy nói đó là cái gì. Đó là lời chỉ vào chỗ thức đã tịch lặng. Đó là vượt qua cả bờ này và bờ kia.

GHI CHÚ:

1) Kinh Sn 1.1, bản Nyanaponika: <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.01.nypo.html>

Bản Thanissaro: <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.01.than.html>

2) Kinh SA 267, bản dịch hai thầy Tuệ Sỹ & Thích Đức Thắng: <https://suttacentral.net/sa267/vi/tue-sy-thang>

Kinh SN 22.100, bản dịch HT Thích Minh Châu: <https://suttacentral.net/sn22.100/vi/minh-chau>

3) Kinh DN 11, bản HT Thích Minh Châu: <https://suttacentral.net/dn11/vi/minh-chau>

4) Thig 14.4, bản dịch HT Indacanda: <https://suttacentral.net/thig14.1/vi/indacanda>

5) Kinh MN 21, HT Thích Minh Châu: <https://suttacentral.net/mn21/vi/minh-chau>

1)



THÁNG MƯỜI THU PHƯƠNG NGOẠI

*Trời phương ngoại vàng rơi trong nắng gió
Cúc mùa thu khoe sắc ngõ nhà ai
Tâm hồn tôi một mảnh cắt làm hai
Nửa cố quận, nửa làm trai lãng tử*

*Trời phương ngoại đẹp bốn mùa thay đổi
Lẽ diệt sanh vẫn tiếp nối không thôi
Kiếp nhân sanh vốn nhiều đận nổi trôi
Lắm lúc long đong kẹt lối đi về*

*Trời phương ngoại nằm nghe sương khói thở
Lòng mang mang bao trăn trở mùa lên
Vàng nhớ thương những điệp khúc không tên
Ơi cố quận! nhiều bấp bênh vụn nước*

*Trời phương ngoại hồn vàng theo sắc lá
Đó và đây cùng một cõi sơn hà
Ngoài muôn dặm bao la và cách biệt
Tình âm âm riêng ta biết lòng ta.*

thơ

DU TÂM
LÃNG TỬ

VĂN TẾ

TRẦN HUY BÍCH

đọc trong lễ khai giảng khóa Huấn luyện và Tu nghiệp Sư phạm do Ban Đại diện các Trung tâm Việt ngữ Nam California tổ chức (kỳ thứ 31, ngày 9, 10, 11 tháng 8 năm 2019)

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Năm Kỷ Hợi 2019, tháng 8, ngày 9 dương lịch,
tại thành phố Garden Grove, tiểu bang California, Hoa Kỳ,
Trước anh linh quốc tổ và tiên nhân,
Chúng con, thầy cô giáo các trường dạy tiếng Việt tại hải ngoại
Đồng thành kính dâng lời nguyện cầu:

Cây có gốc mới ngọn cao, nhánh mạnh
Nước có nguồn mới bể rộng, sông sâu

Dân Việt Nam dù phân tán năm châu
Dòng Hồng Lạc vẫn trung kiên một Tổ.

Kính thưa:

Nước Việt bốn ngàn năm hoa gấm, công tiền
nhân nổi bước chưa quên,
Dân Nam gần trăm triệu tinh anh, đài thế giới
chen vai vẫn sáng.

Tiếng ta vốn du dương uyển chuyển, âm nhịp
nhàng cao thấp sáu thanh,
Văn ta từng chải chuốt thanh tao, vẻ diễm lệ
bừng tươi bao áng.

Từ cổ thi thở xây nền Hồng Đức, xem Nguyễn
Trãi, Nguyễn Du, Thanh Quan, Nguyễn
Khuyến, Tản Đà,
Qua kim văn thời mở cửa Tây phương, đọc
Biểu Chánh, Phan Khôi, Khái Hưng, Thạch
Lam, Thế Lữ.

Nay trong nước nở lu mờ gốc cũ, giọng ngô
nghe ú ớ âm Tàu,
Nền nơi xa đành vun giữ nền xưa, nét trong
sáng thanh tao tiếng Việt.

Hôm nay chúng con, thầy cô giáo các trường dạy Việt ngữ ở hải ngoại:



Từ Na Uy, Nhật Bản, Canada, mang danh nghĩa
các châu Âu, Á, Mỹ, gom ước vọng tự ba miền
đại lục, nửa vòng trái đất bay về,
Với California, Texas, Washington, chung tâm
tư các bạn Kentucky, New York, New Jersey,
thêm nhiệt tình từ các bạn South Carolina,
ngàn dặm mây trời lướt tới.

Giữa bao la thế giới, tổ quốc càng khắc khoải
trong tim,
Trước tiền bộ hoàn cầu, Việt Nam mãi bản
khoản bên gối.
Lưu lạc nhiều năm hải ngoại, hằng mong sao
con cháu chẳng quên nguồn,
Lênh đênh nghìn dặm tha hương, vẫn ước thấy
hậu sinh còn nhớ cội.

Dạy tiếng Việt để giữ gìn gốc Việt, mơ đến ngày
đất nước trùng hưng,
Ôn sử Nam để trân trọng hồn Nam, tin ở buổi
non sông khánh hội.

Nhìn dân tộc giữa giờ hiểm nạn, dù thất phu
cũng khó lẽ ngồi yên,
Mong giang sơn sớm cuộc hồi sinh, qua nguy
biến sẽ thoát vùng ngục tối.

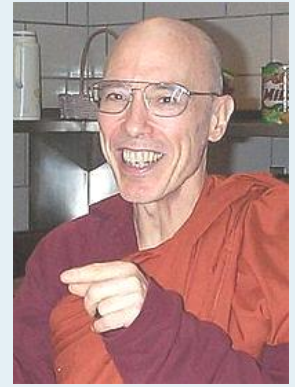
Nguyện quốc tổ uy linh phù trợ, dân Hồng Lạc
sẽ đường quang ý sáng, đưa quê hương vững
bước đến thành công,
Xin tiên nhân cảm ứng hộ trì, nước Việt Nam rồi
biển lặng sông trong, giữa hưng thịnh sánh vai
cùng thế giới.

Kính duy—Thượng hưởng.

**BAN ĐẠI DIỆN CÁC TRUNG TÂM VIỆT NGỮ
NAM CALIFORNIA**

TỖ-KHEO BODHI PHÁT BIỂU TRƯỚC LIÊN HỢP QUỐC VỀ BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU

Cao Huy Hóa dịch



ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Lời người dịch:

Trong mùa Phật đản Phật lịch 2563, Việt Nam long trọng tổ chức Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2019 tại Tam Chúc, Hà Nam, thì sau đó, cũng để kỷ niệm đại lễ này, tại diễn đàn Liên Hợp Quốc, vị học giả Tỳ-kheo Bodhi đọc bài diễn văn về tình trạng khẩn cấp do biến đổi khí hậu trên toàn cầu. Tại đây, nhà sư đã phân tích căn nguyên nhân và đề nghị giải pháp toàn diện với trí tuệ của một sứ giả Như Lai.

Tỳ-kheo Bodhi, thế danh là Jeff rey Block, sinh năm 1944 tại Brooklyn, New York, tu theo truyền thống Theravada. Từ những năm ở lứa tuổi đôi mươi, Phật giáo đã có sức thu hút mãnh liệt đối với Jeff rey.

Năm 1972, sau khi hoàn tất học vị Tiến sĩ Triết học tại Đại học Claremont Graduate School, người thanh niên này du hành đến Sri Lanka và thọ giới Sa-di. Năm 1973, sư thọ giới Tỳ-kheo với giới sư là ngài Ananda Maitreya, một vị sư học giả Phật giáo thuộc hàng lãnh đạo của Sri Lanka thời bấy giờ.

Năm 1984 Tỳ-kheo Bodhi được bổ nhiệm làm Chủ biên Hội Xuất bản Kinh sách Phật giáo ở Kandy, Sri Lanka, sau đó Sư được bầu làm chủ tịch hội này. Sư đã tu học và hành đạo tại Sri

Lanka hơn 20 năm. Năm 2002, Tỳ-kheo Bodhi trở về New York. Hiện nay ngài cư ngụ tại tu viện Chuang Yen (Trang Nghiêm tự), New York và giảng dạy Phật pháp tại đây và tại Bodhi Monastery ở New Jersey. Ngài cũng là Chủ tịch Ngân quỹ Ân Thuận (Yin Shun Foundation) và Chủ tịch sáng lập Quỹ Phật giáo Cứu trợ Toàn cầu (Buddhist Global Relief) đặt trụ sở tại New York, nhằm mục đích cứu trợ nạn đói và nạn thất học toàn cầu.

Tỳ-kheo Bodhi là người dịch các bộ kinh ra tiếng Anh, và cũng là tác giả, chủ biên nhiều tác phẩm Phật học rất có giá trị.

Dưới đây là bản dịch bài diễn văn của Tỳ-kheo Bodhi.

00o

Đây là một vinh dự lớn đối với tôi khi tôi có thể nói vài lời trong dịp lễ kỷ niệm Vesak Liên Hợp Quốc. Đức Phật thường được ca ngợi là một vị Thầy của hòa bình, khoan dung, thiện chí và từ bi. Và trong khi Ngài tất nhiên minh họa và giảng dạy những phẩm chất này, những điều đó không bao giờ cạn trong toàn bộ nội dung thông điệp của Ngài. Đức Phật không chỉ là một nhà hiền triết nhân từ, mà Ngài đứng trên tất cả, và Ngài còn là nhà phân tích sắc sảo về điều kiện con người, có lẽ là vô song trong lịch sử tư tưởng của nhân loại.

Ngài là một lương y chẩn đoán cấp tính về tình trạng con người và là một nhà phẫu thuật đã rút ra những dấu chấm đau khổ lên trái tim con người. Kinh Phật mô tả Ngài là mula dasavi, người đã nhìn thấy nguồn gốc sâu xa và ẩn khuất nhất của khổ đau. Ngài đã tóm tắt những tâm bệnh trong hai tật xấu là ngu dốt và tham dục, hoặc ba vết nhớ là tham, sân, si. Các bài giảng của Đức Phật về nguồn gốc nhân quả của đau khổ chủ yếu trong khuôn khổ của cuộc tìm kiếm giải thoát cá nhân. Chúng cho thấy những phiền não tinh thần làm hỏng cuộc sống cá nhân của chúng ta như thế



nào. Chúng ta có thể tự giải phóng phiền não ngay từ hôm nay. Tuy nhiên, khi thế giới đã được tích hợp vào một trật tự toàn cầu phụ thuộc lẫn nhau, chúng ta phải xem xét quá trình nhân quả này hoạt động ở cấp độ cộng đồng và sau đó dựa trên cuộc nghiên cứu này, chúng ta phải xác định loại thay đổi mà chúng ta phải thực hiện trong xã hội, trong các thể chế chính trị, trong các chính sách toàn cầu để tránh những nghịch cảnh mà chúng ta phải đối mặt như một cộng đồng quốc tế. Chúng ta có thể gọi đây là một ứng dụng toàn cầu của sati sampajañña (chánh niệm và trí huệ), của tinh thức và hiểu biết rõ ràng về tất cả những nguy hiểm chúng ta gặp phải ngày nay, ghê gớm nhất, toàn diện nhất và đe dọa nhất, đó là điều thường được gọi là biến đổi khí hậu, nhưng có lẽ có thể được gọi chính xác hơn là mất ổn định khí hậu hoặc rối loạn khí hậu.

Đây là một điều kiện rất gay go trong đó khí hậu ngày càng trở nên thất thường, không thể đoán trước và có tính hủy hoại. Hầu như mỗi tuần, một báo cáo mới được đưa ra về các ngưỡng mới bị vượt qua, các số liệu mới xuất hiện cho thấy mức độ nhanh chóng rơi vào hỗn loạn khí hậu. Tuy nhiên, các báo cáo này hầu như không nhận được bất kỳ sự chú ý trên các phương tiện truyền thông chính thống. Đó là triệu chứng về cách chúng ta có thể bịt kín từ chính mình, những hiểm họa thực sự nằm ngay trước chúng ta. Có một bài giảng nổi tiếng của Đức Phật, gọi là bài pháp về Lửa, bắt đầu với tuyên bố rằng mọi thứ đang bùng cháy. Mọi thứ đang ở trên lửa. Một kinh Đại thừa, kinh Pháp hoa, xây dựng trên chủ đề này với câu chuyện ngụ ngôn về một ngôi nhà đang cháy. Trong nhà, những đứa trẻ tiếp tục chơi với đồ chơi của chúng, không biết gì về ngọn lửa bao quanh ở mọi phía. Ngôi nhà trong câu chuyện ngụ ngôn này tượng trưng cho thế giới và những đứa trẻ đại diện tượng trưng cho con người, cho chính chúng ta, khi chúng ta đắm chìm trong những mối quan tâm hàng ngày, trong khi chúng ta bỏ qua ngọn lửa của tuổi già và cái chết thiêu rụi ngôi nhà của chúng ta.

Ngày nay, hình ảnh thế giới như một ngôi nhà đang cháy đang trở thành sự thật theo đúng nghĩa đen. Mỗi năm, các dấu hiệu của khí hậu bất ổn trở nên nghiêm trọng hơn, tàn phá hơn và nguy hiểm hơn. Tất cả những cơn bão và lốc xoáy mạnh mẽ, sóng biển dâng cao làm xói mòn bờ biển, lũ lụt dữ dội, cháy rừng khủng khiếp, tất cả đó là triệu chứng của khí hậu bị rối loạn, nhưng hậu quả tầm xa thậm chí còn nguy hiểm hơn. Trong tương lai, chúng ta có thể thấy trước rằng toàn bộ các khu vực

trên hành tinh có thể trở nên không phù hợp với điều kiện sống của con người, dẫn đến hàng triệu cái chết thương tâm và di cư hàng loạt trên quy mô chưa từng thấy. Nguồn cung cấp thực phẩm trên thế giới có thể bị giảm mạnh, làm tăng nhanh số người chết đói.

Chính nền tảng của cuộc sống văn minh có thể sụp đổ, khiến nhiều quốc gia rơi vào tình trạng man rợ. Chúng ta biết những gì nằm đằng sau sự biến đổi khí hậu. Các nguyên nhân đã được xác định với độ chính xác khoa học. Đó là sự lệ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch, những sự thực hiện giải phóng đất đai không khôn ngoan, các mô hình công nghiệp của nông nghiệp và một nền kinh tế hưng thịnh trên các chu kỳ chóng mặt của sản xuất và tiêu thụ không ngừng. Chẩn đoán của Đức Phật đưa chúng ta đi một bước sâu hơn và chỉ ra rằng những gì nằm dưới cuộc khủng hoảng khí hậu ở mức độ căn bản nhất, đó chính là những méo mó của tâm con người. Đó là sự tương tác của thèm muốn và ngu dốt, của tham lam và ảo tưởng. Nhiều thập niên trước những năm 1980, các tập đoàn nhiên liệu hóa thạch biết rằng việc đốt các sản phẩm của họ sẽ thay đổi khí hậu, nhưng họ che giấu bằng chứng khoa học và làm



người ta hoài nghi về khoa học. Sự tham lam lợi nhuận chiếm ưu thế hơn sự tinh táo lành mạnh. Các nguyên tắc thành công của công ty chiến thắng trách nhiệm xã hội. Chính vì tâm si mê khiến chúng ta trôi theo một cách thỏa chí trên những lối mòn đã định sẵn của cuộc sống thay vì vươn lên thực hiện những hành động cần thiết. Và cứ thế, chính sự si mê hoặc ngu dốt khiến chúng ta phải nghĩ rằng trong việc này, một số người có thể thắng thế trong khi các hệ thống địa vật lý Trái đất sụp đổ.

Nếu chúng ta cứ rút lui vào sự phủ nhận trách nhiệm, cứ trôi dạt, tự mãn, chúng ta sẽ đạt đến một mốc thời gian để đến đó chúng ta phải thất vọng vì tình hình đã quá muộn. Nếu chúng ta muốn tránh điểm cuối đó, chúng ta phải hành động hiệu quả và hành động không chậm trễ. Trong một bài kinh, hay bài pháp, Đức Phật so sánh các đệ tử của mình với bốn loại ngựa, khác nhau về cách chúng phản ứng với vị trí roi của người chủ ngựa. Con ngựa tốt nhất phục tùng chủ ngay khi nhìn thấy cái bóng của roi. Con ngựa ngu nhất phải nhận một cú quất mạnh trước khi nó phục tùng. Nhiều thập niên trước, chúng ta đã thấy bóng của roi, những báo cáo khoa học về biến đổi khí hậu sắp xảy ra. Bây giờ chúng ta đang nhận những cú đánh sắc bén hơn, và để tránh những cú đánh tàn bạo nhất trong tương lai, chúng ta phải hành động một

cách can đảm với nhận thức rõ ràng về những thay đổi cần thiết để tránh cuộc khủng hoảng này.

Nhất định chúng ta cần những thay đổi trong các hệ thống cộng đồng và cách sản sinh năng lượng trong các phương thức vận chuyển, v.v... Nhưng Đức Phật muốn nói rằng chúng ta cũng cần những thay đổi bên trong, thay đổi về giá trị và cách sống của chúng ta. Và hơn hết, trong các loại suy nghĩ, là các trạng thái tâm ẩn dưới cuộc khủng hoảng khí hậu leo thang. Trên tất cả, chúng ta phải quay lưng lại một hệ thống xã hội được thúc đẩy bởi lòng tham, bởi sự tìm kiếm lợi nhuận vô hạn, bởi sự cạnh tranh, bóc lột và bạo lực chống lại người khác và thể giới tự nhiên, bởi các hệ thống xã hội cho phép một số ít thịnh vượng trong khi hàng triệu, thậm chí hàng tỷ người, sống trên bờ vực sinh tồn. Thay vào đó, chúng ta cần hình dung các hệ thống tập thể mới của hội nhập toàn cầu ưu tiên hợp tác và cộng tác, sống hòa hợp với nhau và hòa hợp với tự nhiên, các hệ thống cho phép mọi người cùng phát triển về kinh tế, xã hội và tinh thần.

Đức Phật đã xuất hiện trong thế giới này vì lòng bi mẫn, nhằm đem đến lợi ích tốt đẹp cho loài người. Ngày nay chúng ta có ý tưởng rõ ràng về những nguy hiểm cộng đồng mà chúng ta đang phải đối mặt và chúng ta có thể thấy trên đường chân trời một tia hy vọng cho một tương lai được chia sẻ tốt hơn. Bây giờ chúng ta phải đi trên con đường đưa chúng ta tới tương lai mà chúng ta hiện đang hy vọng. Chúng ta biết phương hướng phải đi chuyên. Bây giờ, chúng ta phải bắt đầu di chuyển trước khi quá muộn. Cảm ơn quý vị rất nhiều!

(Nguồn: Watch Ven. Bhikkhu Bodhi deliver UN speech on climate change emergency (Video). Ghi lại bởi Rod Meade Sperry. Tạp chí Lion's Roar, 1/8/2019) Tỳ Kheo Bodhi | Văn Hóa Phật Giáo Số 328 ngày 1-9-2019 | Thư Viện Hoa Sen nhập lưu 9-15-2019



Dasaka

TN NHƯ THỦY

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

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

Sau ngày xuất gia Dasaka vẫn giữ nguyên thói lười cố hữu. Mỗi ngày, sau khi khát thực và nhận đầy đủ thức ăn, tỳ kheo Dasaka thường tìm một chỗ thanh tịnh và nằm khoèo xuống ngủ. Trong những giờ học kinh, sư thường tìm cách lẩn tránh ra phía sau hội chúng, ngồi tựa lưng vào một gốc cây và thả hồn vào cõi mộng. Những sự kiện này không thoát khỏi ánh mắt của đức đạo sư.

Một hôm nhằm lúc Dasaka vừa mở mắt sau một giấc ngủ dài, đang vươn vai để ngủ tiếp, đức đạo sư liền đọc một bài kệ:

*"Những ai mê ngủ ham ăn
Lăn qua trở lại ngủ lăn suốt ngày
Như con heo mập ăn hoại
Người ngu tiếp tục chuỗi ngày thai sanh."*

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

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

Em thân mến!
Chúng ta có đồng minh rồi đó!

(trích Hư Hư Lục của NS Như Thủy)

THIÊN LÝ ĐỘC HÀNH

1.

Ta về một cõi tâm không
Vẫn nghe quá khứ ngập trong nắng tàn
Còn yêu một thuở đi hoang
Thu trong đáy mắt sao ngàn nửa khuya

2.

Ta đi dẫm nắng bên đèo
Nghe đau hồn cỏ rủ theo bóng chiều
Nguyên sơ là dáng yêu kiều
Bồng đầu đảo lộn tịch liêu bến bờ
Còn đây góc núi trơ vơ
Nghìn năm ta mãi đứng chờ đỉnh cao

3.

Bên đèo khuất miếu cô hồn
Lưng trời ảo ảnh chập chờn hoa đăng
Cây già bóng tối bò lan
Ta ôm cỏ dại mơ màng chiêm bao

4.

Đã mấy nghìn năm đợi mỗi mòn
Bóng người cô độc dẫm hoàng hôn
Bởi ta hồn đá phơi màu nắng
Ôm trọn bờ lau kín nỗi buồn

5.

Từ thuở hồng hoang ta ở đâu
Quanh ta cây lá đã thay màu
Chợt nghe xao xuyên từng hơi thở
Thấp thoáng hồn ai trong khóm lau

6.

Trên đỉnh đèo cao bát ngát trông
Rừng, mây, xanh, ngát tạnh, vô cùng,
Từ ta trái áo đường mưa bụi
Tưởng thấy tiên thân trên bến không

7.

Khi về ngã nón chào nhau
Bên đèo còn hẹn rừng lau đợi chờ
Trâm luân từ buổi ban sơ
Thân sau ta vẫn bơ vơ bụi đường

8.

Bóng tối sập mưa rừng tuôn thác đổ
Đường chênh vênh vách đá dọa nghiêng nghiêng trời
Ta làm lụi bóng ma tròn thế kỷ
Rủ nhau đi cùng tận cõi luân hồi
Khắp phố thị ngày xưa ta ruổi ngựa
Ngang qua đây ma quỷ khác thành bày
Lên hay xuống mắt mù theo nước lũ
Dẫm bàn chân lẫn cát sỏi cùng trôi
Rồi ngã xuống nghe suối tràn ngập máu
Thân là thân cỏ lá gặp ghèn xuôi
Chờ mưa tạnh ta trái trăng làm chiếu
Nghìn năm sau hoa trắng trở trên đồi

9.

Gởi lại tình yêu ngọn cỏ rừng
Ta về phố thị bởi tình chung
Trao đời hương nhụy phơi hồn đá
Thăm thăm mù khơi sương mấy từng

10.

Một thời thân đá cuội
Nắng cháy dọc theo suối
Cọng lau già trầm ngâm
Hỏi người bao nhiêu tuổi

11.

Bước đi nghe cỏ động
Đi mãi thành tâm không
Hun hút rừng như mộng
Chập chùng mây khói trông

12.

Thân tiếp theo thân ngày tiếp ngày
Mù trong dư ảnh lá rừng bay
Dõi theo lối cũ bên triền đá
Sao vẫn còn in dấu lạc loài

13.

Khi về anh nhớ cài quai nón
Mưa lạnh đèo cao không cõi người



thơ TUỆ SỸ

ALONE ON A LENGTHY JOURNEY

1.
I come back to the realm of the empty mind
Still listening
To the past
Flooding into the dying sun
Still loving
The time of Uncertainty
Hoarding in countless of shining midnight stars
Into the deep eyes

2.
Walking in the sunny day on the side of the Pass
Listening to our own soul
And the grass drooping
Under the sunset
Pristine – a lovely form
Suddenly, everything is upside-down on the lonely shore
Still
There is a corner with a solitary mountain
For thousands of years
Still
We are waiting for the peak
Of an absolute truth

3.
On the side of the pass
There
A hidden soul shrine
Is
In the sky
There
An illusion of lanterns
Flickering and flowers
Is
The shadows of the old trees spread
I grasp the mountain grass
Dreaming
Mesmerized by beauty

4.
Already
Thousands of years
Of waiting
In anguish
The shadow of a lone step
On earthly sunset
Because
We are the soul

Of rock
In sadness
The shores of sadness
Embracing
Completely
Sunlight

5.
From the beginning we are here
Around us
Tree leaves change colors
Suddenly hearing in every single
Breath
Anxiety
Looming
In our soul behind the reed

6.
On the peak of the high Pass
Looking out to the vast forest
Clouds
Clear water
And sky
Incredibly
From us
We pave the way
Knitting the fabrics
Of experience
And thought
Our former life
Exists
On the empty shore

7.
Coming back, we tilt our cone in greeting
Meeting on the pass
The reed forest waiting
Is
Misfortune
Time, from the beginning
Flowing in our future life
Is
We are still as helpless
As the lonely dust
Perhaps along the road.

8.
As darkness sets in
Pouring like waterfalls
Rain in the forest

The road
Protruding as the cliff
Threatens to tilt the sky
Who would be at fault
like a specter
of a century?
Altogether marching
Toward the Reincarnation
Realm
Across the town like olden days
Where we traveled by horse
Across the town
Is another herd
Of the Devil
Ups and downs
Their blinded eyes
Under floodwater
Stepping in
Our feet roll
As the sand drifts
Then
We tumble down
Listening to the stream
Pour down blood
The body itself is the body
Like the changing of leaf and grass
Bumpy
Waiting for the rain to stop
The moon used as a mattress
After thousands of years
White flowers are blossoming
On the hill

9.
Sending back my love
As the forest grass
I am coming to town
As the greater love
For all
Incenses
Giving life
Shining
Spirited
A rock
As deep as the sea
And mist
In the stratosphere

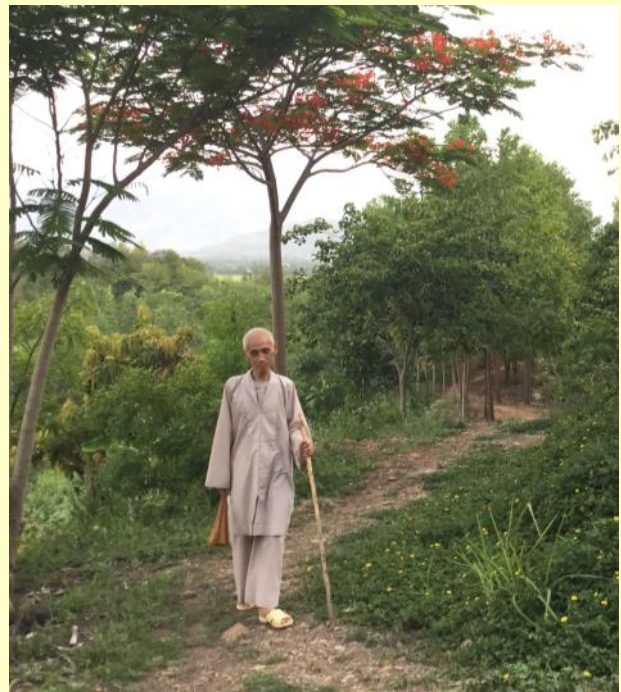
10.
A pebble
My life
Sunshine flowing along streams
Or
The pensive old reeds
Asking
How old are we?

11.
The grass glitters with dew
As we are walking
Deep in the dreamlike forest
Into the state of empty mind
Rolling clouds and particles become clear

12
All are here
To continue
As day after day
Continues
Blinded
In the lingering image
The forest leaves
Following the old path
Along the mountain trench
Still
Why are we
Imprinted in the solitary stray?

13.
Remember
Whenever we go or come back
Don't forget to fasten the cone hat
It is the cold rain
In the high pass without anyone to look after!
Remember:
Emptiness
The human realm
Is

Poem by **Tue Sy**
Translated by **Phe Bach**
Edited by **Erik Korling**



Tự soi gương

TN DIỆU PHÚC

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Tôi đã từng quán sát và chứng kiến cơn giận của những con vật gần gũi với chúng ta như chó, mèo... Mời bạn tham gia một chút - rất thú vị.

- Mèo nhìn bề ngoài có vẻ hiền từ "yếu điệu" nhưng khi tức giận thì bao nhiêu thú tính của nó lộ ra hết. Trước tiên là nó nhe răng, gầm gừ, thủ thế, bao nhiêu móng vuốt hăng ngày cất kỹ giờ được giương ra để xử lý đối phương.

Ôi tìm đâu ra một dáng dấp hiền lành ra vẻ suy tư hay nũng nịu đáng yêu?

- Chó là loài sinh động nên khi nó lên cơn giận, nó xâu xé nhau thật mãnh liệt, y chang những trận giao chiến bằng đao kiếm như trong phim. Nó sử dụng bằng thân, bằng âm thanh giống như chửi rủa chói tai.

Có cả những con chó sủa dai như chưa nguôi cơn giận.

Hằng ngày chó được xem như người bạn, là vật cưng trong nhà của nhiều người đó.

- Bạn có đồng ý chim là con vật đáng yêu không?

Giọng hót líu lo, bước nhảy nhẹ như bông từ hai bàn chân bé xíu. Thế nhưng có những buổi sáng trên mái ngói không biết tại sao nó tranh giành vụ gì mà cãi nhau chí chóe. Mỗi lần cả bọn "lớn tiếng" là mỗi lần những vật trên mái nhà rớt xuống la phông nhựa nghe rất to. Và cũng không ít lần tại nó giận dữ làm rớt xuống (không biết ngói vụn hay xi măng vụn) nghe rầm rầm trong căn phòng yên ắng, tưởng chừng như mình đang ở vùng khủng bố!

"Những chú chim non nho nhỏ..." mà cũng biết sân hận nữa sao?

- Cặm cụi vào màn hình vi tính khá lâu, bạn ngừng tay nhìn lên tường hay trần nhà, bạn sẽ gặp những chú thằn lằn rượt đuổi để cắn đuôi nhau rín rít - không biết con thằn lằn đứt đuôi có đau lắm không?

Bỗng nghe một con thằn lằn tặc lưỡi một tràng rất lớn.

Khi đó tôi cười một

minh: có lẽ chịu không nổi nên thằn lằn bỏ phải lên tiếng bảo im đi.

- Đàn cá nhỡn nhơ qua lại tung tăng bên những cụm rêu xanh trong hồ, tưởng như là hạnh phúc bình yên. Thật ra tôi thấy chúng cũng cầu xé, "gây gỗ" nhau để giành ăn. Tôi nói đùa với đứa bé con:

"Mấy con cá này hung quá, đánh lộn với nhau sưng mỏ hết trơn."

Cháu ngây thơ: "Sao con đâu nghe nó la lối gì?"

Tôi thầm nghĩ: Cũng may là chúng ta chỉ thấy nó lướt lờ trong dòng nước chứ không nghe được ngôn ngữ sân hận của nó.

Trong Thi kệ *Bước tới thành thơ* Thầy Nhất Hạnh có viết:

"Cái giận làm tôi xấu

Biết vậy tôi mỉm cười

Trở về thủ hộ ý

Từ quán không buông lời"

Điều mà đức Phật dạy thì chắc chắn không chối cãi được rồi. Một hữu tình đang "lên cơn" thì sẽ hiện đủ từ tánh ra tướng, làm sao đẹp cho nổi!

Tôi nghe có một giảng sư dạy rằng sân không chỉ là giận mà khi ta có những ý nghĩ chống lại, không thích hay cái điều làm ta khó chịu... cũng là sân, và "nổi giận là phản ứng không bằng lòng." Tôi tự hỏi: Nếu thế thì thử xét lại một ngày mình sân bao nhiêu lần đây ta? Bắt đầu một ngày khi mở mắt ra đã có bao nhiêu điều bất như ý? Chúng ta được biết tham, sân, si được xem là phiền não gốc (căn bản phiền não) mà chúng ta bị nó điều khiển để làm nô lệ cho nó, chúng ta phải sống với tâm bất an, phiền muộn, thậm chí đau khổ cùng cực.

Tôi không dám đi sâu vào lĩnh vực mà bị đức Phật gọi là "Tam độc" (tham, sân, si) tôi chỉ tự soi lại một khía cạnh nhỏ của chính mình để thấy cơn giận như sóng vỗ tung, nó tan biến được bao nhiêu qua quá trình tu tập. Thật chẳng đơn giản tí nào, nếu không thường xuyên quán sát tâm thì nó vẫn âm thầm:

"Các sóng thức lớp lớp
Áo ạt mà chuyển sanh"

Như đức Phật đã dạy trong *kinh Lăng Già*.





ĐỂ DÀNH SỮA

(*Câu Chuyện Dưới Cờ* — bài viết hàng tuần của GDPT do **NHÓM ÁO LAM** thực hiện)

TRANG GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

Việc có thể làm hôm nay không nên để đến ngày mai.

- Đừng hẹn đến tuổi già mới tu hành, làm việc thiện, vì ngoài nghĩa địa đâu chỉ dành riêng cho những người trên trăm tuổi.

- Thời gian là hiện tại. Quá khứ hay vị lai chỉ là một danh từ chỉ thời gian mô tả sự đã qua hay chưa đến của hiện tại mà thôi. Phúc điều đã sẵn hãy gieo hạt giống lành, chớ để mai kia hoang thảo mọc đầy, có gieo cũng không thu được quả tốt.

Kinh Bách Dụ Phật thuyết tại thành vương xá độ cho năm mươi vị học Phật có câu chuyện rằng:

- Thuở rất lâu xưa có một người dự định tháng sau đãi khách cần nhiều sữa bò tươi. Anh ta nghĩ mình nên dự trữ trước để tránh sự thiếu hụt.

Nhà anh lại có con bò sữa rất tốt. Anh nghĩ, nếu mỗi ngày vắt sữa và để dành, anh phải đóng một cái thùng bằng cây lớn. Hơn nữa để lâu sữa có thể hư, chi bằng để trong vú bò chắc ăn. Đến ngày đãi khách, vắt ra sữa hoàn toàn nóng tốt.

Thế là anh dắt bò con đi chỗ khác. Bò mẹ anh lo tằm bổ hằng ngày không vắt sữa nữa. Qua tháng sau đến ngày đãi khách anh dắt bò mẹ ra hẹn lấy sữa. Nhưng hoài công chẳng có được một giọt.

Người chần chờ dự dự, làm việc gì cũng hẹn này, hẹn mai há lại khôn hơn người để dành sữa bò đấy ư.

(Trích *52 Câu Chuyện Dưới Cờ*—Thị Nguyễn Nguyễn Đình Khôi)





HỌC KINH DUY MA CẬT

(*Lá Thư Đầu Tuần* — tài liệu tu học của GDPTVN)

Thưa Anh Chị Em (ACE) Lam viên thân mến,

Hôm nay NAL được tham dự buổi học Kinh Duy Ma Cật của lớp học Bậc Lục 1 Hải Ngoại (BL1HN) năm thứ 3 do BHD/GĐPT HN tổ chức. Thật là một dịp may hiếm có: Đạo tràng thanh tịnh, gồm hàng trăm con người trong một diễn đàn hư không (Paltalk Messenger) với Giảng Sư là Hoà thượng Thích Nguyên Siêu, Tổng thư ký Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN Hoa Kỳ.

Xin được lướt qua các nghi thức niệm Phật cầu gia bị và điểm danh lớp học để chỉ tường trình về nội dung những bài học của Giảng Sư trao truyền cho ACE học viên và thính chúng.

NAL được nghe Hoà thượng trả lời 2 câu hỏi của học viên trước khi giảng bài mới. Hôm nay là buổi học thứ 3 bộ Kinh Duy Ma Cật, (chỉ còn phẩm cuối "Chúc Lỵ" nữa là kết thúc Kinh DMC). Câu hỏi gồm có 2 phần là: Duy Ma Cật là một nhân vật có thật trong đời thường hay là một nhân vật huyền thoại? Thế nào là bất tư nghi giải thoát?

HT Giảng sư không trực tiếp trả lời câu hỏi, Thầy đọc những lời giới thiệu của HT Tuệ Sỹ trong chương Giới thiệu "**...Có một nhân vật lịch sử như thế chăng? hay đây chỉ là một nhân vật hư cấu để biểu tượng một tư tưởng triết học hay một lý tưởng Bồ tát đạo của Phật giáo Đại thừa?**" -- Có thể trả lời một cách dứt khoát rằng đó là một nhân vật lịch sử, xuất hiện trong một giai đoạn đặc biệt của lịch sử phát triển PG nói chung, và trong thời kỳ vận động của Đại thừa. Một con người có thật được trang bị với một cơ sở tư tưởng bất nhị (advaita) để có thể tự nâng lên hàng Thánh giả vượt ngoài tam giới nhưng đồng thời có thể hạ mình ngập lụt trong thế gian ô nhiễm mà vẫn không tách lìa thế giới thuần tịnh vô nhiễm.

Một con người có thật, sống trong trạng thái an nhiên giải thoát bất khả tư nghi, đã bùng ngọn đèn trí tuệ ra khỏi các hang động tĩnh mặc, từ các thâm sơn cùng cốc, để rọi sáng đường đi cho những con người đang mãi chìm đắm trong bùn lầy hôi thối bỗng phát hiện chân diện mục của mình nguyên lai là thanh tịnh. Đó là một nghệ sĩ lớn, bằng du hí thần thông tam muội, bằng rong chơi trong 6 nẻo luân hồi, với những chất liệu thấp hèn, dơ bẩn, đã

nắn thành những tác phẩm thánh thiện tuyệt vời. Lịch sử nhân loại nếu chưa từng xuất hiện một hay nhiều nhân vật như vậy thì thế giới này chỉ là một sa mạc nóng bức đầy quái tượng giả thú... cho nên hình ảnh một Vimalakīrti (DMC) hiện thực được hoá thân thành nhân vật huyền thoại, nói cách khác, Vimakalakīrti trở thành biểu tượng cho tác nhân lịch sử, một nhân cách hoả cho lý tưởng Đại thừa Bồ tát.

...Tên Kinh là "Duy Ma Cật sở thuyết kinh" là tác phẩm ghi lại những trần thuật của Vimalakīrti, một nhân vật lịch sử sáng chói nhất trong phong trào vận động Đại thừa, đó là tập hợp của học thuyết về sự vinh quang không ô nhiễm. Vì vậy Kinh còn có tên là "Bất tư nghi giải thoát."

Với giọng đọc ngọt ngào, HT giảng sư đã nhẹ nhàng tháo gỡ thắc mắc của một số ACE



học viên qua 2 câu hỏi. Ở đây, NAL chúng tôi đã học được một bài học không lời mà Thầy đã trao truyền, đó là lòng tử bi của vị Thầy đối với học trò; thay vì nói "các Anh Chị hãy về đọc lại chương giới thiệu ..." thì Thầy tự đọc lên cho ACE nghe, Thầy biết ACE không có thì giờ đọc vì đi làm 8 tiếng, cuối tuần phải vào hội thảo các chương vừa được học nên cũng phải chuẩn bị... Thầy không muốn ACE hổ thẹn vì thấy lỗi của mình (nếu đọc rồi thì đâu còn hỏi nữa!]

Thầy tiếp tục khai triển ý Kinh, về vai trò của người cư sĩ tại gia (CSTG). Người CSTG nếu áp dụng được tinh thần của Kinh DMC trong đời sống hằng ngày "sống theo tinh thần ấy thì người CSTG không khác gì người xuất gia. Ngoài ra, người CSTG cũng phải có nhiệm vụ hành Đạo và hoá Đạo, chứ không chỉ dành riêng cho hàng xuất gia. Rồi Thầy ca ngợi người Huỳnh Trưởng GDPT dẫn thân trong việc giáo dục tuổi trẻ PG; Thầy tán dương công đức các vị tiền bối sáng lập GDPT đặt ra châm ngôn, điều luật cho đoàn sinh v.v... thật là quá thâm thúy. Thầy nói: chỉ cần đọc 3 điều luật của Oanh Vũ là trong lòng cảm thấy thanh thoát, an lạc. Em tưởng nhớ Phật, Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với Anh Chị Em. Em thương Người và Vật. Ôi! Chúng ta đã gieo vào lòng các em những chủng tử Phật: Đức tin, lòng Hiếu Thảo, (Thầy nhắc đến mùa Vu Lan sắp tới gần) và Tình thương rộng lớn không chỉ với loài người mà với muôn loài chúng sanh... như vậy những chủng tử này sẽ ở trong A lai da thức của các em... đến một ngày nào đó "sẽ chín muồi và nở ra hoa giác ngộ"...

Ở đây, NAL lại được thêm một bài học không lời nữa: chúng tôi nghe như Thầy đang nhắc nhở ACE chúng ta hãy soi rọi lại mình: Anh Chị đã dạy các em như vậy, còn Anh Chị thì sao? có thuận thảo với ACE/GDPT không, tinh thần đoàn kết bất khả phân của GDPT có hiện hữu và tồn tại không v.v... Chúng tôi nghe có một chút xôn xao trong lòng vì GDPT chúng ta đã có nhiều sự phân tán đó đây... Buổi học còn dài nhưng LTĐT của ACE chúng ta đã đủ để kết thúc.

Trân trọng!

NAL



TRĂNG SÁNG NỎ PHÙ VÂN

(Đáp hoạ bài "KẾT TÌNH BẠN LỮ"
của Thi hữu LÊ ĐĂNG MÀNH)

*Mắt trông cuộc lữ, khói sương đù bóng mộng
Mây nước muôn trùng, cát bụi hện hò nhau.
Vẫn biết dòng đời dập dềnh con sóng,
Nổi chìm từ bao thuở bể nương dâu.*

*Theo dòng chảy, mắt sâu rừng lệ đá
Nước công si trời đất nộ thanh âm.
Để lở lối sắc màu muôn bến lạ
Hoạn lộ tiêu hoang lạnh bước đêm thâm.*

*Đời biết mấy rong rêu từ bao thuở
Vẫn bám vào bùn đất để tồn sinh
Và cũng lắm bao kẻ còn du thủ
Sá gì khi sống tạm kiếp vô minh.*

*Nửa đêm chạnh nghe bước đời luân lạc
Tiếng tru dài loài dã thú vô tâm.
Con gió rít nạo nùng hồn sa mạc,
Lời tự tình chết lặng phút trầm ngâm.*

*Đã ngàn xưa trót bao dòng lệ sử
Khói sương còn trang điểm bến trầm luân.
Ta vẫn đi giữa sắc màu hoa cỏ,
Đường trăng còn thấp sáng nỏ phù vân.*

thơ **MẶC PHƯƠNG TỬ**

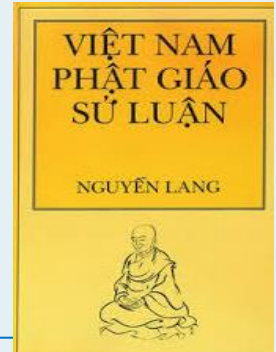
South Dakota, 29/8/2019

THIÊN SƯ KHÁNH HÒA VÀ CÔNG CUỘC VẬN ĐỘNG Ở NAM KỲ

(Chương XXVII, VIỆT NAM PHẬT GIÁO SỬ LUẬN, TẬP III)

Nguyễn Lang

LỊCH SỬ / TÀI LIỆU



HỘI NAM KỲ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC

Công đầu của phong trào chấn hưng thuộc về thiền sư Khánh Hòa. Ông sinh năm 1877 tại làng Phú Lễ tỉnh Bến Tre, xuất gia năm 19 tuổi tại chùa Khai Tường. Sau đó ông được đưa về chùa Kim Cang ở Tân An và làm lễ thể độ với thiền sư Chánh Tâm. Năm năm sau, ông được đưa về chùa Long Triều và học Phật với thiền sư Đạt Thụy. Y chỉ sư đầu tiên của ông là thiền sư Chơn Tánh, trú trì chùa Tiên Linh ở Bến Tre. Sau khi đắc pháp, ông được thiền sư Chơn Tánh ủy nhiệm công việc trú trì chùa Khai Tường. Khi thiền sư Chơn Tánh tịch, ông về làm trú trì chùa Long Phước. Năm 1907 ông về trú trì chùa Tiên Linh. Ông đắc pháp với thiền sư Đạt Thụy và có pháp hiệu là Như Trí. Ông rất có chí cầu học, hề nghe ở đâu có bậc cao tăng là tìm tới để họ thọ giáo. Năm hai mươi tám tuổi, trong kỳ kết hạ tại chùa Long Hoa ở quận Gò Vấp, gia Định, ông được mời giảng kinh Kim Cương Chư Gia cho đại chúng. Đây là lần đầu ông làm giảng sư Phật học. Ông được các bậc tôn túc khen ngợi và từ đó tiếng tăm của ông được đồn xa.

Chí nguyện chấn hưng Phật giáo của ông phát sinh vào khoảng năm ông được bốn mươi tuổi. Ông du hành khắp các tổ đình và Nam Kỳ để gây ý thức chấn hưng và kêu gọi sự hợp tác của các bậc tôn túc. Ông liên kết được một số

các vị cao tăng đồng chí, trong số đó có Huệ Quang, Pháp Hải và Khánh Anh, những người đã cộng tác chặt chẽ với ông trong suốt thời kỳ hoạt động của ông sau này. Năm 1923 trong một buổi họp của đại diện các tổ đình tại chùa Long Hòa ở Trà Vinh, dưới sự hướng dẫn của ông, một tổ chức tăng sĩ được thiết lập gọi là Hội Lục Hòa Liên Hiệp với mục đích là vận động thành lập một hội Phật giáo Việt Nam Toàn Quốc làm cơ sở chấn hưng Phật giáo. Trong số những người cộng sự của ông, có một vị tăng sĩ trẻ đầy nhiệt huyết tên là Thiện Chiếu. Thiện Chiếu khác hẳn với hầu hết các tăng sĩ đương thời, vì ông là người tân học xuất gia. Năm 1927, Thiện Chiếu được ông gửi ra Bắc để vận động. Tại đây, Thiện Chiếu đã tiếp xúc với các tổ đình Linh Quang, Hồng Phúc, Tiên Lữ v.v..., nhưng gặp nhiều trở ngại, cuộc vận động bất thành.

Sau mùa an cư tại Quy Nhơn, Khánh Hòa trở về Nam đề nghị khởi xướng phong trào ở Nam Kỳ trước. Năm 1928 ông cùng ba vị tăng sĩ đồng chí là Tứ Nhẫn, Chơn Huệ và Thiện Niệm lo tổ chức việc xây dựng Thích Học Đường và Phật Học Thư Xã tại chùa Linh Sơn đường Duaumont Sài Gòn. Năm 1929, Khánh Hòa và Thiện Chiếu lại vận động giới cư sĩ hữu tâm ở Trà Vinh gửi mua cho Thư Xã một bộ Tục Tạng Kinh gồm 750 tập và an trí tại chùa Linh Sơn. Năm 1929, Khánh Hòa cho ấn hành một tập san Phật học bằng



Hòa thượng THÍCH KHÁNH HÒA
1877 - 1947

quốc ngữ lấy tên là Pháp Âm. Pháp Âm đặt cơ sở tại chùa Xoài Hột Mỹ Tho, dựa trên sự ủng hộ kinh tế của bốn đạo chùa này. Đó là tờ báo Phật giáo đầu tiên bằng quốc ngữ tại Việt Nam. Số đầu ra đời ngày 13.8.1929. Nhưng Thiên Chiếu cho tờ báo ấy là "xưa" quá, cho nên ông tự ý vận động xuất bản một văn tập lấy tên là Phật Hóa Tân Thanh Niên, nhằm tới giới thanh niên trí thức. Tờ này đặt căn cứ tại chùa Chúc Thọ ở Xóm Gà (Gia Định). Trong khi công việc vận động xây dựng Thích học đường đang được xúc tiến thì Khánh Hòa cùng các bạn đồng chí quyết định thành lập một hội Phật học để làm bàn đạp cho sự tiến tới thành lập Phật giáo Tổng Hội. Ông triệu tập các đồng chí, và với sự cộng tác của một số cư sĩ tại Sài Gòn như các ông Phạm Ngọc Vinh, Huỳnh Văn Quyển, Trần Nguyên Chấn, Trần Văn Khuê, Nguyễn Văn Nhơn, Lê Văn Phổ và Nguyễn Văn Cần... thành lập Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học. Hồi đó Khánh Hòa đã được năm mươi lăm tuổi. Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học được thành lập năm 1931, điều lệ của hội được phê y ngày 26 tháng Tám năm ấy. Thiên sư Từ Phong chùa Giác Hải ở Chợ Lớn được bầu làm chánh hội trưởng. Khánh Hòa giữ trách vụ phó nhất hội trưởng và chủ nhiệm tạp chí Từ Bi Âm. Tạp chí này chào đời ngày 1.3.1932. Hai vị cố vấn là thiên sư Huệ Định (71 tuổi) và thiên sư Trí Thiên (50 tuổi). Ông Trần Nguyên Chấn làm phó nhì hội trưởng. Chùa Linh Sơn ở số 149 đường Douaumont được lấy làm trụ sở, ngay cạnh khu đất riêng của ông Trần Nguyên Chấn. Ngay sau khi hội được thành lập, sáu căn nhà ngói được khởi công xây dựng gần chùa Linh Sơn, trên khu đất của ông Trần Nguyên Chấn với sự đồng ý của ông này. Khuôn viên chùa chật hẹp nên thư viện cũng được xây cất trên đất ông Chấn. Thư viện này có tên là Pháp Bảo Phương. Tục Tạng Kinh được đem an trí tại đây. Thiên Chiếu lại vận động giới cư sĩ ở Chợ Lớn gởi mua thêm cho Pháp Bảo Phương một Đại Tạng Kinh vừa mới được ấn hành tại Trung Hoa (28).

Bàn ghế tủ giường đã được trang bị cho học tăng nội trú của Thích học đường nhưng mãi đến 1934 mà trường này vẫn chưa khai giảng. Nguyên do là sự bất đồng ý kiến giữa chư tăng và một số cư sĩ không chịu làm theo đường lối và ý hướng của các vị này. Ông Trần Nguyên Chấn nhất định không cho khai giảng Thích học đường.

Chương trình của Khánh Hòa thất bại vì các thiên sư đã không nắm được thực quyền trong hội. Hội đã bị một số cá nhân dùng địa vị trọng xã hội của họ để khuynh loát và hướng dẫn về một nẻo khác. Ngay từ khi mới thành lập hội, ông Trần Nguyên Chấn đã vận động mời ông Khrautheimer (thống đốc Nam Kỳ) làm hội trưởng danh dự và ông Rivoal (đốc lý thành phố Sài Gòn) làm phó hội trưởng danh dự và ông Rivoal (đốc lý thành phố Sài Gòn) làm phó hội danh dự. Sự thỏa hiệp với chính quyền là

để nhằm vào an toàn và quyền lợi của hội. Tuy vậy, những quyền lợi đó không có gì đáng kể: sự trả lại ruộng đất các chùa bị chiếm hữu tại các xã và sự miễn thuế thân cho tu sĩ Phật giáo.

CÁC THIÊN SƯ BÍCH LIÊN VÀ LIÊN TÔN

Thất vọng về Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học, đầu năm 1933 Khánh Hòa từ bỏ chức vị phó hội trưởng và chủ nhiệm Từ Bi Âm. Lúc đó Từ Bi Âm đã ra tới số 45. Ông rút về Trà Vinh để cùng các thiên sư Huệ quang và Khánh Anh mưu toan tìm con đường mới. Một vị thiên sư ở chùa Thiên Phước quận Trà Ôn tên là Chánh Tâm được mời giữ chức chủ nhiệm Từ Bi Âm. Tuy vậy nhờ sự hợp tác của các thiên sư Bích Liên và Liên Tôn mà Từ Bi Âm còn đóng được một vai trò hoằng pháp đáng kể. Từ Bi Âm không đóng góp được gì trong việc xây dựng ý thức văn hóa dân tộc, nhưng trong mười năm trời cũng đã làm được công việc phổ thông hóa Phật học bằng quốc ngữ.

Bích Liên và Liên Tôn phát xuất tại Bình Định. Chính Khánh Hòa đã khám phá được hai người này khi ông ra thuyết pháp tại giới đàn Long Khánh ở Quy Nhơn và năm 1928. Nhận thấy thực tài của hai người, ông bèn kết làm thân hữu và mời hai người vào Nam hoạt động. Bích liên đã làm chủ bút Từ Bi Âm trong khi Liên Tôn làm phó chủ bút. Trần Nguyên Chấn làm quản lý của tạp chí này, và đã không bao giờ để cho Từ Bi Âm chết vì lý do tiền bạc.

Thiên sư Bích Liên tên là Nguyễn Trọng Khải sinh năm 1876. Khi nhận làm chủ bút Từ Bi Âm ông đã năm mươi bảy tuổi. Năm ba mươi một tuổi ông đậu tú tài Nho học, và năm ba mươi bốn tuổi ông đậu tú tài Nho học một lần nữa. Ông xuất gia năm 1919 tại chùa Thạch Sơn ở Quảng Ngãi, pháp danh là Chơn Giám, tự là Đạo Quang, hiệu là Trí Hải. Bích Liên chỉ là tên ngôi chùa mà ông khai sáng và trú trì sau khi ông xuất gia. Năm 45 tuổi, ông đặc pháp với hòa thượng Hoảng Thạch chùa Thạch Sơn. chuyên về Tịnh Độ Tông. Ông đã sáng tác các sách sau đây bằng chữ Hán: *Liên Tông Thập Niêm Yếu Lãm, Tịnh Độ Huyền Cảnh, Tây Song Ký, Tích Lạc Văn*. Ông cũng sáng tác nhiều bằng chữ Nôm. *Quy Sơn Cảnh Sách* và *Mông Sơn Thí Thực Khoa Nghi* là hai tác phẩm dịch Nôm nổi tiếng hơn cả trong số này. Văn Nôm ông rất chinh đốn. Ta hãy đọc một đoạn trong *Mông Sơn Thí Thực Khoa Nghi*:

*"Lại thỉnh kẻ tao ông mặc khách
Lối cửa hoàng nhà bạch vào ra,
Rừng vắng nhẹ bước thám hoa
Ngang cung bút chiến, chơi tòa các vi
Tan lửa đóm, tiếc dày công học
Mòn đĩa nghiên uống nhọc chí bền
Lựa hồng bầy thức để tên,
Đất vang một cụm lập nền văn chương*

...
*Lại thỉnh kẻ xuất trần phi tích
Thượng sĩ kia với khác cao tăng
Trai tinh ngũ giới đạo hằng
Gái tỳ khưu lại đủ ngăn nết tu*

Làng họa trúc vào câu mật đế
Nhà hồ nô vắng kệ khổ không
Kinh song trắng thắm lạnh lòng
Nhà thiền leo lét đèn chong canh dài...

...
Lại thỉnh kẻ giang hồ cơ lữ
Đường Bắc Nam trải thứ hành hương
Lợi quyền muôn dặm toan đương
Ngân vàng trữ lại trong hàng hóa buôn
Thân sương gió thịt chôn bụng cá
Bước đá mây xương rã đường dê
Vía theo mây Bắc sè sè
Hồn theo ngọn nước xuôi về biển Đông

...
Lại thỉnh kẻ lướt xông chiến trận
Sức phương cường mình bận áo binh
Cờ điều phất bóng tượng tranh
Trung chùm mũ bạc đem mình chống đương
Gan ruột nát theo đường kim cổ
Da thịt rơi đầy chỗ can qua
Cát vàng vắng vắng tiếng ma
Mở mở xương trắng ai mà thu cho?... (29)

Trong các tập san Từ Bi Âm và Tam Bảo, Bích Liên còn viết nhiều bài Phật pháp bằng thơ lục bát. Năm 1938, ông được mời về làm giáo sư tại Phật học đường Long Khánh ở Quy Nhơn. Ông mất tại chùa Bích Liên năm 1950, thọ bảy mươi bốn tuổi. Sau đây là bài kệ truyền thừa của ông:

Chân ngọc hồng sơn chiếu
Trùng châu bích hải viên
Lý minh trí tính diệu
Trí mật ngộ tâm huyền
Tịch duyên hoài tú liễu
Lạc quốc ngự kim liên
Thánh cảnh quy lai nhật
Tông phong chấn cổ huyền.

Thiền sư Liên Tôn sinh năm 1882 ở Bình Định. Ông tên là Võ Trấp, ba mươi tuổi đầu tú tài Nho học. Năm ba mươi bảy tuổi ông xuất gia tại chùa Tịnh Lâm, học với thiền sư Từ Mẫn, được pháp danh là Như Phước, tự là Giải Tiềm, hiệu là Huyền Ý. Liên Tôn chỉ là tên chùa nơi ông trú trì, ở làng Hưng Trị, quận Phù Cát, do ông lập nên năm ông bốn mươi một tuổi.

Ông có sáng tác *Đạo Liên Thành Lộ* bằng chữ Hán, hiện chưa tìm lại được. Sáng tác chữ Nôm của ông có: *Sa Di Luật Diển Nghĩa*, *A Di Đà Kinh Diển Nghĩa*, *Kim Cang Bát Nhã Diển Nghĩa*. Tác phẩm thơ *Chứng Đạo Diển Ca* của ông hiện cũng chưa tìm lại được.

Ông vào Nam năm 1931 do thư mời của Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học. Theo đề nghị của Bích Liên, năm 1931 Hội cũng có viết thư mời một vị tăng sĩ có thân học là Trí Độ vào hợp tác với Từ Bi Âm. Ngoài ba cây bút gốc Bình Định, Từ Bi Âm còn có ba cây bút khác cũng thuộc giới tăng sĩ: đó là Thiên Dung (từ Mỹ Tho), Giác Nhứt (từ Cần Thơ) và Nhứt Chánh (Sài Gòn). Để ủng hộ cho tờ báo, chủ nhiệm Từ Bi Âm là Chánh Tâm đã cúng ruộng chùa Thiên Phước do ông trú trì vào Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học. Tạp chí Từ Bi Âm có thể nói là đóng góp

đáng kể gần như duy nhất của Hội Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học. Tuy nhiên, Bích Liên và Trí Độ không làm việc được mãi với hội này. Cuối năm 1936, Bích Liên trở về Bình Định, nhận chức giáo thọ cho Phật học đường chùa Long Khánh, Quy Nhơn; Trí Độ cũng về Bình Định và sau đó ra Huế dạy trường An Ban Phật học ở Báo Quốc.

HỘI LƯỞNG XUYỀN PHẬT HỌC

Nóng lòng về chuyện đào tạo tăng tài, Khánh Hòa rút về chùa Long Hòa, tổ chức Phật học đường lưu động lấy tên là Liên Đoàn Phật Học Xã. Khoảng năm mươi vị học tăng được thu nhận vào liên đoàn và lớp học đầu được khai giảng tại chùa Long Hòa, do các vị Huệ Quang, Khánh Hòa và Pháp Hải giảng dạy. Khánh Hòa kêu gọi tín đồ ủng hộ tài chính cho chùa Long Hòa để chùa có thể cung phụng cho lớp học đủ mọi vật dụng. Chủ bút Từ Bi Âm lúc bấy giờ là thiền sư Chánh Tâm, một pháp hữu của Khánh Hòa, cũng kêu gọi đóng góp vào công trình này.

Sau hai khóa nữa ở chùa Thiên Phước (Trà Ôn) và chùa Viên Giác (Bến Tre): lớp Phật học này bị tan rã vài lý do thiếu tài chính. Lúc ấy Khánh Hòa thấy rằng cần phải thành lập một hội Phật học có đông đảo hội viên đóng góp tài chính thường trực mới có thể duy trì được một Phật học đường. Ông bèn cùng các pháp hữu thành lập Hội Lưỡng Xuyên Phật Học tại Trà Vinh. Cộng tác với họ có một số các vị cư sĩ mà họ chọn lựa trong giới có nhiều đạo tâm nhất: Nguyễn Văn Khỏe, Trần Văn Giác, Phạm Văn Liễu, Huỳnh Thái Cửu, Ngô Trung Tín và Phạm Văn Luông. Ban đầu, một bản điều lệ của ban "Cai quản tạm thời" được công bố ngày 1.3.1934; ông Huỳnh Thái Cửu đứng ra làm trưởng ban. Sau khi giấy phép được ký ngày 13.8.1934 thì thiền sư An Lạc chùa Vĩnh Tràng, Mỹ Tho được bầu làm hội trưởng.

Hội Lưỡng Xuyên Phật Học (Lưỡng Xuyên có ý nghĩa là "hai con sông," đó là các sông Tiền Giang và Hậu Giang) được thành lập chính thức ngày 13.8.1934, đặt trụ sở tại chùa Long Phước ở Trà Vinh (30).

Công việc đầu tiên của hội là tổ chức Phật học đường. Công việc tổ chức cơ sở và tuyên truyền chọn học tăng được thực hiện rất mau chóng. Phật học đường Lưỡng Xuyên được khai giảng ngay vào cuối năm 1934. Các thiền sư Huệ Quang và Khánh Hòa được mời đến giảng dạy. Khánh Hòa đảm nhiệm trách vụ đốc giáo. Hai vị cư sĩ hữu tâm và Ngô Trung Tín và Huỳnh Thái Cửu họp nhau mua gạo tặng cho Phật học đường một bộ Đại Tạng Kinh khác để làm tài liệu học tập.

Phật học đường Lưỡng Xuyên có thu nhận cả tăng sinh lẫn ni sinh, nhưng ni sinh được tổ chức thành lớp riêng do thiền sư Minh Tịnh điều khiển.

Năm 1935, hội xuất bản sách Phật Học Giáo Khoa bằng hai thứ tiếng Việt và Hán. Tạp

chí Duy tâm của hội được ra mắt vào tháng Mười năm 1935. Huệ Quang đứng làm chủ nhiệm và quản lý là bác sĩ Nguyễn Văn Khỏe. Tòa soạn được đặt tại chùa Long Phước. Tạp chí khởi dịch từ các kinh Ưu Bà Tắc Giới và Quán Vô Lượng Thọ Phật. Hội ấy phong trào Phật học đã lan rộng cho nên báo Lục Tỉnh Tân Văn tài Sài Gòn cũng mở "Trang Phật Học."

Duy Tâm thường lên tiền kêu gọi thành lập một Phật Giáo Tổng Hội để thống nhất tổ chức Phật Giáo Việt Nam. Từ cuối năm 1937 trở đi, trong số nào Duy Tâm cũng có bài bàn về vấn đề thành lập Phật Giáo Tổng Hội. Hội Lưỡng Xuyên Phật Học có nhiều liên lạc thân hữu với hội An Nam Phật Học và với sơn môn Thừa Thiên. Năm 1936, hội gửi bốn học tăng xuất sắc ra học trường Sơn Môn Phật Học (31). Năm 1939 lại gửi ra thêm sáu vị nữa (32). Trường của hội bị đóng cửa trong mấy tháng vì thiếu tài chính, sau nhờ có một nữ cư sĩ ở Đa Kao là bà Thái Văn Hiệp pháp danh là Chân Nhật nhận trợ cấp bảy mươi lăm đồng một tháng cho nên mới mở cửa lại được. Lúc bấy giờ học tăng Hiền Thụy ra Huế học tốt nghiệp. Ông trở vào trường Lưỡng Xuyên cũng mời thêm các thiện sư Mật Thể và Như Ý từ Thừa Thiên vào để phụ lực giảng dạy Phật pháp. Nhưng đến cuối năm 1941, trường lại bị đóng cửa vì thiếu tài chính, và Hội Lưỡng Xuyên Phật Học chỉ còn đủ sức duy trì những lớp tiểu học tại các chi hội địa phương như Sa Đéc, Phú Nhuận và Kế Sách.

Những liên hệ giữa Hội Lưỡng Xuyên Phật Học và Nam Kỳ Nghiên Cứu Phật Học không được tốt đẹp. Trần Nguyên Chấn vì không ưa sự hiện diện của Hội Lưỡng Xuyên, nên đã có lần kịch bác hội và tạp chí Duy Tâm trên báo Từ Bi Âm. Tạp chí Tiếng Chuông Sớm xuất bản tại Hà Nội trong số 16 ra ngày 24.1.1936 có đăng một bức thư ngỏ gửi ông Trần Nguyên Chấn về việc Từ Bi Âm bài bác Hội Lưỡng Xuyên Phật Học, khuyên ông Chấn chấm dứt những hành động này. Bức thư do vị trú trì một ngôi chùa tên là Bảo Long tại Takeo Nam Kỳ ký tên (33).

Năm 1934, thiện sư Khánh Hòa lui về chùa Vĩnh Bửu ở Bến Tre. Tuy đã già yếu, ông vẫn tổ chức được một Phật học đường cho ni chúng. Đây là trường học đầu tiên cho ni giới tại Nam Kỳ. Năm 1947, ông về chùa Tuyên Linh cũng ở Bến Tre, và viên tịch ở đây vào ngày mười chín tháng sáu âm lịch. Ông thọ bảy mươi tuổi. Năm 1955, thiện sư Huệ Quang, người đồng chí thân cận của ông, lúc bấy giờ đang làm pháp chủ của Giáo Hội Tăng Già Nam Việt, hướng dẫn một phái đoàn đến chùa Tiên Linh và họp cùng môn đồ của chùa, làm lễ trà tỳ linh cốt của ông. Đó là vào ngày 11 tháng ba âm lịch. Tro và xá lợi của ông được tôn trí tại chùa Tuyên Linh.

Trong suốt hai mươi lăm năm trời, Khánh Hòa luôn luôn hăng hái trong công nghiệp phục hưng Phật giáo.



Ông Trần Văn Giác (ngồi thứ nhì từ trái sang phải)
Vị ngồi giữa là Tô Huệ Quang, vị ngồi thứ tư là Bác Sĩ Khỏe
Chùa Long Phước. Hội Lưỡng Xuyên Phật Học. Trà Vinh
(khoảng thập niên 30)

Đường lối của ông là một đường lối ôn hòa. Ông thường tránh những cuộc bút chiến và tranh luận. Ông sống rất giản dị. Lúc gần tịch diệt, ông căn dặn chỉ nên tần liệm ông với bộ y hậu vải thường, không được dùng vải lụa, không được làm long vị sơn son thếp vàng. Các đồng chí của ông như Huệ Quang, Khánh Anh và Pháp Hải đều rất quý mến ông.

(còn tiếp)

(28) Tục Tạng Kinh nói nơi đây là của Thương Vụ Ấn Thư Quán in lại năm 1923 theo lối "ảnh ấn" của Tục Tạng Kinh Nhật Bản. Còn Đại Tạng Kinh nói đây là bản in năm 1931 do các học giả Châu Khánh Lan, Diệp Quang Xước, Thích Phạm Thành v.v... vừa mới thực hiện xong. Bản này in lại Tạng Kinh đời Tống phối hợp với các kinh bản đã từng khắc in ở Kim Lăng, Dương Châu, Thường Châu, Bắc Bình và Thiên Tân trước đó.

(29) Hiện nhà Lá Bối còn giữ được nguyên vẹn Mông Sơn Thích Thực Khoa Nghi của Bích Liên. Mong rằng Lá Bối sẽ ấn hành tác phẩm này để bảo tồn lại cho đời sau. Quy Sơn Cảnh Sách cùng những tác phẩm Hán văn khác của Bích Liên hiện không biết có còn được bảo tồn không. Mong các giới cao tăng Bình Định nếu sưu tầm được thì tìm cách ấn hành ngay, dù là chỉ in một vài trăm bản để bảo tồn những tác phẩm quý giá này

(30) Chùa này do nữ cư sĩ Dương Thị Liễu tạo lập. Năm 1934, bà dâng chùa này cho Hội để làm Phật Học Đường.

(31) Bốn vị là Thiện Hòa, Hiền Thụy, Hiền Không và Chánh Quang. Một vị cư sĩ cũng được gửi ra tham học, đó là ông Nguyễn Tấn Tài

(32) Sáu vị là Thiện Hoa, Hành Trụ, Chí Thiện, Tử Thọ, Bửu Ngọc và Chí Quang.

(33) Theo lá thư này, ông Trần Nguyên Chấn đã từng "làm đơn kêu nài với chính phủ" về sự có mặt của hội Lưỡng Xuyên Phật Học.

HUẾ XƯA

*Khung cảnh chiều nay buồn chi lạ
Hình như trời đã chuyển sang thu
Mây tím lững lơ trên nền xám
Lá vàng rơi rụng ngập quanh đời*

*Mùa thu gọi lên bao kỷ niệm
Một thời chân sáo dạo khắp nơi
Trường của nữ sinh ôi thơ mộng
Năm cạnh kinh thành của Huế thơ*

*Thích nhất mỗi lần tiếng trống vang
Nhiều bầy chim nhỏ lượn ra sân
Từng đàn từng nhóm bày đủ thứ
Cò cò, nháy dấy lại ô làng*

*Cái tuổi vô tư hồn thơ mộng
Phượng đỏ ve sầu hát nỉ non
Thầy cô dạy dỗ bao điều lạ
Chấp cánh cho trò những ước mơ*

*Huế thơ phố nhỏ lá ngập vàng
Tịnh Tâm, Gia Hội chợ Đông Ba
Nam Giao, Bến Ngự giòng Hương cũ
Tháp thoáng con đò mãi vẫn vương*

*Đập Đá chiều buồn khói tỏa lam
Vỹ Dạ sương khuya khẽ lạnh lùng
Trăng thu vắng vặc theo chiều gió
Cồn Hến chè bắp mãi ngọt bùi*

*Ai ra xứ Huế xin mời lại
Đại Nội kinh thành thuở vàng son
Di tích lịch sử còn ghi đậm
Tuế nguyệt ngàn năm chẳng nhạt nhòa*

*Chiều lên Nam Giao nghe chuông đổ
Vạn Phước, Từ Đàm, Diệu Đức môn
Báo Quốc, Linh Quang rồi Vạn Đức
Quy Thiện, Tây Thiên, đến Thiên Tôn*

*Chuông khuya Linh Mục gà gáy sáng
Từ Ân thiên tự vọng lời kinh
Kinh sớm vang động lời khẩn nguyện
Thế giới thanh bình đạo truyền lưu*

*Hương Giang cô gái hò mái đẫy
Nón lá che nghiêng qua Trảng tiền
Đồng Khánh trình nguyên e ấp mãi
Ngự Bình chiều thắm tím hoa sim*

*Bao năm lũ khách phương trời lạ
Chiều thu nhẹ nhàng khiến hồn thơ
Bước chân tìm lại dư âm cũ
Chỉ có một mình dạ ngẩn ngơ*

*Xin vẫy tay chào thu kỷ niệm
Xứ Huế ngày xưa ngày thơ dại
Chỉ còn trong tôi bao hoài niệm
Thần Kinh thương nhớ mãi không nguôi.*



thơ

TN GIỚI ĐỊNH

Thành Vijaya

TIÊU LỤC THẦN PHONG

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Trời vừa sập tối, vầng trăng tròn vành vạnh lơ lửng trên không tỏa ánh sáng bàng bạc khắp sơn hà. Không biết đã tự bao đời, cứ mỗi độ trăng tròn là mọi người lại tụ về bên tháp Bạc. Không luận là người của thị tộc Dừa hay Cau, không kể là quý tộc hay hạng bình dân... Đêm trăng tròn là lúc tuyệt vời nhất của dòng thời gian bất tận vô thủy vô chung. Đêm nay tháp Bạc trang hoàng rực rỡ, nào cờ xí, phan, lọng... hàng ngàn ngọn đuốc cháy rực rỡ quanh tháp. Tháp Bạc sừng sững trên ngọn đồi đất đỏ, dưới chân là một khúc quanh của dòng sông Côn luôn đầy ắp nước, kể cả những lúc khô hạn.

Bọn ca nhi bắt đầu múa hát véo von. Những dải lụa tung lên như những làn mây, những đôi tay ngà ngọc cong cong cùng sự uốn éo của tấm thân kiều diễm. Bọn đồng nam cũng lẳng xẳng lo dang lễ vật để tế thần Shiva. Sau khi tế lễ xong thì mọi người sẽ nhập tiệc hoan ca cho đến tàn canh.

Vị phó vương Vinarachandara ngồi trên tấm thảm Ba Tư lắc lư theo tiếng kèn của thầy tư tế. Cung nữ hầu quạt và lặc những cái lồng xông khói đàn hương, mùi hương và khói trầm lan tỏa cả ngọn đồi; thức ăn, hoa quả liên tục được dâng lên. Cảnh tượng cứ như hỷ tiệc hoan ca ở cung trời phạm thiên Brama.

Xa xa dưới chân đồi bọn thường dân và nô lệ cũng muốn lên đồi nhưng đám lính canh và hộ vệ sừng sộ la hét chặn lại:

- Lũ chúng mày không được phép lên đồi, đừng làm ô uế đến các bậc cao quý!

Tuy vậy vẫn có một số len lỏi lên được. Bọn cấm vệ quân lập tức xông ra đánh đuổi túi bụi. Vị phó vương nghe ồn ào hỏi chuyện gì xảy ra, người hầu cận thưa:

- Bọn thường dân và nô lệ cũng muốn lên đồi.

Ông đứng dậy đi xuống gần với đám cấm vệ quân bảo:

- Đêm nay trăng tròn, mừng mùa màng bội thu, hãy để cho bọn họ lên đồi, đừng làm hỏng tiệc hoan ca!

Tay trưởng cấm vệ quân tâu:

- Thưa phó vương, bọn thấp hèn ấy sao có thể lẫn lộn với bậc cao quý được?

Phó vương Vinarachandara cười:

- Họ cũng là người, cũng có tánh giác như ta nhưng vì kém phước nên mới sanh ra vậy thôi!

Y lại trình bày:

- Thưa phó vương, bọn thường dân và nô lệ sanh ra từ bàn chân của thần Brama sao có thể bằng với bậc cao quý sanh ra từ miệng và đầu của thần được?

Phó vương nhìn vào mắt y và từ tốn:

- Nhưng đấng thiên nhân sư Sakyamuni dạy: Tất cả chúng sanh vốn đồng một thể! Năm xưa ngài vốn là thái tử cao quý nhưng đã từ bỏ tất cả để tu đạo, sống hành khổ... Khi ngài đắc đạo thì độ cho tất cả mọi người, không phân biệt sang-hèn, trí- ngu, cao-thấp... Ngài bảo tất cả

đều giống nhau nhưng vì mê - ngộ mà sanh ra sai biệt!

Trưởng cấm vệ quân không dám cưỡng mệnh nên để cho mọi người lên đồi, nhưng y hậm hực mách nhỏ với mấy thầy tư tế. Bọn đạo sĩ Bà La Môn bèn kéo đến cất vấn:

- Thưa phó vương, sao ngài lại cho đám người hạ tiện lên đồi? Chúng làm ô uế thần Brama, làm như bắn đến người tôn quý!

Phó vương ôn tồn:

- Bọn họ cũng là người, ta lấy lòng từ bi đối đãi với họ. Bọn họ đã phục dịch, đã thu hoạch mùa màng xong... cũng nên cho bọn họ chút niềm vui.

Mấy đạo sĩ Bà La Môn vẫn khăng khăng:

- Thưa phó vương, ngài quên lời thần Brama rồi sao? Ngài muốn theo ngòi đạo? Chúng tôi e rằng thần Shiva sẽ giận dữ và giáng họa đó!

Phó vương bảo:

- Sao là ngoại đạo? Các thầy tư tế quên rằng từ đời vương Indravaman đã tin Phật Sakyamuni. Vương đã cho xây tháp và tạc tượng Sakyamuni thờ ở Đồng Dương, Trà Kiệu. Rồi các đời vương sau cũng thế, nay vương Harivaman cũng cho thờ tượng Sakyamuni Phật ở trong tháp này, sao bảo là ngoại đạo được! Ta vẫn tôn thờ thần Shiva, ta không nghĩ thần sẽ giáng họa. Tượng Phật Sakyamuni thờ ở đây đã lâu mà thần có giận hay trừng phạt chi đâu. Các thầy chớ có quá lo lắng, việc ta làm thì ta chịu!

Các thầy tư tế không vui nhưng không biết làm sao bèn lui đi. Tiệc hoan ca lại tiếp tục, ánh trăng càng về khuya dường

như càng đậm đặc hơn, sắc vàng lẫn đi màu bàng bạc lúc đầu hôm. Bọn ca nữ dường như lâng lâng cả, không biết vì men rượu hay vì nhập thần mà khúc hát càng réo rắt hơn. Vị phó vương cho gọi cô Nimphondara lại ngồi bên. Cô ta là ca nữ trẻ nhất trong bọn, nhan sắc bá mị thiên kiều, giọng hát trong vắt và cao vút... làm bao nhiêu người mẩn mội. Phó vương rất yêu mến cô, đêm càng về khuya ánh trăng lung linh huyền hoặc như chảy trên tháp và cả sơn hà dần dần lạnh trong sương. Ngài lấy áo bào choàng cho Nimphondara, đầu đó tiếng cú rúc nghe rờn rợn cả đất trời.

Hôm sau, phó vương nhận được lệnh gọi vào chầu. Vua Harivaman hỏi:

- Ta nghe khanh cho bọn hạ tiện lên tháp Bạc làm ô uế thần linh, trong đêm trăng tròn bọn thấp hèn lên đồi làm lễ tiệc hoan ca của các bậc cao quý.

Phó vương biết là bọn tư tế sàm tấu lên vương, ngài quý tâu:

- Bẩm bệ hạ, thần rất mực cung kính thần Brama, thần Shiva, thần Visnu... không hề xúc phạm đến Phạm thiên. Sở dĩ thần cho bọn thường dân và nô lệ lên đồi là vì bọn họ đã phục dịch, mùa màng đã bội thu, quốc gia cường thịnh... đêm trăng tròn mở tiệc hoan ca cũng nên cho bọn chúng chút niềm vui. Và lại Phật Sakyamuni cũng đã bảo: "Chúng sanh vốn đồng một thể tánh" kia mà!

Wương lại nói:

- Thần Brama cấm bọn hạ tiện, bọn Thủ Đà La không được đến gần người cao quý.

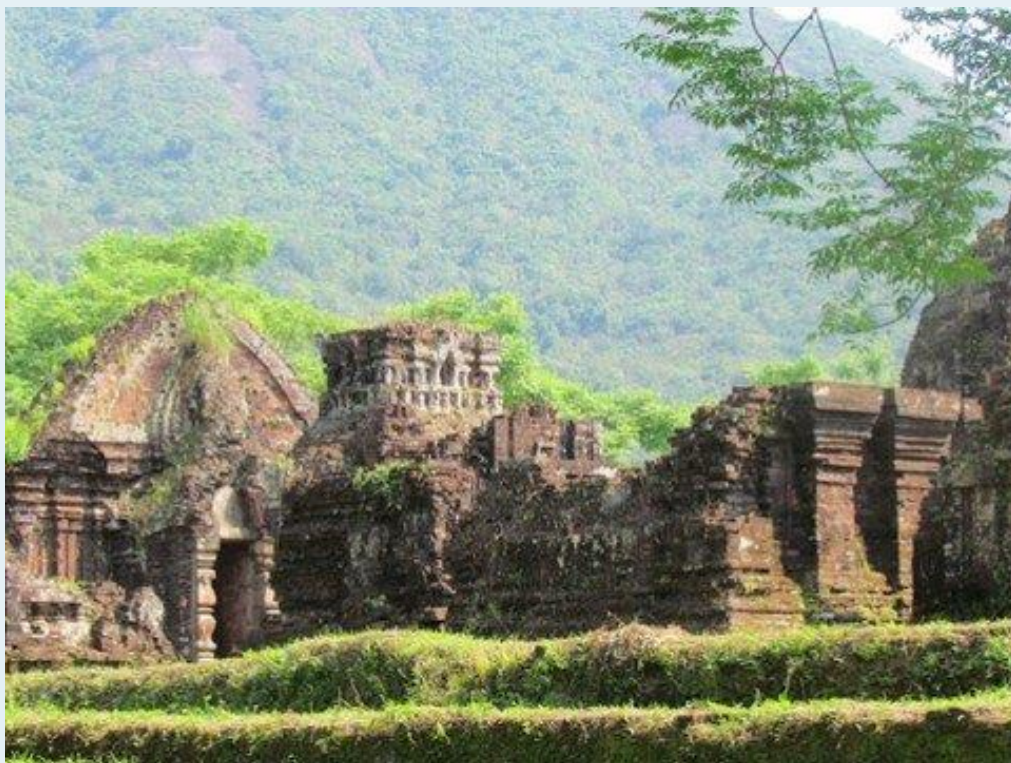
Phó vương thưa:

- Phật Sakyamuni vốn là thái tử, tu đắc đạo đã không từ bỏ một ai, dù là người hạ tiện nhất. Ngài tuyên bố: không có giai cấp khi mà nước mắt cùng mặn, máu cùng đỏ!

Wương Harivaman giọng nghi ngờ:

- Vậy phó vương đã bỏ Brama để theo Sakyamuni Phật rồi à?

Phó vương giải thích:



Thành cổ Trà Kiệu (Photo by Mytour.vn)

- Muôn tâu bệ hạ, thần vẫn một mực cung kính phạm thiên Brama nhưng bệ hạ thấy đây: các tiên vương đã thờ tôn tượng Sakyamuni từ Đồng Dương, Trà Kiệu. Thành Indrapuka là cả kinh đô phụng thờ Sakyamuni Phật. Nay tại thành Vijaya này cũng thờ tượng Sakyamuni, giữa thành này có cả ngôi tháp Đồng tôn trí tượng của ngài Sakyamuni... Thần chỉ vâng theo chứ đâu dám tự tiện!

Wương nói:

- Việc tôn trí các tôn tượng Sakyamuni Phật vốn có từ nhiều đời, các tiên vương cũng sùng Phật, ta cũng tin Phật. Ta đã đọc qua giáo lý của ngài và chấp nhận đời là vô thường, là khổ... Ta cũng ban rải tình thương bằng cách giảm thuế khoá, bớt phu phen tạp dịch, tha bổng hình ngục... Ta cũng cho tạc tượng Sakyamuni Phật thờ ở tháp Đồng nhưng ta vẫn không quên mình là con thần Brama. Ta vẫn sợ thần Shiva nổi giận, khanh cần cẩn trọng kẻo không thần sẽ giáng tai họa diệt vong xuống thành

Vijaya này!

Phó vương dập đầu:

- Thần vâng mệnh!

Năm ấy việc thờ Phật Sakyamuni lan rộng toàn cõi Champa, thành Vijaya nối tiếp thành Indrapuka xây tháp thờ Sakyamuni tuy nhiên không hưng thịnh bằng. Việc chiêm bái ngày càng sâu rộng trong hoàng gia nhưng ngoài dân chúng lại chưa được là bao.

Thiên sư Thảo Đường từ Bắc Tống sang giảng pháp cho vương và hoàng thân quốc thích. Sứ giả Đại Việt mang tặng vật của vua Trần gửi mấy bộ kinh và tôn tượng Sakyamuni Phật bằng đồng đen. Cả thành Vijaya và hoàng gia hoan hỷ mến mộ Phật đạo cho dù vẫn còn tôn thờ Phạm thiên. Cũng năm ấy, vua Chân Lạp biểu tặng một viên ngọc xá lợi, vua Tiêm La tặng bộ kinh tiểu bộ. Ngày rằm tháng trăng tròn Vesak, Vương dẫn bá quan và cả các thầy tư tế lên đồi đem ngọc xá lợi an trí trên ngôi tháp cao nhất của thành Vijaya.

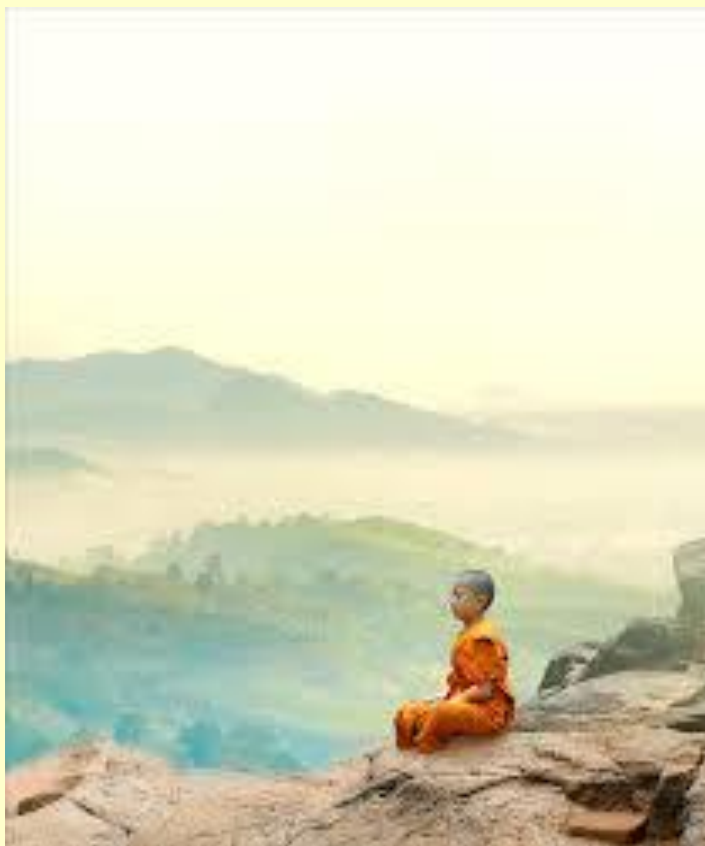
TIỂU LỤC THẦN PHONG
Ất lãng thành, 6/2019

TUÂN LỜI

Thiền sư thuyết pháp nổi danh
Người nghe ngoài những thiền sinh trong trường
Còn thêm người khắp bốn phương
Tông này, phái nọ tìm đường ghé đây.
Ngài không giảng giải, trình bày
Những câu kinh điển lâu nay nói nhiều
Hay lời uyên bác cao siêu
Mà ngài chỉ nói những điều thiết thân
Phát ra từ chốn thâm tâm
Khiến người nghe giảng muôn phần cảm thông
Nghe xong thấm tận cõi lòng,
Người nghe càng lúc càng đông tìm về.

Một thầy tu khác phái kia
Khi hay rõ chuyện tức thì nổi sân
Tỏ ra bực bội vô ngần
Vì bao đệ tử theo chân người ngoài
Bỏ thầy đi, chẳng đoái hoài,
Tìm thiền sư để nghe bài giảng hay.
Ông thầy tu cao ngạo này
Một ngày ghen tức dâng đầy tâm tư
Qua thiền viện tìm thiền sư
Muốn cùng biện luận ganh đua tranh tài.
Thầy qua lớn tiếng chê bai:
"Này ông nhà giáo giảng bài thiền kia
Hãy ngừng lời một chút đi,
Những người thần phục ông thì dễ thôi
Nói gì họ cũng nghe lời,
Ta đây thời khắc, không đời nào nghe
Ta coi ông chẳng đáng chi
Trở tài sai khiến ta đi xem nào!"

Thiền sư nói giọng ngọt ngào:
"Nếu ông muốn vậy hãy vào gần đây!"
Thầy tu kiêu hãnh khua tay
Lấn người quanh đây tiến ngay vào phòng,
Thiền sư cười nói ung dung:
"Hãy sang bên trái phía trong cho gần!"
Thầy tu tự mãn vô ngần
Bước sang phía trái ngại ngần gì đâu.
Chợt thiền sư lại nói mau:
"Không! Ta nói chuyện cùng nhau dễ dàng
Phía bên phải, hãy bước sang!"
Thầy tu vênh vào lệ làng chuyển qua.



Thiền sư lúc đó hiền hòa
Nói tuy nhỏ nhẹ nhưng mà quyên uy:
"Thầy không ông! Nào khó chi!
Ta đưa mệnh lệnh ông thì theo ngay
Vậy ông hòa nhã lắm thay
Bây giờ ngồi xuống chỗ này! Lặng yên!
Lắng nghe ta giảng về Thiền!"

thơ

TÂM MINH NGÔ TẶNG GIAO

(thi hóa, phỏng theo Obedience
truyện văn xuôi trong 101 ZEN STORIES
của Nyogen Senzaki và Paul Reps)

THÔNG BÁO

Thực Hiện Bộ 2 Của Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo

Kính bạch chư tôn đức Tăng, Ni,
Kính thưa quý văn thi hữu và độc giả,

Trong Lời Đầu Sách của Bộ I Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo xuất bản vào đầu năm 2010, chúng tôi có nói đến sự thiếu vắng rất nhiều tác giả viết về Phật Giáo trong bộ sách này. Đó hoàn toàn là vì lý do khách quan, bởi vì vào thời điểm đó do 2 yếu tố hạn chế: phương tiện thu thập tài liệu và sự đáp ứng của các tác giả viết về Phật Giáo tại hải ngoại.

Sau khi Bộ I Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo được ấn hành và phổ biến cho đến nay đã tròn 9 năm, chúng tôi nhận được nhiều sự khuyến khích từ chư tôn đức Tăng Ni, quý văn thi hữu và độc giả khắp nơi cho việc thực hiện tiếp Bộ II. Nhưng vì cơ duyên chưa đầy đủ và cũng có phần vì công việc bận rộn nên dù rất muốn làm tiếp Bộ II mà hoàn cảnh không cho phép. Mãi đến nay mới có thể chuẩn bị bắt tay vào công việc này. Rất mong sự cảm thông và hỗ trợ của chư tôn đức Tăng, Ni và văn thi hữu.

Mục đích chính của Ban Chủ Trương khi thực hiện Bộ Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo, như đã được nhấn mạnh trong Lời Đầu Sách của Bộ I, là xem đây như một văn khố lưu trữ những sáng tác phẩm của chư tôn đức Tăng, Ni và các văn thi hữu viết về Phật Giáo để làm tài liệu tham khảo và nghiên cứu cho những người đi sau.

Để thực hiện Bộ II Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo chúng tôi xin chư tôn đức Tăng, Ni và văn thi hữu tại hải ngoại tiếp tay hỗ trợ bằng 2 cách:

- 1- Khuyến khích, kêu gọi và giới thiệu cho Ban Chủ Trương những tác giả hiện sinh sống tại hải ngoại đã có các sáng tác văn thơ về Phật Giáo;
- 2- Tác giả có đóng góp văn thơ Phật giáo tại hải ngoại, xin gửi cho chúng tôi các tài liệu sau đây:
 - Một tấm hình chân dung,
 - Một bản sơ lược tiểu sử của tác giả, gồm các chi tiết chính như sau: Họ tên, Pháp danh, năm sinh, quê quán, nghề nghiệp, cộng tác với báo chí, trang mạng toàn cầu,... (đánh máy dạng Word),
 - Danh sách các tác phẩm đã xuất bản hoặc bài viết đã đăng (đánh máy dạng Word),
 - Ít nhất 5 bài thơ (đánh máy dạng Word), hoặc
 - 3 bài văn (đánh máy dạng Word).

Thời hạn chót gửi tài liệu là cuối tháng 8 năm 2019.

Mọi liên lạc về tài liệu cho Bộ II Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo xin gửi về địa chỉ email: vanhocphatgiaovnhnsk@gmail.com

Rất mong được sự hợp tác tận tình của chư tôn đức Tăng, Ni và quý văn thi hữu để Bộ II Văn Học Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại Sưu Khảo được hoàn thành mỹ mãn.

Kính cảm ơn chư tôn đức Tăng, Ni và quý văn thi hữu.

Kính chúc chư vị đạo nghiệp viên thành, thân tâm thường an lạc.

Kính thông báo.

California, ngày 12 tháng 1 năm 2019

Ban Chủ Trương:

Thích Nguyên Siêu

Thích Tâm Hòa

Quảng Thành Bùi Ngọc Đường

Tâm Huy Huỳnh Kim Quang

Tâm Quang Vĩnh Hào

LÀM SAO NGƯỜI TU THIỀN ỨNG PHÓ VỚI TRẦM CẢM?

Huyền Kim Quang dịch

ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Narayan Helen Liebenson, Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche và Blanche Hartman chia sẻ lời khuyên của họ về việc làm sao để ứng phó với các giai đoạn trầm cảm.

Narayan Helen Liebenson là nữ giáo sư hướng dẫn tại Trung Tâm Thiền Cambridge Insight Meditation Center.

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche là người nắm giữ truyền thừa của truyền thống Bön Dzogchen tradition của Tây Tạng. Ông là tác giả của cuốn sách "Spontaneous Creativity: Meditations for Manifesting Your Positive Qualities" [Sự Sáng Tạo Tự Phát: Thiền Để Thể Hiện Phẩm Chất Tích Cực Của Bạn] (xuất bản năm 2018).

Zenkei Blanche Hartman (1926-2016) là Pháp Sư Cao Cấp và là phụ nữ đầu tiên Trụ Trì Trung Tâm Thiền San Francisco.

Hỏi: Làm sao người tu thiền ứng phó với các giai đoạn của trầm cảm nặng?



Narayan Helen Liebenson: Trầm cảm nặng là một trong những tình cảnh khó khăn hơn mà một người có thể chống chọi. Kinh nghiệm của tôi là thiền có thể hữu ích, nếu được thực hành dưới sự quan sát của một chuyên gia trị liệu hay một vị thầy.

Tôi xin giới thiệu tác phẩm *The Mindful Way Through Depression* [Phương Pháp Chánh Niệm Qua Trầm Cảm] của Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, và Jon Kabat-Zinn. Dựa vào nghiên cứu kết quả, cuốn sách này dễ đọc và ích lợi, với sự hướng dẫn làm sao phương thức chánh niệm có thể giúp con người ứng phó với các suy nghĩ và cảm giác mà có thể gây ra trầm cảm. Sự giới hạn của nó là con người phải tự nỗ lực, mà thường là khó khăn khi con người bị trầm cảm. Tuy nhiên, nếu các ý tưởng, các quan điểm, và sự thực hành có

thể là hữu hiệu ở thời điểm khi con người không bị trầm cảm, rồi thì có lẽ chúng cũng có thể được thực hành trong giai đoạn trầm cảm nữa.

Thực hành với một vị thầy là người biết rõ bằng tự thân, người đã có kinh nghiệm với điều đó là hữu ích. Có một vị thầy Miến Điện tên là U Tejaniya là người nói về lịch sử trầm cảm của chính ông một cách hoàn toàn thẳng thắn và cũng là người đã từng thực hành chánh niệm để giảm bớt sự đau khổ của mình. Ông ấy biết rõ trầm cảm có trạng thái tinh thần và thể xác kinh khủng ra sao, và ông cũng biết rằng sự giải thoát khỏi trầm cảm là điều có thể làm được.

Tôi cảm thấy thật là quan trọng để cởi mở đối với thuốc điều trị trầm cảm. Dù nhiều lần đã thay đổi và những hành giả thiền ngày nay có vẻ cởi mở hơn đối với việc dùng thuốc khi cần thiết, nó có thể vẫn còn là điểm dính mắc đối với một số người nghĩ rằng họ có thể tự giải thoát mà không cần thuốc hay tự nghĩ họ "nhẹ hơn" để sử dụng thuốc, tin rằng họ có thể chỉ cần dựa vào sự thực hành Phật Pháp.

Điều này không phải là khôn khéo và thái độ mở lòng. Những thuốc chữa trầm cảm có thể là thần dược rất hữu ích để giúp cân bằng sự mất quân bình. Uống chúng có thể là hành động có thể thông cảm, cho phép người nào đó bắt lực với loại đau khổ này để tập trung vào phương cách hiệu quả. Thật ra vấn đề thuốc là phức tạp và gây nhiều tranh cãi, và rằng trong khi các loại thuốc chữa trầm cảm dường như trong vài năm qua là loại phép màu, điều này không phải lúc nào cũng đúng như thế. Nhưng đối với nhiều người, chúng rõ ràng là hữu ích.



Tenzin Wangyal Rinpoche: Sự hỗ trợ mạnh mẽ của người thực hành Phật Pháp là quy y Tam Bảo: Phật, Pháp, và Tăng. Rất là quan trọng để có sự nối kết với Tam Bảo. Một người có thể nương tựa Đức Phật như là sự nối kết

bất biến, mặt đối mặt, đáng tin cậy mà luôn luôn sẵn sàng và là kho báu vô tận. Chân lý luôn được tìm thấy ở đây. Với sự hỗ trợ thứ hai, Pháp, chúng ta có đức tin và lòng tin vào giáo pháp và kiến thức mà chúng ta nhận được. Cuối cùng, có nhiều hỗ trợ trong sự nối kết với tầng già, sự ấm áp của những người đã tận hiến sự tu hành của họ vì lợi ích của tha nhân.

Chúng ta có khái niệm về quy y bởi vì là chúng sinh nên chúng ta đau khổ và cần sự trợ giúp. Trầm cảm là thời gian khi con người có thể kinh nghiệm cảm giác mạnh về sự cắt đứt, mất liên hệ, và khổ đau. Nếu bạn là hành giả trải qua sự khó khăn như thế, thì thật là quan trọng để biết rằng đây không phải là sự sai lầm của con người. Đừng bị mắc kẹt vào cái bẫy của cảm giác tội lỗi hay nghĩ rằng bạn không có chút giá trị gì. Điều đó chỉ tạo thêm đau khổ lên sự đau khổ là một phần của hoàn cảnh của con người.

Vào những lúc này, thật là quan trọng để tin vào diệu lực của Tam Bảo, là nền tảng của sự quy y. Cũng giống như khi thời tiết có mây và bão, bạn tin rằng mặt trời vẫn ở đó, đang chiếu sáng trong bầu trời bao la trong xanh. Ngay dù đây không phải là kinh nghiệm của bạn trong lúc đó, bạn vẫn biết phương hướng tổng quát của bầu trời, và ngay dù bạn không thể thấy mặt trời, thì bạn vẫn biết nó ở đó. Tương tự như vậy, bạn có thể tin rằng sự đau khổ của mình là vô thường.

Tại Tây Phương, một số người đến để nghiên cứu và thực hành Phật Pháp qua cảm thức không thỏa mãn với chính các niềm tin và văn hóa của họ. Phật Giáo có thể dường như lôi cuốn bởi vì nó giàu trí tuệ. Một số người vào Phật Pháp với sự hiểu biết kiến thức nhiều hơn là thực hành sâu xa. Thường khi điều thiếu sót là niềm tin từ thực nghiệm này trong sự quy y và những kinh nghiệm nội tại do kết quả từ điều này. Khi trầm cảm đến, thì không dễ để nương tựa vào sự quy y mà được xây dựng bằng kiến thức suông và không bén rễ sâu trong sự thực nghiệm.

Trong cuộc sống thường nhật, ngay khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, thì bỏ qua một bên những điều cần được làm, như trả tiền thuế và các hóa đơn, chăm sóc con cái, và ăn uống, có nhiều thứ không phải được làm. Thịnh thoảng chúng ta hứa làm nhiều thứ chỉ vì xung động nhất thời mà không biết điều đó có ý nghĩa gì về lâu về dài, và chúng ta tự làm kiệt sức mình qua sự tham gia vào các nhiệm vụ không hoàn tất. Ngay trong nơi ẩn náu của chính ngôi nhà của bạn, thì bạn có thể cảm thấy nhà của bạn đang kêu gọi bạn làm điều gì đó – đó là việc rửa chén, xếp quần áo, hút bụi sàn nhà. Và có vô số sự gắn kết được duy trì qua việc trở lại gọi điện thoại và viết điện thư, không để ý đến những thói quen tìm tòi không dứt của chúng ta trong không gian mạng. Đôi khi có nhiều việc chúng ta cần làm, nhưng



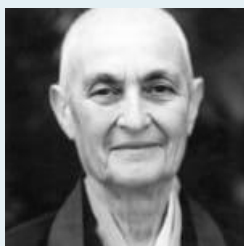
nhiều lúc việc làm của chúng ta che dấu một sự bất an ngầm. Từ quan điểm của sự thực hành thiền, chúng ta đã đánh mất sự dừng lại, hay nghỉ ngơi, có phẩm chất. Chúng ta đã đánh mất sự kết nối với sự quay về nương tựa bên trong.

Thế nào là sự quay về nương tựa bên trong này là sự bảo vệ của chúng ta trong những lúc khó khăn? Hãy nhìn vào bên trong và nhận ra sự tĩnh lặng của cơ thể, sự im lặng của lời nói bên trong, sự bao la của tâm. Khi chúng ta chú tâm đến ba nơi này, thì chúng ta khám phá ra nền tảng của hiện hữu, hay sự bao la không bờ bến, và liễu ngộ điều nối kết chúng ta với nền tảng này, cùng với sự ấm áp khởi sinh một cách chân thật từ sự nối kết này. Vì vậy tôi miêu tả ba "cột trụ" cho các môn sinh của tôi -- sự tĩnh lặng của cơ thể, sự im lặng của lời nói bên trong, và sự bao la của tâm – như là phương tiện để nối kết với sự quay về nương tựa bên trong và như là sự hỗ trợ cho những người đau khổ vì trầm cảm. Hãy thường xuyên quán chiếu ba cột trụ này khi bạn có thể, ngày và đêm; chúng không có dị ứng tiêu cực. Hãy quán chiếu chúng ngay khoảnh khắc mà bạn cảm thấy bị vùi dập hay bị chới với. Chúng ta cần điều mà chúng ta có thể lập tức quay về nương tựa khi chúng ta bị bất an.

Đôi khi trầm cảm xâm nhập dữ quá mà chúng ta không thể ra khỏi giường. Những lúc như vậy, hãy mở cửa sổ để hít thở không khí trong lành và nhìn ra bên ngoài và nhìn lên bầu trời và ánh sáng. Cố gắng nối kết với sự quay trở về bên trong qua sự hướng ra bầu trời bên ngoài và ánh sáng. Điều đó có thể mở cánh cửa bao la cho bạn. Hãy nghỉ ngơi, với cặp mắt mở ra, chừng 5 hay 10 phút mỗi lần, chỉ đơn giản nhìn bầu trời và ánh sáng và không làm điều gì khác, như nhìn quá nhiều thứ trong nhà bạn mà cần phải được chăm sóc. Thay vì nhìn vào nhà bếp của bạn, là một đồng lộn xộn, thì hãy để mắt nghỉ ngơi bằng cách nhìn bầu trời và ánh sáng như là sự hỗ trợ cho việc nối kết với sự bao la bên trong. Hãy nhớ rằng thật tính của

bạn là sự khoáng đạt và trong lành như bầu trời và nó chỉ tạm thời bị che mờ bởi những đám mây của sự lo lắng và trầm cảm.

Là một hành giả, thật là rất quan trọng để phát triển sự tự tin vào chính mình và khả năng trải nghiệm sự quay về nương tựa bên trong. Ba trụ cột là các phương tiện kinh nghiệm để hiểu biết và tự tin, và để nối kết lập đi lập lại với thực tính của bạn, Phật tính của bạn. Qua việc ngày càng trở nên quen thuộc với sự quay về nương tựa bên trong, chúng ta phá vỡ các mô thức của sự lo lắng và có thể nhận ra cảm giác thực sự của ngôi nhà bên trong. Chúng ta gặp gỡ Đức Phật bên trong chính mình. Trong khi lời khuyên Phật Pháp này không có nghĩa như là một sự thay thế cho sự tập trung vào y học hay chữa trị đúng đắn, sự nhận thức về bản tính của con người cuối cùng là ánh sáng sẽ làm rõ bóng tối của trầm cảm.



Zenkei Blanche Hartman:

Bởi vì sự thực hành của cá nhân tôi hiện nay đã hấp dẫn quá mạnh hướng tới sự tu tập tử bi, hay tình thương, câu trả lời đầu tiên của tôi là đề nghị rằng bạn nên thường cho mình nhiều lòng từ bi mà bạn có thể có, đặc biệt khi bạn cảm thấy bị

trầm cảm. Nhưng tôi biết rằng sự trầm cảm chính là một chứng bệnh nghiêm trọng và tôi không được huấn luyện để điều trị nó, vì vậy tôi giới thiệu 2 người bạn tốt của tôi là những người đã được huấn luyện và có giấy phép hành nghề trị liệu tâm thần cũng như chư vị Thiền Sư để trả lời thêm các thông tin đối với câu hỏi của bạn.

Một người đề nghị rằng thực tập với những người khác ít nhất 3 lần một tuần là tốt. Bạn không muốn trở thành cô đơn. Bà ấy cũng giải thích rằng phần lớn trầm cảm là từ hóa chất trong não bộ, và rằng nếu bạn làm cho nhịp tim của mình tăng lên trong 20 phút một ngày bằng cách đi bộ nhanh, đạp xe đạp, bơi lội, hay chạy bộ, thì bạn sẽ tăng chất serotonin (một hợp chất có trong tiểu cầu và huyết thanh làm co mạch máu và hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh) và các mức độ của chất dopamine (một hợp chất có trong cơ thể như một chất dẫn truyền thần kinh và tiền chất của các chất khác bao gồm epinephrine) cũng như tạo ra chất endorphins (bất kỳ nhóm học môn nào được tiết ra trong não và hệ thần kinh và có một số chức năng sinh lý. Chúng là những peptide kích hoạt thụ thể thuốc phiện của cơ thể, gây ra tác dụng giảm đau). Bà ấy cho biết rằng tất cả những thứ này sẽ giúp xóa bỏ trầm cảm của bạn.

Bà chỉ ra rằng để tâm chánh niệm lúc bạn đang chạy bộ là rất hữu ích. Nếu bạn đang bị trói buộc trong vòng xoáy tiêu cực, thì rất là tốt

để dừng lại khi bạn ghi nhận nó, rồi tự chúc mừng mình vì đã ghi nhận và tìm cách nào đó bạn có thể biết hài lòng trong môi trường chung quanh của bạn, ngay cả nó chỉ là một màu sắc vừa lòng. Tiếp tục thực hành sự biết hài lòng bất cứ khi nào bạn nghĩ về nó là điều hữu ích.

Một người bạn khác của tôi là bác sĩ điều trị tâm lý theo Thiền đã giải thích rằng thỉnh thoảng những người hành thiền tự đổ lỗi cho cảm giác trầm cảm, ngay dù họ đã tự chế hay gây ra sự trầm cảm của họ ("Tôi đang đau đớn và nó là lỗi của tôi"). Bà ấy chỉ ra rằng nhiều người trong chúng ta đã học được rằng cảm giác xấu có nghĩa là chúng ta xấu, và vì vậy chúng ta có thể nỗ lực giải thoát chúng hay sửa đổi hay tự kể về một kinh nghiệm mà có thể làm tê tái một số người và làm đau đớn cho những người khác.

Bà lưu ý rằng một vị thầy có kinh nghiệm sẽ khuyến tấn học sinh chấp nhận điều đang xảy ra như điều đang xảy ra và không đặt một câu chuyện nào lên trên kinh nghiệm hiện tại. Vị thầy có thể trao ra điều này như là bước hỗ trợ hướng tới việc chấp nhận một kinh nghiệm nội tại chán nản như nó là – đang chán nản – trong khi thừa nhận rằng điều này là khó đối với hầu hết chúng ta bởi vì xu hướng bình thường của con người là chạy trốn khỏi đau đớn.

Bà cảnh báo rằng khi chúng ta tham gia vào thiền chân thật, chúng ta có thể nhận thức rằng thiền không giúp ích gì với sự đau đớn mà chúng ta đang cảm nhận ngay ở đây, ngay bây giờ, và rằng đôi khi chúng ta cần quay đi khỏi sự đau khổ của chúng ta như một phản ứng có thể thông cảm nhất. Bà giải thích rằng nhận thức trung thực giúp chúng ta tập trung vào việc có nên tiếp tục ngồi trên đầu gối đang bị sưng hay liên quan tới sự nhức răng đau nhói hay đau thần kinh tọa hay không. Bà đề nghị rằng chúng ta có thể cần ngưng thiền để nghỉ ngơi một lát và rằng vị thầy có thể cho phép đại chúng lắng nghe sâu thẳm như thể là hành động tốt nhất trong lúc này, và rồi tiếp tục.

Độc giả có thể vào trang mạng của Lion's Soar để đọc nguyên tác tiếng Anh:

<https://www.lionsroar.com/ask-the-teachers-26/>



VÔ THƯỜNG

*Mang ngày đi ra biển
Thả lên ánh mặt trời
Bóng con người ẩn hiện
Hư thực cùng mây trôi*

*Mang bao điều phiền muộn
Đổ vào lòng biển khơi
Dấu trăm phương sóng cuộn
Vẫn còn đường thảnh thơi*

*Mang lời hay nghĩa đẹp
Về trồng chỗ nhất tâm
Vườn yêu không cửa khép
Thơm ngát đêm huyền âm*

*Mang lòng yêu của đất
Ươm xanh kiếp con người
Trăm năm hoài tất bật
Vô thường, bình yên trôi.*

thơ HOA CỎ

Aug1019



Truyện cực ngắn

STEVEN N.

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

TRỤC VONG

Xứ Nam Tề vào thời mạt pháp. Tà sư kết cấu quận quyền làm chuyện nhiều nương loạn chúng, mua thần bán thánh, chợ hóa chùa chiền. Năm rồi hợp đồng xây ngôi chùa to nhất xứ và đẩy mạnh cúng sao, giải hạn, trục vong... kiếm bộn bạc. Người hữu tâm đau buồn, bậc thức giả ngao ngán:

- Tà sư làm kinh tế quen kinh Phật!

Quan quyền đứng ra bao che:

- Chùa hoạt động đúng theo chỉ đạo, làm vậy là theo định hướng!

Sĩ phu có người tách nóng:

- Pháp loạn đời cũng bởi bọn trục vong mê muội trục vong.

LẠI CÓ VỚI KHÔNG

Ông ấy là quan to của triều đình, một hôm đến viếng thầy:

- Xã hội rất rành rọt: có là có, không là không, sao nhà đạo cứ mập mờ có với không?

Thầy quắc mắt:

- Ông là quan to mà trí nhỏ quá, hỏi gì ngớ ngẩn thế!

Y tái mặt, mắt long lên, cơ má giật... Bấy giờ thầy mỉm cười:

- Tâm vốn không nhưng hiện tướng có trên mặt ông kia.

Y hiểu ra và lấy lại bình tĩnh, đợi giây lát thầy lại nói:

- Nghe thiên hạ đồn ông có lòng với dân với nước, mong ông cứ như vậy, phước cho

dân mà cũng phúc cho ông.

Gương mặt y thoáng vẻ hài lòng; thầy liền bảo:

- Gương mặt ông vui, hiện tượng có nhưng tâm tìm có thấy không?

Y sụp lạy bái tạ thầy.

TƯ DUY TÂY TA

Không biết vô tình hay cố ý mà anh Việt vẫn thường lấy những món phụ tùng trong hãng đem về nhà. Một hôm bảo vệ bắt được và kêu cảnh sát lập biên bản. Ngày ra toà anh ta cãi:

- Mấy món đó là đồ bỏ, đâu có xài được, tôi lấy cắp để làm gì?

Ông toà lập luận:

- Xài được hay không là việc của anh. Tôi chỉ xử anh tội lấy đồ đem ra khỏi hãng mà không có giấy phép!

Anh Việt thua nhưng vẫn không hài lòng, lẩm bẩm rằng:

- Ông toà như người máy, mấy món đồ ấy có giá trị chi đâu mà xử có tội!

Bạn bè anh ta cười:

- Tư duy anh chẳng hợp với tư duy của ông toà.

KHÔNG CHỈ BỌN NGƯỜI

Bọn trùng đất rù rì rù rì nhau:

- Chúng mình muôn đời nay cày xới đất đai, ủ mùn cho đất, làm cho cây cỏ mùa màng tốt tươi. Nhà bác học Đắc Uyn khen rằng: "lưỡi cày muôn thuở." Ấy vậy mà giờ đây người ta săn bắt chúng ta

đem bán cho các hãng mỹ phẩm, họ nghiền nát chúng ta để làm son môi, kem... Nổi đau đớn và nguy cơ tận diệt này ai thấu cho?

Thổ thần nghe thế đau lòng an ủi:

- Ta cũng biết bọn người có ích cho đời lắm, không biết bị nghiệp gì mà phải chịu cái nạn này? mà không chỉ bọn người đâu, hiện nay chim trời, cá biển, thú rừng... cũng đang bị tàn sát và tận diệt! Nghiệp sát đang tràn lan khắp thế gian này. Tiếng rên rĩ vang khắp đất trời, ấy vậy mà con người hình như chẳng hay biết. Ta e rằng hậu quả sau này sẽ thảm khốc lắm đây!

Bọn trùng đất nghe thế nên thối than vẫn lại chui vào đất và cày xới.

LÀNG TỬ THIỆN

Vào thời nhiễu nhượng, bọn hào lý kết cấu với gian thương thành những nhóm lợi ích lũng đoạn việc quan, việc nước. Chúng lấy đất công, cướp đất tư đem mua bán, trao đổi, cho người ngoài thuê mướn... vì thế mà trở nên giàu có vô cùng. Khổ nổi tiền nhiều bao nhiêu thì vẫn hoá, đạo đức lại ít bấy nhiêu; càng giàu thì tư cách lại càng nghèo. Một hôm lão trục phú của làng huênh hoang:

- Bọn sĩ phu nghèo mặt rệp, chữ nghĩa bọn bay chẳng đáng cộng lông chân của ông!

Tối hôm ấy không biết ai đã viết hai câu đối ở đình làng, sáng ra người làng xúm xít đọc và cười khúc khích:

Tiền đầy kho đục, sung

sướng hưởng lạc, thấy tội anh đồ
ông tú khổ

Chữ nghĩa lảng lai, tinh thần
hưởng thượng, thương thay trọc
phú ô quan nhục

XỨ SỞ CỐI XAY GIÓ

Thuở nhỏ y cũng có đọc qua
truyện này, khi lớn lên làm quan, y
vẫn thường du hí đó đây; năm rồi
lại xuất công quỹ đi sang xứ ấy
chơi.

- Trời! xứ sở gì mà sạch, đẹp
và thanh bình quá, những cối xay
gió vẫn quay đều mà không thấy
Đôn Kisốt đâu cả?

Trong đoàn có người cười:

- Đôn Ki sốt cối lừa đi đánh
bạn khổng lồ rồi!

Y tỏ vẻ sáng suốt:

- Thằng cha ấy chắc bị khùng,
nhìn đâu cũng thấy người khổng lồ,
bạn thù địch.

Người kia lại cười:

- Thằng chả đi đánh bạn thù
địch chi uống, sao không đi đánh
bạn thờ địch có phải hay hơn
không?

Không biết y có nghe rõ không
mà vẫn hỗn hờ:

- Kỳ này về ta phải dựng cối
xay gió rồi cho quân tập trận, kẻo
bạn thù địch nó nói ta hèn.

NGƯU TẦM NGƯU

Cha con nhà Bắc Cao xưa nay
có tài ăn va, hễ động đến thì la
làng ầm ĩ và giở thói côn đồ. Láng
giếng sợ và khinh khi lắm nhưng
không làm gì được vì y có loại bảo
bối lợi hại có thể giết vạn người
trong nháy mắt. Thiên hạ né y như
né hủi. Ấy vậy mà ông trùm làng
Mẹo lại kết y ra mặt:

- Chú em Bắc Cao là người thật
thà, đáng quý, có thể tin cậy được!

Nào dè thằng oắt con dám chơi
xỏ ông trùm, bắt tay với ông trùm
xong là nó thọt hoả tiễn ì xèo. Bạn
đồng minh xưa nay cùng với bạn bè
phản đối thì ông trùm nổi tính bớ:

- Bạn thù địch nó bêu xấu chú
ấy, chắc gì chú ấy làm vậy!

Người ta cười:

- Ngưu tầm ngưu mã tầm mã!

STEVEN N

Ất Lăng thành, 9/2019



ĐÔI BƯỚC VÂN DU

*Đôi bước vân du bóng dáng thiền
Ngày đêm lắng lặng sống như nhiên
Trần gian ảo mộng qua cơn chớp
Pháp Phật hành thâm dứt não phiền
Nét đẹp thiền môn càng tỏa sáng
Che mờ tham giận cõi triền miên
Soi nguồn tỉnh thức trong chiều vắng
Thấu triệt duyên tình tự giác nhiên.*

(30-8-2019)

CỬA THIÊN RỘNG MỞ

*Trời đâu thì cũng là Trời
Phật đâu thì cũng một đời khát xin
Còn ta cứ mãi nhục vinh
Mãi mê bắt bóng đuổi hình lãng xăng
Tháng ngày tạo nghiệp oái ăm
Sống không hành thiện chết nằm chẳng yên
Phước duyên tìm đến cửa thiền
Lòng ta đã thấy vui niềm tịnh an
Hương về cảnh giới đạo tràng
Con đường giải thoát ngút ngàn trong ta.*

(Dallas Texas, 07-9-2019)

thơ TÁNH THIỆN

Giao du cần chọn bạn

Soạn giả: THÍCH MINH CHIỂU
(Truyện Cổ Phật Giáo)

TRUYỆN TÍCH PHẬT GIÁO

Trong Tuyết Sơn có một khu rừng cây cối um tùm, có đủ thứ quả thơm ngon, lại ở về phía mặt trời soi luôn, được thêm phần ấm áp.

Có đủ thứ chim tụ họp, một hôm chúng bàn với nhau rằng: chúng ta ở đây với nhau được đông đúc như thế này, kể cũng là một sự quý hoá. Song cũng cần nên có một kẻ đứng đầu để trông coi giữ gìn trật tự, mong khỏi xảy ra những sự đáng tiếc về sau.

Chúng đều cho là phải, lập tức triệu tập hội họp cùng nhau, bầu lên một con làm vua, cầm quyền thống trị cho chúng.

Khi hội bàn cãi hồi lâu, bắt đầu bầu chim Hạc.

Có con phản đối nói: không thể được, vì chim Hạc chân cao mỏ dài, bầu lên một khi con nào không may có lỗi sẽ bị mổ vỡ óc.

Phần đông cho là phải, Hạc bị bác.

Thứ hai đề cử chim Ngan.

Lại có con phản đối nói: chim Ngan tuy lông trắng mỏ đỏ mình đẹp, ai trông thấy cũng yêu thật, song vì cổ dài lại hay ngoẹo, vậy cổ mình đã vênh, cử lên làm gương chính cho cả chúng ta thế nào được.

Ngan bị bác.

Thứ ba cử chim Công, chúng cho chỉ chim Công là xứng đáng, vì lông cánh đều đuôi đều có vẻ, vậy có thể làm



vua được.

Lại phái phản đối nói: vẫn biết chim Công đẹp, song chỉ tốt mã bề ngoài, không phải là loài biết liêm sỉ, mỗi khi múa là xù ngay hình ra thực rất khó coi.

Công cũng bị bác.

Chống đi chống lại thấy chim Cú, chúng cho là Cú ban ngày thích yên tĩnh, ban đêm hay rình mò, như thế có thể trông coi cho chúng được mọi sự yên ổn, cả đàn vỗ cánh ứng thuận.

Cú được đại đa số tán thành.

Bấy giờ chim Vẹt đứng ngoài nghĩ rằng: Phàm như phép làm chim, ban đêm cần yên tĩnh để ban ngày đi kiếm ăn, nay bầu Cú lên, ban đêm thì hẩn lẫn mò, chúng mình phải châu chực, ban ngày hẩn nghỉ ngơi, mình phải kiếm ăn

như thế là cả chúng ta bị vất vả khổ sở suốt đêm ngày. Nay nếu ta chống tất bị hẩn giận có thể sẽ bị hẩn vặt lông và mổ chết. Nhưng nếu nay ta bỏ đi thì tất cả đàn cùng khổ.

Cuối cùng Vẹt lại nghĩ rằng: Thà là mình bị khổ, song khổ để bệnh vực lẽ phải cho công chúng được nhờ, còn hơn là yên phận sống lấy một mình.

Vì thế, Vẹt giữ một thái độ rất bình tĩnh và cương quyết ra nói với công chúng rằng: Cứ theo thiên ý của tôi thì

không nên bầu Cú làm vua. Vì lúc vui vẻ trông mặt hẩn khó coi, huống chi khi hẩn cáu lên, thì còn ai dám nhìn nữa. Và lại ban ngày thì hẩn nằm dài ra, ban đêm lẫn mò đến sáng, thì còn ai chịu được, đó là lòng thành thực của tôi xin bày tỏ.

Cả chúng đều tình nguyện cho Vẹt nói là đúng đều nhận Vẹt là trí tuệ, nhanh nhẹn sáng suốt nhất, kết cuộc bầu Vẹt lên làm vua.

Trí Hải

Bạn bè có 3 pháp yếu:

- Một là thấy lỗi liền chỉ rõ can gián.
- Hai là thấy làm việc hay hết sức tùy hi.
- Ba là khi gặp tai nạn không rời bỏ nhau.

Cần phải có một ngày nào đó

THỰC ĐỘ

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

*"Ngày mai trong đám xuân xanh ấy
Có kẻ theo chồng bỏ cuộc chơi"
(HMT)*

Có thể cho tôi là người bội bạc vì bỏ cuộc chơi hay bởi một hoàn cảnh nào đó buộc tôi ngừng bước tức hơi trên con đường thăm thẳm chiều trôi!

Thập niên 70 của thế kỷ trước, tuổi 17, tôi cất chiếc áo Lam vì cảm thấy không còn thích hợp với chính mình khi nhận ra chung quanh là những bon chen đầy màu chính trị và mùi khét nồng của chiến tranh.

Và rồi, ngẫu nhiên (?) như "ngựa quen đường cũ" để gần 30 năm sau, tôi mới trở lại cuộc chơi.

Hoàn cảnh thì vô thường, thay đổi, con người cũng thay đổi. Kẻ mất người còn, những người bạn đồng hành xưa không còn gặp lại, hoạ chăng chỉ tay bắt mặt mừng kể chuyện cớm áo vợ con!

Cuộc chơi tôi tham dự như một vở kịch, lúc chìm lắng, lúc cao trào, hi nộ thật thường không nằm trong kịch bản, ngay cả cái tâm cũng vô thường, lúc này lúc nọ đến nỗi không kịp nhận ra nó để sửa chữa sao cho tìm thấy được bình an. Có người nói rằng: hoàn cảnh có thể thay đổi nhưng bản chất con người không thay đổi vì con người luôn mang sẵn trong lòng những ganh đua đố kỵ, ác kiến hờ ghen, tham lam ích kỷ. Không biết sự đánh giá ấy đúng hay không nhưng trong tôi ngầm nhận ra điều ấy có thật.

Cuộc chơi nào cũng kết thúc, chuyển tàu nào cũng có bến đỗ sân ga. Mỗi người tự chọn cho mình lúc kết thúc dù đó chưa phải lúc để đặt một dấu chấm xuống dòng kết thúc cho một "phrase" trong câu chuyện dài đời người.

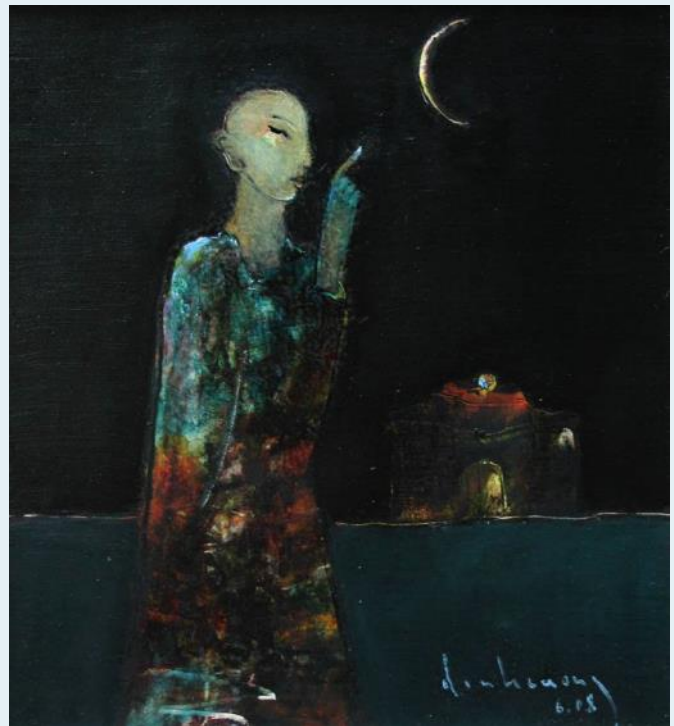
Cuộc chơi nào cũng động não, cũng gắng sức và có thắng thua, vinh quang rạng rỡ hay thất bại cay đắng. Và, cuộc chơi nào cũng có nhiều bạn lắm thù, nhiều thương ghét, gần xa. Làm sao không chạnh lòng trước những hy sinh bất cầu, vô lậu so với những toan tính đề cao riêng tư? Pháp có ngạn ngữ "C'est la vie!", đời là thế! Và, có phải thế không?

"Thôi thì thôi nhé đoạn trường thế thôi,"
câu thơ của PTT trong bài hát "Đưa em tìm động hoa vàng" (PD phổ nhạc), lẩm bẩm hát đi hát hoài không thấy chán!

Cuộc chơi vẫn còn. Người trong cuộc vẫn đây đó đông vui nhưng "ý tại ngôn ngoại," sau nụ cười vui ấy ẩn chứa điều gì đó chỉ riêng người ấy biết thôi.

Chừng nào tất cả ngồi lại, tay cầm tay biển những suy nghĩ thành lời, cùng bày tỏ, mơ mộng, tranh luận, cởi mở, gạt bỏ đi nỗi cô đơn sợ hãi chính mình, để hiểu nhau hơn, để cùng cảm thông, để cùng nhau chơi sao cho hết mình và mạnh mẽ lấy làm cơ hội đổi diện chính nó.

Tôi hát tôi nghe: *"Mệt quá đôi chân này,
tìm đến chiếc ghế nghỉ ngơi"* (Ngẫu nhiên - TCS). Nhìn thế sự qua lăng kính trò chơi tôi đang trong cuộc.





Bài xướng:

CỔ QUẬN NGÀY VỀ

(Ô Thước Kiều Thập Thức)

1.
Cổ quận đường về gió lộng hoa,
Sương khuya nguyệt chiếu bóng xuyên ngà
Dòng xuôi sóng vỗ đầu trơ bạc
Suối chảy dây leo lá phủ nhòa
Lúa trở hương thơm uơm nghĩa mộng
Chim gù tiếng vọng nhủ âm ca
Chuông thiên nhẹ điểm vui sầu nặng
Lữ khách trông theo bóng nguyệt tà.

2.
Nguyệt tà soi chiếu sáng trời tây,
Rạng cõi mơ sương tỏ tháng ngày
Thấp nén hương nguyện mong đạo đạt
Trì câu kinh chú ước nghiệp lay
Tình thâm khắc cốt tươi màu mắt
Nghĩa trọng ghi tâm đẹp nét mày
Tật đổ xan tham đeo khổ mãi
Bao dung rộng lượng độ trần say.

3.
Trần say lũy kiếp (1) lụy duyên sâu,
Bởi thế nên chi lắm vẻ sầu
Mỡ sớm đưa người xa cõi lạnh
Chuông khuya thức kẻ đắm tình sâu
Nuôi ân dưỡng đức nồng triều mộ (2)
Tưới hạnh chăm tâm thăm niệm đầu
Ngộ lẽ chơn thiên tiêu bạc bèo
Uơm mầm thiện nghiệp dịu thương đau.

4.
Thương đau lắm lúc cuộn trăn chiều,
Đôi bước đi về về nhạt liêu
Diệu pháp nghe qua vui ảo vọng
Chơn kinh tụng niệm tòa huyền siêu

Tang, linh (3) trạo điệu sầu đau lắng
Mồ, khánh (3) hoà âm khổ não tiêu
Nhịp bước từ nay mong lữ thứ
Hôi đầu bỉ ngạn, lạng phiêu diêu.

5.
Phiêu diêu ảo ảo lịm đường tâm,
Ngất ngưỡng triền miên báo nghiệp găm
Thế sự sa đà say cõi mộng
Trò đời ảo đảo buộc lời cam
Trầm xông bão điện chằm chân tánh
Kệ bóng hương hoa khai diệu âm
Trạo khúc thiên ca xua não nhiệt
Duyên lành quyền khắp gỡ tham xan.

6.
Tham xan đắm nhiễm khổ muôn trùng,
Tử tử sinh sinh lẩn quẩn chung
Vạn loại sinh linh lơ luyến ngộ
Muôn loài động vật đảo điên vùng
Cam lồ tịnh thủy trừ oan trái
Diệu pháp thanh trì tẩy chướng lung
Thấp sáng thiên tâm soi đắm nịch
Dắt người thoát khỏi chốn than bùng (4)

7.
Than bùng bốc cháy lũ con chơi (5)
Dẫn dụ ba xe (6) thắm đẹp lời
Định tuệ ngồi trong, lòng đã tỏ
Bi từ rạng sáng, nghiệp đã vui
Truyền trao bảo sở trang nghiêm nước
Ký thác gia tài phúc lạc đời
Kiến lập liên đài xây diệu cảnh
An cư lạc nghiệp trái muôn nơi.

8.
Muôn nơi tiếp nối tuệ ân mùa,
Sự sự đêm ngày rạng dấu xưa
Khéo giữ trang tâm mưa khó dột
Chuyên gìn bến đức gió khôn lùa
Dần dà hữu lậu tan trôi ngã
Tuần tự vô vi quét sạch nua
Lối cũ trần vui không khổ nữa
Hiên nhà ửng hiện nắng thay mưa.

9.
Thay mưa ửng nắng nở tinh anh,
Cây thiện tu tâm hiền đức lành
Xứ xứ thanh bình hương đạo ngát
Nơi nơi thịnh trị suối rừng xanh
Êm đềm thảo mộc say bông trái
Lặng lẽ cây hoa trĩu lộc cành
Gió mát mang về hương nếp cũ
Chan hoà vũ trụ lánh hư danh.

10.

Hư danh bã lợi luy trần ai,
Lũn quần xưa nay sóng trời dài
Biển khổ trầm trầm chìm đắm mãi
Sông mê nịch nịch nổi trôi hoài
Nương thuyền Bát Nhã quy nguồn cội
Cây ánh Từ Bi hướng bản lai (7)
Chiếu mảnh trăng huyền soi dấu bước
Lối về cố quận sáng đường mai...!

TRÚC NGUYÊN – THÍCH CHÚC HIỀN cảm đề (California, 28-08-2019)

Chú thích:

- (1) Lũy kiếp: Nhiều kiếp.
- (2) Triêu mộ: Sớm tối.
- (3) Tang, linh, mỗ, khánh: Là những Pháp khí thường dùng trong nghi lễ Phật Giáo.
- (4) Chốn than bùng: Nhà lửa tam giới: Dục giới, sắc giới, vô sắc giới.
- (5) Lũ con chơi: Các con ham dạo chơi trong nhà lửa, lấy ý từ kinh Pháp Hoa.
- (6) Ba xe: Xe dê, xe hưu xe trâu trong phẩm Thí Dụ kinh Pháp Hoa.
- (7) Bản lai: Bản lai diện mục tức bộ mặt thật xưa nay.



Bài họa:

GẬP GHÈNH LỐI NHỎ

(Ô Thước Kiều Thập Thức)

1/
Gập ghềnh lối nhỏ ngóng đây hoa...
Điêm mấy thu về ngại bóng qua.
Lám tấm gương soi buồn tóc bạc,
Mênh mang nguyệt chiếu lạnh thân nhòa.
Men say cõi thế đan hoài mộng,
Phận lỡ phong trần thấm phải ca.
Sám hối cầu kinh oan khuất giải,
Thời gian đi mãi sợ dương tà...

2/
Dương tà bóng lẽ ngấm về Tây...
Luẩn quần vòng đau sợ những ngày.
Cõi mộng loanh quanh sao khổ dứt,
Tơ lòng quán quyết lại phiền lay.
Vương sâu dạ đắng lia tâm đạo,
Dệt hỷ đời tươi cảm nét mây.
Hiếu dụ Rùa Mù thời chẳng mãi, (*)
Nương tìm Pháp bảo thức hôn say.

3/
Hôn say luy bám mãi đeo sầu,
Biết vậy tâm bình lắng dạ sâu.
Khắc khoải niềm tin sao lạc đến?
Mù mờ nghị lực chẳng an thâu.
Vội dân nghiệp chướng, kinh xưa nã,
Hóa giải vô minh, Pháp niệm đầu.
Thấy khổ, trầm luân ngày vững bước,
Tiêu trừ vọng động bớt lòng đau.

4/
Niềm đau nỗi nhớ khổ trăm chiều,
Chớ để thang buồn chạm khoảng liêu.
Dấu hiệu dương trần còn lắm chuyện!
Suy ra lý lẽ phải bao điều.
Tâm từ trái hết cho phiền giảm,
Đạo hạnh vun đầy rõ nhọc tiêu.
Luẩn quần mê mờ xa nẻo giác,
Nương vàng trí Nhã ánh phiêu diêu.

5/
Phiêu diêu cõi khổ bởi mê lầm,
Cố giữ truyền thừa, vững bước tâm.
Thông điệp khai chơn dân ý sáng,
Ngôn từ diễn tạc vốn lời cam...
An nhiên chuyện tới, vui đèn tuệ,
Lặng lẽ việc rồi, ánh pháp âm.
Tam bảo ân dày soi bén giác,
Nghiệp tiêu, nã đoạn rõ năng tầm.



6/
Năng tâm, diệu pháp vốn niêm chung.
Khởi giác, tuệ đây, thấu để dung.
Vững đạo, nương cầu tìm thiện đến,
Thuận duyên, lập hạnh giữ diên vùng.
Sáu đường lận đận đau thương thắm, (**)
Ba cỗ thông dong hỷ lạc cùng. (***)
Cõi Phật thâm nghiêm vạn loại thính,
Trăm luân dứt bỏ Nhã minh bùng. (+)

7/
Minh bùng chẳng động chợ vui chơi... (++)
Rộn rã cùng qua, vắng bật lời.
Sáng rạng lòng trong bao sự tỏ,
Yên bình tánh thuận vạn niềm vui.
Đèn tuệ người an soi đường thế,
Mắt trí tâm bi thấu chuyện đời.
Hạnh nguyện tròn tu bên ngày mới,
Sáu trần lặng lẽ hỷ muôn nơi .

8/
Muôn nơi khắc dạ nhớ hương mùa,
Vạn loại nương cùng sáng nẻo xưa.
Biết cảm thương đau con ác đây,
Hiểu ra khôn khổ gió bi lùa.
Hiền lương sống đạo thì đâu đáng,
Thiện hạnh vun niêm thế chẳng chua.
Mọi sự dung thông phiền khó nổi,
Cây đời diệu ngộ thắm ơn mưa.

9/
Ơn mưa pháp bảo nguyện năng hành
Giác ngộ tiên tu đến cõi lành
Thuận cảnh theo Thầy, tai khỏi chịu
Tùy duyên trau phước, họa tiêu đành
An bài chưa nhận, nào nguồn sáng?
Hiểu rõ luôn tìm, ắt phận xanh
Tịch tĩnh, chơn như đâu động vọng
Không hình chẳng tướng thấy gì danh...

10/
Gì danh? mà phải nhiễm bi ai!
Được mất hơn thua chuyện khó dài.
Cõi mộng long đong phiền chuốc mãi,
Nhân gian lận đận nào còn hoài,
Trang nghiêm cửa Phật cầu thanh tịnh.
Lặng lẽ am thiền cảm thái lai,
Nghiệp ác từng gieo luôn sám nguyện.
Nương cùng pháp bảo trí mờ khai...

MINH ĐẠO cẩn họa
(31/8/2019)

(*) Kinh Rùa Mù Tìm Bộng Cây
(**) Sáu đường
(***) Ba cỗ xe (Dụ kinh Pháp Hoa)
(+) Trí Bát Nhã
(++) Thông tay vào chợ

MỖI KỲ MỘT MÓN CHAY

LÁ LỐT CUỐN ĐẬU HŨ

Vật liệu:

- 2 miếng đậu hũ.
- 2 bó lá lốt (chừng 20 cái)
- Nấm hương, mộc nhĩ
- Hạt nêm chay, dầu ăn

Cách làm:

Bước 1: Mộc nhĩ ngâm nở thái sợi. Nấm hương ngâm rồi cắt bỏ chân, cũng thái dài. Dùng 2 cái lá lốt thái sợi nhỏ.

Bước 2: Để lửa thật nhỏ sao nấm hương và mộc nhĩ cho đến khi vàng thơm. Trộn đều nấm hương, mộc nhĩ, đậu hũ nghiền nhuyễn, lá lốt thái nhỏ với hạt nêm.

Bước 3: Trải lá lốt ra thớt, úp mặt lá xanh xuống dưới để khi chín cho màu đẹp mắt hơn, cho đậu hũ lên.

Sau đó cuộn lại như cuộn nem.
Rồi sau cùng cho vào chảo rán vàng.

(Nguồn Internet)



Chú thích: Tbsp: tablespoon (muỗng canh), khoảng 15ml; Tsp: teaspoon (muỗng cà-phê), khoảng 5ml.

ĐÊM THU HOÀI CẢM

*Gió thu hiu hắt chuyển cành dương
Nhắc lại cho ta mỗi hận trường
Thôn thức canh tràng hồn lữ thứ
Kẻ ở quê nhà, kẻ viễn phương.*

*Đêm trường xào xạc nhận kêu sương
Quê hương đầy ách nạn tai ương
Cuộc chơi thiên, ác đả... kết thúc
Quý dữ lên ngôi, hãm hại người!*

LÒNG TRÚC SƯƠNG ĐÔNG

*Nhớ nắng hanh vàng, ngọn gió may
Cõi trần ai tỉnh với ai say
Nỡ đem mật đắng pha mùi ngọt
Hãy để hồn thơ lãng vị cay
Ngâm chuyện thế gian cười cũng dở
Gặp điều dâu bể nén càng hay
Đem nghe lòng trúc sương đông lạnh
Suy thịnh đời người tựa khói bay.*

THU XƯA VÀ THU NAY

*Nhớ lại thu ngày trước
Lá chuyển vàng trên cây
Mỗi lần xào xạc gió
Tung tăng lượn đó đây*

*Những đêm sương sa lạnh
Que đan ngừng trên tay
Ánh trăng vàng mờ tỏa
Bâng khuâng nhìn mây bay*

*Lòng đượm buồn vô cơ
Bên gió thu hây hây
Bên sương thu huyền ảo
Bên cảnh thu ngát ngây...*

*Thu xưa thật yên tĩnh
Khác hẳn với thu nay
Đêm ngày phi cơ chuyển
Náo động cả trời mây*

*Hôm nay ngồi cầm viết
Ghi chép mấy vần thơ
Nhớ quê nhà tha thiết
Thu hồi! Thu có hay!*

thơ **DIỆU VIÊN**

San Jose, Aug. 2019



TẬP LUYỆN CƠ THỂ

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức



Y KHOA PHỔ THÔNG

Vì từ thế kỷ thứ 13, giáo sĩ kiêm khoa học gia, triết gia Anh Cát Lợi Roger Bacon, nhấn dịp nghiên cứu về vấn đề tuổi thọ con người, đã có nhận xét rằng: "Không chịu vận động cơ thể là một trong nhiều nguyên nhân đưa đến sự không sống lâu." Mà bên Việt Nam ta, Cụ Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác cũng khuyên như "Cần lao thân thể kháng cường, Tinh thần vui vẻ, gân xương chuyển đều."

Dù không được coi trọng như thực phẩm, không khí, nước uống, sự tập luyện cơ thể đã được chứng minh là có nhiều công dụng. Vận động đóng góp vào việc duy trì sức khỏe, cải thiện sự bền bỉ, di động của con người đồng thời cũng là một phương tiện phòng ngừa bệnh tật rất hữu hiệu. Sinh hoạt này cũng giống như việc tổ tiên ta khi xưa phải dành thì giờ mấy lần một tuần để đi tìm kiếm thực phẩm, nước uống. Họ thực sự đi, có khi chạy, đuổi theo để bắt con mồi. Họ vừa cử động cơ bắp vừa kiếm thức ăn. Chứ không ngồi xe tự động tới tiệm mua thực phẩm như chúng hiện nay.

Với ý thức đó, số người thực hiện sự tập luyện cơ thể mỗi ngày mỗi gia tăng, nhất là quý cụ cao niên. Vì trong tiến trình lão hóa, có những thay đổi theo chiều đi xuống về chức năng cũng như cấu tạo của mọi bộ phận con người, những thay đổi mà sự vận động có thể khiến chậm lại hoặc khiến tốt hơn.

Thay đổi cơ thể với tuổi già

Với tuổi cao, nồng độ nước và calcium trong xương giảm, sụn của khớp cũng hao mòn khô. Do đó xương già dễ nứt gãy, khớp xương già co duỗi giới hạn. Các bắp thịt cũng nhỏ dần tới 20% kể từ tuổi 65 trở đi, sợi thịt bớt đàn hồi và dễ tổn thương.

Thần kinh kém nhạy cảm: phản ứng chậm tới 10-15% kể từ tuổi 60, do đó dễ gây ra nguy cơ té ngã.

Tim kém hoạt động: nhịp tim chậm lại từ 6-10 nhịp cho mỗi 10 tuổi cao, máu rời tim sau mỗi lần co bóp ít đi tới 20-30%, huyết áp tăng vì thành động mạch xơ cứng.

Hô hấp giảm: dư khí trong phổi tăng tới 30-50% vào tuổi 70; không khí trao đổi giảm tới 40-50%.

Với sự hóa già mà lại cộng thêm nếp sống tĩnh tại sẽ đưa tới việc không sử dụng những chức năng của cơ thể, khiến chúng yếu và tiêu mòn dần, trở thành bất khiển dụng.

Cho nên vận động với quý vị cao tuổi là điều cần thiết và trẻ còn hơn không. Nếu đã lỡ thiếu vận động quá lâu ngày, các cơ quan trong thân thể đang trên đà suy thoái thì cần phải chặn đứng cái đà xuống dốc đó. Mà phương pháp chặn đứng gồm có cả một chương trình tổng hợp sự ăn uống trị bệnh và tập luyện, vận động thân thể. Điều may mắn là chương trình tập luyện, vận động thân thể với tuổi này không nhất thiết phải gồm có một quá trình gian khổ, đổ mồ hôi. Trái lại vận động có thể là một buổi đi bộ lâu từ 15 đến 20 phút hàng ngày hoặc là những động tác nhẹ nhàng, chậm rãi như phương pháp Thái Cực Quyền mà người Âu Mỹ đều quen gọi là Tai-Chi.

Ích lợi của tập luyện cơ thể

Một chương trình tập luyện cơ thể vừa sức, đều đặn, có thể chuyên hướng những tiêu cực này thành tích cực mang lại nhiều lợi ích.

Người vận động sẽ cảm thấy thoải mái hơn, nhanh nhẹn hơn, trẻ trung hơn và sống lâu hơn. Khoa học thực nghiệm đã chứng minh những điều đó.

1. Dáng điệu của người năng vận động nom ngay thẳng, vững chắc. Với tình trạng tĩnh tại kinh niên, cơ thịt teo, mô liên kết co ngắn, làm con người như xiêu vẹo, lưng cong, đi động chậm chạp.

2. Bắp thịt mạnh mẽ. Tập luyện làm tăng khối lượng cũng như sức mạnh của cơ thịt, tăng mức co duỗi các khớp, xương cốt cứng cáp vì calcium đã không mất, mà còn tăng, sự loãng xương bình thường ở người cao tuổi cũng chậm lại.

3. Thân thể thon nhỏ để coi vì sự vận động tiêu dùng nhiều calories, tránh dự trữ

dưới dạng mỡ; tăng biến hóa căn bản khiến cơ thể đốt thêm năng lượng; tiết chế sự ngon miệng, bớt ăn quá mức vì trầm cảm lo âu. Tất cả tạo ra hình dáng con người có phong độ, ít mỡ, nhiều thịt, dẻo dai, nhanh nhẹn khi di động.

4. Bệnh Tim Mạch. Chưa có nghiên cứu nào kết luận vận động tăng rủi ro bệnh tim nhưng có vô số nghiên cứu giá trị kết luận rằng hệ thống tim mạch cũng được hưởng rất nhiều ích lợi qua tập luyện. Theo bác sĩ Paul D. Thompson, Đại Học Y Khoa Brown, cho hay những người tập luyện cơ thể đều đặn giảm bệnh tim tới quá nửa.

Vận động cải thiện hiệu năng của tim và phổi cũng như tăng khả năng làm việc của cơ thể.

Khi bắt đầu vận động, bắp thịt và tim phải làm việc nhiều hơn và chúng sẽ quen dần với tiếp tục tập luyện. Tim trở nên hữu hiệu hơn trong việc bơm máu. Khối lượng máu xuất tim mỗi khi co bóp đều tăng, nhịp tim chậm lại. Máu tới các cơ quan để cung cấp dưỡng khí, nhiên liệu nhiều hơn đồng thời máu cũng về tim dễ dàng khiến tránh được tình trạng phù chân, nở tĩnh mạch ở hạ chi.

Các nghiên cứu mới đây cho hay, tập luyện cơ thể giúp giảm huyết áp rất nhiều. Lý do là sau thời gian tập luyện đều đặn, nhịp tim ít đi, đưa đến giảm sức ép vào mạch máu. Vận động cũng làm giảm các rủi ro đưa tới cao huyết áp như mập phì, căng thẳng tâm thần, bớt rượu và thuốc lá, sống đời sống an lành hơn.

Khi tâm thần kích động, hệ thần kinh giao cảm hoạt động mạnh, thành mạch máu căng đưa đến tăng huyết áp. Vận động làm giảm tác dụng này của hệ giao cảm, mạch máu mở rộng, máu lưu thông nhiều, dễ dàng hơn, đồng thời cũng giảm thiểu sự đóng cholesterol trong mạch máu, làm giảm nguy cơ gây tai biến mạch máu não, thiếu máu cơ tim.

Với động mạch vành nuôi tim, sự vận động giảm nguy cơ vữa xơ động mạch bằng cách nâng cao cholesterol lành HDL, và hạ thấp cholesterol dữ LDL.

Vận động cũng tạo ra các mạch máu phụ nơi động mạch vành bị thu hẹp hoặc tắc nghẽn và giảm nguy cơ cơn suy tim.

Sau khi bị cơn suy tim, vận động dưới sự hướng dẫn của bác sĩ và chuyên viên phục hồi giúp người bệnh tránh tái phát và có đời sống tinh thần tích cực hơn.

5. Bệnh Tiểu Đường. Tiểu đường có hai loại: loại I tùy thuộc vào insulin vì cơ thể không sản xuất hoặc sản xuất rất ít cho nhu cầu. Loại II do insulin không công hiệu hoặc không đủ. Vận động giảm đường trong máu vì glucose được chuyển ra năng lượng cho nhu cầu bắp thịt; đưa insulin vào máu và tế bào mau hơn và cũng giảm nhu cầu insulin của người bệnh.

6. Bệnh Ung Thư. Năm 1985, Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ lên tiếng khuyến cáo mọi người

nên vận động để tránh ung thư Đại tràng. Lý do là vận động giúp đưa căn bã tiêu hóa khỏi cơ thể mau và chất có hại trong thực phẩm không có thì giờ gây tác hại. Ngoài ra, theo bác sĩ Edward R. Eichner, Đại học Oklahoma, thì sự vận động ngừa ung thư vú gián tiếp bằng cách làm giảm béo mập, tăng sự miễn dịch, và thúc đẩy mọi người sống lành mạnh với ít thói quen xấu như uống rượu, hút thuốc lá cũng như ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng hơn.

7. Bệnh Loãng xương. Bệnh loãng xương xảy ra do sự tiêu hao tế bào xương với thời gian tuổi tác. Một số thay đổi trong cơ thể như giảm kích tố, kém dinh dưỡng, ít hoạt động là nguy cơ đưa tới bệnh này, nhất là phụ nữ vào thời kỳ mãn kinh. Kích thích tố estrogen ít đi mà hóa chất này giúp cơ thể hấp thụ calcium. Xương trở nên mỏng manh, giòn, dễ gãy đặc biệt ở xương sống, xương hông và xương cổ tay.

Vận động tăng máu tới xương, tăng sinh sản kích thích tố sinh dục, tăng trưởng nhờ đó xương hấp thụ nhiều calcium, phosphore. Xương vững cứng hơn. Nhưng xin hỏi ý kiến bác sĩ coi phương pháp tập luyện nào thích hợp để tránh rủi ro.

8. Táo bón. Người cao tuổi cũng hay bị táo bón khi sống tĩnh tại. Vận động giải tỏa trở ngại này bằng cách dẫn máu tới hệ thống tiêu hóa nhiều hơn, tăng hiệu năng sự biến hóa thức ăn, kích thích nhu động của ruột già.

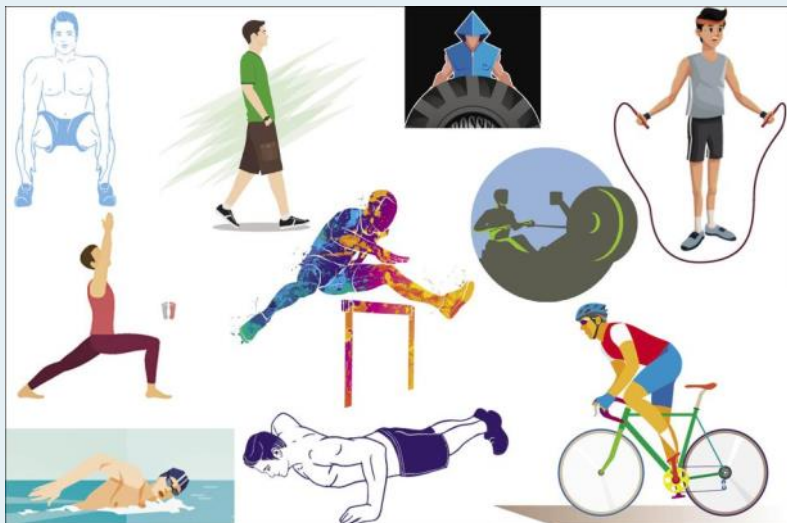
9. Tính miễn dịch. Ở người tuổi cao, tính miễn dịch suy yếu cộng thêm sự kém dinh dưỡng, nhiều căng thẳng, vệ sinh không hoàn hảo, khiến dễ nhiễm trùng.

Theo bác sĩ Harvey B. Simon, Đại học Y khoa Harvard, sự vận động điều hòa, phải sức, giúp cơ thể duy trì khả năng này bằng gia tăng lưu hành của vài loại kháng thể trong máu.

Báo American Health tháng Ba 1985 cho hay khi vận động thì bạch cầu tiết ra một hóa chất tương tự chất mà tế bào này thường dùng để chống nhiễm vi khuẩn.

Giáo sư Jeffrey Woods, Đại học Illinois, cho hay vận động tăng tính miễn dịch chống lại bệnh cúm và giảm tử vong ở chuột thí nghiệm.

Năm 1989, giáo sư David Nieman, một chuyên viên uy tín về vận động với miễn nhiễm, cho hay vận động vừa phải tăng số



lượng tế bào sát vi khuẩn trong máu. Nhưng nên nhớ, vận động đột xuất, quá sức, sẽ khiến cơ thể sản xuất nhiều chất cortisone, mà khi quá nhiều chất này lại làm giảm sức đề kháng của cơ thể.

10. Tác dụng tinh thần. Sau khi quan sát, nghiên cứu 1200 người khỏe mạnh trên 70 tuổi, các nhà chuyên môn y khoa tại Đại học Harvard, Yale, Duke kết luận là sự tập luyện cơ thể làm tinh thần họ lành mạnh, tỉnh táo, giải quyết vấn đề nhậm lẹ, suy luận tốt, trí nhớ tốt. Sự kiện này được giải thích là vận động đưa máu nhiều về não bộ, đồng thời não cũng tiết ra kích thích tố hưng phấn noradrenaline, serotonin và endorphins.

Một thí nghiệm ở North Carolina còn cho là với 6 tuần lễ đi bộ nhanh nhẹn, khả năng trí tuệ sẽ tăng lên 7.6 %.

Theo nhà tâm lý học Shae Graham Kosch, Đại học Florida, bất cứ hành động nhắc đi nhắc lại liên tục nào cũng giải tỏa được căng thẳng. Ngoài ra khi ta hít thở sâu, oxy vào não nhiều cũng làm tinh thần lên cao.

11. Ngủ ngon. Quan sát tân binh thao dượt trong vòng 18 tuần lễ, Colin M. Shapiro tại bệnh viện Hoàng Gia Edinburgh, Ai Nhĩ Lan, cho thấy sau thời gian tập luyện họ ngủ dễ dàng hơn và ít thức dậy ban đêm. Tập luyện tăng sản xuất kích thích tố hưng phấn endorphins, giảm căng thẳng khiến ta ngủ nghỉ thoải mái. Nhưng không nên vận động quá mạnh trước giờ ngủ vì nhịp tim, hơi thở nhanh khiến ta không thư giãn được.

Báo SLEEP tháng 11, 2003 đăng kết quả nghiên cứu ảnh hưởng của vận động với phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh. Bác sĩ Trường nhóm nghiên cứu Shelley Tworoger cho hay vận động nhẹ mỗi buổi sáng giúp các bà ngủ ngon hơn. Có thể là vận động khiến vài kích tố sản xuất nhiều, khiến cơ thể vui vẻ hoạt động hăng say, tối tới mệt mỗi lần ra ngủ.

Bản tin của Mayo Clinic ngày 01 tháng 4 năm 2005 cho hay vận động vừa phải 20 phút mỗi ngày, ba lần một tuần giúp nhiều người bị bệnh Alzheimer cảm thấy dễ chịu và ngủ ngon hơn vào buổi tối.

12. Tăng ước muốn tình dục. Giám đốc Thể dục Thể thao Đại học Arizona James Skinner cho hay vận động cơ thể tăng sản xuất testosterone nên ước muốn tình dục cũng tăng.

Nghiên cứu của Stanten và Yeager năm 2003 cho hay phụ nữ sẽ có dục tình nhiều hơn sau 20 phút vận động.

Theo kết quả nghiên cứu tại Đại Harvard, nam nữ ở tuổi 40-60 mà bơi đều đặn đều cảm thấy khỏe mạnh và tận hưởng thú vui xác thịt.

Nhiều người cũng e ngại sự giao hợp làm tiêu hao năng lượng nhưng thực ra năng lượng mất đi chỉ bằng chạy lên xuống hai đợt cầu thang.

13. Giảm kí. Vận động để giảm kí đã được nhiều nghiên cứu công nhận là có hiệu quả tốt. Lý do rất dễ hiểu là khi tập luyện, cơ thể sẽ

tiêu dùng nhiều năng lượng do chất dinh dưỡng cung cấp. Tập luyện đều đặn có thể giảm 30 grams mỗi tuần. Kết quả coi bộ khiêm nhường nhưng nếu xuống ký đều đều như vậy thì với thời gian ta sẽ thấy sự ích lợi của vận động.

Vận động vào buổi sáng dường như công hiệu hơn vì khi đó cơ thể sẽ tiêu dùng năng lượng dự trữ từ tế bào mỡ béo.

14. Viêm khớp. Vận động thường xuyên giúp bắp thịt quanh khớp mạnh mẽ để đỡ và bao che khớp; giảm thất thoát xương; tăng chất nhờn ở khớp; giảm cứng đơ; sưng và đau. Nếu không vận động, dây chằng thoái hóa dần. Vận động đúng cách giúp cải thiện viêm xương khớp nhưng nên hỏi bác sĩ, tránh cử động quá mạnh như chạy bộ, đánh quần vợt.

15. Suyễn, bệnh phổi. Vận động giúp các cơ bắp quanh lồng ngực, bụng và hoành cách mô mạnh hơn. Ngoài ra các bắp thịt đã quen với tập luyện tiêu thụ dưỡng khí ít hơn bắp thịt không tập luyện. Nhờ đó sự hít thở dưỡng khí và thán khí được hữu hiệu mà phổi không phải gắng sức. Tập luyện vừa sức cũng giúp cơn suyễn ít xảy ra.

Tuy nhiên nên tham khảo bác sĩ coi tập như thế nào cho thích hợp với bệnh tình của mình.

16. Giữ thẳng bằng cơ thể. Người cao tuổi thường hay bị té vì khả năng giữ thẳng bằng cơ thể bị rối loạn. Nhờ vận động, trở ngại này có thể tránh được.

17. Tuổi thọ. Còn tác dụng của vận động trên tuổi thọ thì có nhiều ý kiến.

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ cho là sự vận động có thể làm hạ số tử vong do bệnh tật gây ra. Các chuyên gia Hòa Lan nhận thấy những người làm việc chân tay như bổ củi, khâu vác đồ vật nặng sống lâu hơn người làm việc văn phòng cả dăm bảy năm. Nghiên cứu tại Đại Học Harvard quan sát 10.000 cựu sinh viên tuổi 45 tới 84, cho thấy những người vận động như đi bộ, đánh quần vợt, sống lâu hơn.

Trong khi đó Leonard Hayflick, chuyên gia nổi tiếng về vấn đề người già, góp ý: không có bằng chứng nào về sự tăng tuổi thọ khi người già vận động. Nếu đúng vậy thì ta phải thấy, khi xưa, các cụ lớn tuổi nhất sẽ rất năng động. Nhưng sự thực thì các cụ lại sống rất tĩnh tại. Hayflick còn cho là nếu vận động làm sống lâu hơn có lẽ là do tác dụng tích cực của nó vào diễn tiến bệnh tật.

Như vậy thì dù không có bảo đảm là sự vận động kéo dài tuổi thọ, nhưng kinh nghiệm chung cho hay nó mang nhiều lợi ích cho đời sống. Nó làm ta cảm thấy ít lo âu, vui đời hơn, tỉnh táo, nhanh nhẹn hơn. Nó mang lại vẻ trẻ trung, phong độ, di động nhẹ nhàng. Đời sống tình dục thỏa mãn hơn, ăn ngon chững mực, dễ tiêu lại ít táo bón. Sức nặng cơ thể ở mức vừa phải, bớt đau nhức xương lưng. Nguy cơ bệnh tim phổi ít đi, tính miễn dịch gia tăng.

Và hy vọng là sự hóa già đến chậm hơn.

Kế hoạch

Với những ích lợi như vậy, có lẽ tuổi già ta cũng nên sắp đặt để có một chương trình tập luyện cơ thể. Mà khởi đầu chương trình bao giờ cũng có những khó khăn. "Vạn sự khởi đầu nan" mà.

Ta cũng nghe có cụ nói: "Ôi, già rồi, thở không ra hơi, còn tập tành làm gì cho mệt. Từ mấy chục năm nay tôi đâu có tập gì đâu mà vẫn khỏe. Lái xe đưa bà ấy đi chợ, lại phải trông cháu, lấy đâu ra thì giờ rảnh để tập. Tôi không khoái việc tập tành, các cụ ạ. Mình ngồi nhàn nhả tâm sự thế này vui hơn. Tập xong tôi đói, tôi lại phải ăn như vậy tôi càng mập ra. Tập nhỡ dạ con tôi nó sa xuống thì chết tôi à. Lại còn phần son trên mặt, mồ hôi mồ kê nhễ nhại làm loang lỗ ố nhòe." Còn mấy bạn trẻ thì nói "chúng cháu đang sung sức, cần gì phải vận động mới khỏe."

Đối với tuổi trẻ tuy sức lực đang dồi dào nhưng nếu không vận động thì sức lực đó rồi sẽ chóng hao mòn và không mấy chốc thân thể sẽ trở thành yếu đuối. Đối với quý vị cao niên vì lâu ngày không tập luyện, vận động nên thân thể không được mạnh mẽ, tâm thần mệt mỏi khiến các cụ mang nặng cái mặc cảm là già yếu, không vận động nổi.

Sự thật thì vận động là một quá trình cần thiết để duy trì và tăng tiến sức khỏe, bảo vệ chức năng của các cơ quan thiết yếu trong cơ thể như tim, phổi, bộ máy tiêu hóa, bộ máy tuần hoàn v.v... Sự vận động này cần thiết cho mọi lứa tuổi.

Vì thế ta nên có một kế hoạch trước khi bắt đầu vận động. Một đôi giày không thích hợp, hàng hải tập quá nhiều rồi đau chân, mất sức thể là bỏ cuộc đi bộ. Rồi bắp thịt, bàn chân thích khỏe mạnh mà trí não không ứng. Cho nên phải có sự quyết tâm, một giao kèo với mình với ba chữ C: **Cương quyết, Chuyên cần, Cố gắng**. Hãy coi sự luyện tập như một nhu cầu cần thiết hàng ngày. Sắp đặt giờ tập vào thời gian nhất định để tránh sáng bảo để chiều rồi chiều bận thôi để sáng mai tập nhiều hơn. Bắt đầu từ từ tùy theo sức chịu đựng rồi tăng dần dần. Mỗi nhiều chục năm để cơ thể yếu thì cũng cần thời gian để tập luyện hồi phục.

Kiểm soát sức khỏe

Trước khi vận động, quý vị cao niên cần xét tình trạng sức khỏe để biết điều gì nên làm và điều gì nên tránh. Do đó cần phải nhờ một bác sĩ y khoa khám bệnh và chỉ dẫn những điều cần thiết. Ví dụ, nếu quý cụ có bệnh tim thì tất nhiên phải tránh những hình thức vận động cần nhiều sức lực như chạy bộ, quần vợt v.v...

Rồi tham khảo với bác sĩ để điều chỉnh mấy thứ thuốc mình đang uống cũng như kiểm soát lại sức khỏe tổng quát xem có trở ngại gì khi vào chương trình tập luyện.

Thuốc ngủ, thuốc an thần làm hạ huyết

áp khi đứng lâu, gây chóng mặt, dễ ngã.

Thuốc thông tiểu tiện làm mất nước, mất potassium, gây vọp bẻ, nhịp tim loạn xạ, nên khi tập cần uống thêm nước.

Thuốc trị tiểu đường làm giảm đường trong máu, sự vận động cũng đốt nhiều nguyên liệu này, nên cần để phòng lượng glucose trong máu quá thấp, gây tổn thương cho cơ thể.

Nếu đang có bệnh tim, bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường, quá mập, hoặc hút thuốc lá thì cần được bác sĩ hướng dẫn mức độ tập luyện để bệnh không nặng hơn.

Thường thì các bác sĩ đều cho ta làm một trắc nghiệm xem khả năng chịu đựng của trái tim tới mức nào. Trong trắc nghiệm này, ta đi rồi chạy trên máy chạy tự động với tốc độ tăng dần. Trái tim phải bơm mạnh hơn để cung cấp dưỡng khí. Thử nghiệm cho biết nếu máu cung cấp cho tim giảm. Nếu có thuyên giảm thì bác sĩ sẽ cho ta biết tập luyện thế nào cho vừa sức.

Những điều cần lưu ý khi tập luyện

Có mấy điểm sau đây ta cần lưu ý:

1- Khi chưa bao giờ tập luyện, ta cần cẩn thận lựa chọn môn tập nào thích hợp với tuổi tác và tình trạng sức khỏe của mình.

2- Khi đã có chương trình tập từ những năm về trước, ta có thể tiếp tục chương trình đó miễn là cơ thể không thấy có triệu chứng khó chịu nào. Tuy nhiên cũng nên giảm thời gian vận động một ít cho phù hợp với niên kỷ hiện tại.

3- Không nên tiếp tục những môn tập luyện gây nhiều cảm xúc mạnh hoặc có tính cách tranh đua dữ dội khiến có thể đưa tới thay đổi đột ngột cho cơ thể. Ở tuổi già, sự vận động mang nhiều tính chất thư giãn, linh hoạt cơ thể hơn là cạnh tranh thua được.

4- Tạm ngưng vận động khi trong người không hoàn toàn khỏe mạnh hoặc quá lo lắng khi tập. Tránh tập luyện ngay sau hoặc trước khi ăn no.

5- Những ngày quá nóng và ẩm, hoặc quá lạnh và gió, không thuận lợi cho việc vận động ngoài trời.

6- Đang tập luyện mà thấy những dấu hiệu sau đây thì nên ngưng: Khó thở, hồi hộp, nhịp tim nhanh, không đều, đau ngực nhất là cơn đau chạy xuống vai hay tay trái.

7- Uống nước trước, trong khi và sau khi vận động.

Một trong những rủi ro khi vận động là bị vọp bẻ. Vọp bẻ có nhiều lý do: khô nước trong cơ thể, mệt mỏi, lạnh, mất thăng bằng muối khoáng magnesium, sodium và potassium, cơ thể ở một vị quá lâu. Để bớt đau, thoa bóp và chườm hơi nóng nơi đau, uống nước đầy đủ.

Môn vận động nào tốt

Nhiều vị thắc mắc hỏi môn tập luyện nào tốt. Ý kiến chung của các chuyên gia cho là môn nào cũng tốt miễn là phù hợp với điều kiện cá nhân của mình: tuổi tác, tình trạng sức khỏe.

Thường thường, người ta chia môn tập luyện ra làm 4 loại :

- Tập luyện để có sức chịu đựng, tăng nhịp tim đập, tăng hô hấp trong một thời gian, tốt cho tim phổi và giúp ngăn ngừa hay trì hoãn một số bệnh tật.

- Tập luyện cho có sức mạnh, bắp thịt nở nang, khiến người cao tuổi có thể sống độc lập, làm những việc cần thường nhật.

- Tập luyện để giữ thăng bằng cơ thể, tránh té ngã, gây gãy xương, đưa đến tàn tật.

- Tập luyện cơ giãn để cơ thể linh động, mềm mại.

Bơi lội, khiêu vũ, đạp xe đạp, nhất là đi bộ đều tốt.

Sau đây là vài phương pháp vận động thích hợp với tuổi cao niên.



Đi Bộ

Theo nhiều chuyên viên sức khỏe, trong các phương pháp vận động thì đi bộ là phương pháp dễ nhất, rẻ nhất, tự nhiên nhất mà không kém phần hữu hiệu đối với sức khỏe. Để thực hiện việc đi bộ, ta chỉ cần một đôi giày vừa vặn, bộ quần áo thoải mái và ý muốn vững chắc. Đi bộ thường được coi như thông dụng, thích hợp với người già, có thể thực hiện bất cứ lúc nào, ít gây tai nạn và mang lại nhiều ích lợi cho cơ thể.

1. Đi bộ là một trong nhiều môn tập luyện mà tuổi tác cũng như điều kiện sức khỏe không là những trở ngại.

2. Không phải học cách đi bộ vì ta đã biết đi từ lúc một tuổi, bây giờ chỉ cần áp dụng nhịp điệu theo tuổi hiện tại.

3. Ta có thể sắp xếp thời gian đi bộ vào chương trình mỗi ngày một cách dễ dàng; không cần mất thì giờ thay quần áo, lái xe tới phòng tập thể dục. Vì ta có thể đi bộ trong nhà ngoài đường, trước cửa.

4. Ta không cần có bạn để đi bộ như khi đánh quần vợt, nhưng nếu có bạn cùng đi thì vui hơn;

5. Người đi bộ thường ít bỏ cuộc và đi lâu hơn là chạy bộ. Nếu ta đã thực thi chương trình được dăm tuần lễ là ta thành như ghiên, mỗi ngày phải đi bộ;

6. Đi bộ đều đặn làm điều hòa tim mạch, tăng khả năng hít thở của phổi, làm hạ huyết áp, đốt nhiều nhiên liệu khiến bớt mập, giảm sự loãng xương, giảm phong thấp. Một quan sát tại Luân đôn từ năm 1950 với những bưu tín viên đi bộ đưa thư và nhân viên làm việc văn phòng, cho thấy người đưa thư ít bị bệnh tim hơn.

7. Đi bộ mang cho ta nhiều năng lực, hít thở nhiều dưỡng khí trong lành, hồng cầu nhiều dưỡng khí khiến ta thấy khỏe mạnh ra;

8. Đi bộ làm tâm hồn thư giãn, tâm trạng thoải mái, trí tuệ lạnh lợi, sáng suốt.

9. Người đi bộ thường ăn uống điều độ, ít hút thuốc lá, sống lành mạnh hơn người không tập luyện.

Trong khi đi bộ, giữ lưng thẳng, bụng thót, cổ và đầu ngay, mắt nhìn về phía trước. Bước tới nhịp nhàng, không quá dài, tay vung tới lui để có thêm trớn và giữ thăng bằng cơ thể.

Một chuyên viên về thể dục thể thao, bác sĩ Whitaker đề nghị quý cụ theo một chương trình 5 tuần rất giản dị sau đây:

Tuần thứ nhất: Đi bộ 5 phút với những bước đi trung bình không chậm, không nhanh, từ nhà ra đường rồi trở về.

Tuần thứ hai: Tăng thời gian đi bộ từ 5 lên 10 phút từ nhà ra đường, và 10 phút từ đường trở về nhà, vẫn đi những bước trung bình như trên.

Tuần thứ ba: Tăng thời gian lên 15 phút đi và 15 phút về, tổng cộng 30 phút.

Tuần thứ tư: Vẫn giữ thời gian đi và về là 30 phút, nhưng bước nhanh hơn để tăng khoảng đường đi bộ lên 10%.

Tuần thứ năm: Đo nhịp tim đập để tìm nhịp đập thích hợp với bản thân mình. Việc này phải nhờ bác sĩ chỉ dẫn để biết nhịp đập tối đa của mình là bao nhiêu. Khi biết rồi thì tự đo nhịp tim đập: lấy 70% nhịp đập tối đa làm chuẩn để theo đó mà điều chỉnh bước đi nhanh hay chậm, miễn là tim không đập nhanh hơn số 70% nhịp đập tối đa.

Xin nói rõ về nhịp tim tối đa maximum heart rate:

Khi còn trẻ trung khỏe mạnh, trái tim có thể co bóp thật nhanh tới mức độ cao nhất, chẳng hạn 200 nhịp một phút để cung cấp dưỡng khí cho ta leo một ngọn đồi. Nhưng với tuổi cao, trái tim không hoạt động mạnh như vậy được. Nhịp tối đa giảm dần dần từ sáu tới tám nhịp cho mỗi thập niên. Cách giản dị để tính nhịp tim tối đa là trừ con số 220 với số tuổi. Người 50 tuổi, nhịp tối đa là 170; tuổi 70 thì nhịp tối đa sẽ là 150. Để an toàn ta không nên tập luyện quá 60 - 75% nhịp tối đa.



Đi dưới nước

Đúng ra phải nói là đi trong nước. Nếu có một hồ tắm với mức nước ngang ngực thì đi trong nước là một hình thức vận động lý tưởng. Trước hết, đi trong nước an toàn. Không như chạy bộ có thể làm thương tổn đầu gối và khuỷu chân, bơi lội khiến toàn thân mệt mỏi, tập tạ có thể làm bắp thịt co rút. Đi bộ trong nước không có những rủi ro kể trên.

Khi đi bộ trong hồ nước với mức nước ngang ngực thì ta cảm thấy sức cản của nước và ta có thể điều chỉnh sức cản đó bằng cách tăng hay giảm tốc độ bước đi. Đi bộ trong nước khiến ta tiêu thụ chừng 460 calo mỗi giờ. Một chương trình gồm có 20 phút đi bộ trong nước, ba lần mỗi tuần, có thể đem lại những lợi ích cho thân thể như đi bộ hoặc chạy bộ.

Các lợi ích gồm có: tăng cường các bắp thịt, các chức năng của tim, sự mềm dẻo của thân thể. Đi bộ trong nước không làm đổ mồ hôi, với những rủi ro như đi trên bộ.

Đi trong nước cũng an toàn đối với những người bị bệnh tim, cao huyết áp, nhức khớp xương, bởi vì nước gánh chịu 90% sức nặng của thân thể, do đó nhiều người không thể đi bộ thoải mái trên đất có thể đi thoải mái trong nước.

Hiệu lực trị liệu của môn đi trong nước khiến nhiều chuyên viên trị liệu phục hồi dùng môn này trong chương trình phục hồi sức khỏe cho những lực sĩ bị thương trong các cuộc vận động biểu diễn.

Nhiều người thực hành đi trong nước khám phá nhiều lợi ích khác. Họ cảm thấy như được xoa bóp (massage) và sự căng thẳng thần kinh cũng tan biến. Một cụ bà 70 tuổi nói rằng cụ thích vừa đi trong nước vừa chuyện trò với các bạn đồng hành và quên rằng mình đang tập thể dục.

Bằng các động tác khác nhau, phương pháp đi trong nước có thể chuyển động mọi bắp thịt của thân thể. Đi tới đi lui, đi ngang, vung hai tay dưới nước là những động tác để thực hiện một cuộc vận động thân thể toàn diện. Các cụ cao niên có bệnh nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình vận động bằng phương pháp đi trong nước.

Kết luận

Để mang lại ích lợi cho cơ thể, tập luyện cần đều đặn và lâu dài; cố gắng giữ đúng giờ tập như một hẹn hò quan trọng, đặt tiêu chuẩn cho từng giai đoạn và tự thưởng khi thực hiện được ý muốn.

Với nhiều vị cao tuổi, động lực thúc đẩy lúc nào cũng có sẵn. Họ nói rằng sự chuyển cần này mang đến cảm giác sung sức khiến họ khó mà ngưng vì, chỉ thiếu vận động vài ngày là thấy hậu quả ngay. Nhưng cũng có nhiều vị cần thêm một khích lệ như có bạn để cùng tập, nghe nhạc hay coi phim truyện hấp dẫn khi tập. Đồng thời chương trình tập cũng cần được sắp xếp làm sao cho lý thú, hấp dẫn.

Cách đây trên nửa thế kỷ, học giả lão thành Trần Trọng Kim và các cộng sự viên đã kể câu chuyện sau đây trong Quốc Văn Giáo Khoa Thư lớp Dự Bị:

"Người Ngô Phổ hỏi ông Hoa Đà cái cách giữ vệ sinh thể nào, ông Hoa Đà nói rằng:

"Người ta phải làm lưng vận động luôn, thì ăn uống mới dễ tiêu, huyết mạch mới dễ lưu thông, và bệnh tật mới không sinh ra được. Cái chìa khóa mà không rí là vì dùng đến luôn. Nước giữa dòng không dơ bẩn, là vì chảy liên tục. Người ta cũng vậy, có vận động thì mới khỏe mạnh."

"Người Ngô Phổ theo lời dạy ấy. Quả nhiên mỗi ngày một khỏe ra và sống được ngoài chín mươi tuổi."

Lại có nhận xét: "Ở tuổi trẻ, sự sung sức là một lựa chọn, nhưng ở người già, nó là điều cần thiết."

Ta nhớ những cái đồng hồ cổ xưa: khi nó ngưng chạy không phải vì lý do hao mòn, mà vì cần phải được lên dây thieu.

Cơ thể người cao tuổi cũng vậy, cần được lên dây thieu. Bằng sự vận động, tập luyện cơ thể đều đặn.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.nguyenyduc.com



BỔNG DUNG MUỐN KHÓC

Người bạn ấu thơ đi không trở lại
Cả cuộc đời tôi bị vết ven đường
Mười năm qua rồi chập chùng kỷ niệm
Mười năm cuộc đời sớm gió chiều sương

Cúi mặt mà đi bên lề xã hội
Tôi mặc áo dài nhớ tuổi ô mai
Màu trắng trinh nguyên chờ anh trở lại
Chờ đến bao giờ khép nẻo tương lai?

Người bạn thứ hai như người anh cả
Cũng bỏ đi xa chẳng hẹn ngày về
Tôi đi tìm anh đường xa hẻm vắng
Tìm đến bao giờ mây nẻo sơn khê?

Anh – người thứ ba – không chờ không đợi
Anh đến đời tôi , đá tảng ngăn đường
Anh hiện nguyên hình như cơn lốc lớn
Cuốn hút mịt mù đá cát mười phương

Tôi ghét của nào trời trao của ấy
Không muốn nhìn anh cũng phải gần anh
Mưa mới bắt đầu...bao giờ mưa tạnh?
Biến đổi đời anh lời đáp chưa thành

Dưới đây cuộc đời tôi là điểm tựa
Anh không còn gì tôi chẳng có chi
Trong khu nhà hoang tôi đợi anh dậy
Từng bước âm thầm lê gót mà đi

Những tháng đi qua những lần vấp ngã
Đứng dậy mà đi gió táp lưng trời
Đứng dậy mà đi mai kia trời sáng
Còn có niềm tin dưới đây cuộc đời

Anh vũng từ từ trong vũng tăm tối
Tôi cũng trưởng thành từng bước chùng đôi
Mưa nhẹ hột rồi bao giờ mưa tạnh?
Bờ cõi thênh thang dưới bóng mặt trời

Anh trả ơn tôi cuốn vắn lớp Một
Bài viết vỡ lòng nét chữ nghiêng xiêu
Câu viết đầu tiên bảng đen phấn trắng
“Để ghét là anh”... gió đã xoay chiều

Anh giận mà đi không câu từ biệt
Tôi thấy trong lòng từng giọt mưa sa
Tôi nằm giữa trời , nhà hoang đổ nát
Từng ánh sao rơi tách dây Ngân hà

Mắt hết còn chi những chiều góc phố
Hai bóng bên đường san sẻ niềm vui
Quãng ngắn đời tôi có anh trong đó
Hạnh phúc êm đềm ... từng lá me rơi

Anh cho tôi nhiều còn hơn tôi nghĩ
Dem tôi nụ cười vắng mắt từ lâu
Bây giờ nghĩ ra từ nay mắt hết
Mới tiếc làm sao ...giòng nước qua cầu?

Bây giờ nằm đây bỗng dung muốn khóc
Bây giờ một mình hun hút đường xa
Tôi về với tôi đêm dài thao thức
Và bóng người đi mấy nẻo quan hà...

thơ **HỒ THANH NHÃ**

(Cảm tác tập phim truyện Việt Nam
“Bỗng dung muốn khóc”)



The Story of the Buddha's Former Deeds

Dhammapada, Verses 290

While residing at the Jetavana monastery, the Buddha uttered Verse (290) of this book, with reference to the power and glory of the Buddha as witnessed by many people on his visit to Vesali.

Once, a famine broke out in Vesali. It began with a serious drought. Because of drought, there was almost a total failure of crops and many people died of starvation. This was followed by an epidemic of diseases and as people could hardly cope with the disposal of the corpses, there was a lot of stench in the air. This stench attracted the ogres. The people of Vesali were facing the dangers of destruction by famine, disease and also by the ogres. In their grief and sorrow they tried to look for a refuge. They thought of going for help from various sources but finally, they decided to invite the Buddha. So a mission headed by Mahali, the Licchavi prince, and the son of the chief brahmin were sent to King Bimbisara to request the Buddha to pay a visit to Vesali and help them in their distress. The Buddha knew that this visit would be of much benefit to many people, so he consented to go to Vesali.

Accordingly, King Bimbisara repaired the road between Rajagaha and the bank of the river Ganga. He also made other preparations and set up special resting-places at an interval of every yojana. When everything was ready, the Buddha set out for Vesali with five hundred Bhikkhus. King Bimbisara also accompanied the Buddha. On the fifth day they came to the bank of the river Ganga and King Bimbisara sent word to the Licchavi princes. On the other side of the river, the Licchavi princes had repaired the road between the river and Vesali and had set up resting places as had been done by King Bimbisara on his side of the river. The Buddha went to Vesali with Licchavi princes, but King Bimbisara stayed behind. As soon as the Buddha reached the other bank of the river, heavy rains fell in torrents, thus cleansing up Vesali. The Buddha was put up in the rest-house, which was specially prepared for him in the central part of the city. Sakka, king of the devas, came with his followers to pay obeisance to the Buddha, and the ogres fled. That same evening the Buddha delivered the Ratana Sutta and asked the Venerable Ananda to go round between the threefold walls of the city with the Licchavi princes and recite it. The Venerable Ananda did as he was told. As the protective

verses (parittas) were being recited, many of those who were sick recovered and followed the Venerable Ananda to the presence of the Buddha. The Buddha delivered the same Sutta and repeated it for seven days. At the end of the seven days, everything was back to normal in Vesali. The Licchavi princes and the people of Vesali were very much relieved and were overjoyed. They were also very grateful to the Buddha. They paid obeisance to the Buddha and made offerings to him on a grand and lavish scale. They also accompanied the Buddha on his return journey, until they came to the bank of the Ganga at the end of three days.

On arrival at the river bank, King Bimbisara was waiting for the Buddha; so also were the devas and the brahmas and the king of the nagas with their respective entourage. All of them paid obeisance and made offerings to the Buddha. The devas and the brahmas paid homage with umbrellas, flowers, etc., and sang in praise of the Buddha. The nagas had come with barges made of gold, silver and rubies to invite the Buddha to the realm of the nagas; they had also strewn the surface of the water with five hundred kinds of lotuses. This was one of the three occasions in the life of the Buddha, when human beings, devas and brahmas came together to pay homage to the Buddha. The first occasion was when the Buddha manifested his power and glory by the twin miracle, emitting rays of fire & streams of water; and the second was on his return from the Tavatimsa deva world after expounding the Abhidhamma.

The Buddha, wishing to honour the nagas, then paid a visit to the realm of the nagas accompanied by the Bhikkhus. The Buddha and his entourage went in the five hundred barges brought by the nagas. After his visit to the realm of the nagas, the Buddha returned to Rajagaha accompanied by King Bimbisara. They arrived at Rajagaha on the fifth day. Two days after their arrival at Rajagaha, while the Bhikkhus were talking about the amazing grandeur and glory of the trip to and from Vesali, the Buddha arrived on the scene. On learning the subject of their talk, the Buddha said to them, "Bhikkhus, that I have been revered so much by brahmas, devas and human beings alike and that they have made offerings on such a grand and lavish scale to me on this occasion is not due to the power I now possess; it is simply because I had done some

small meritorious deeds in one of my previous existences that I now enjoy such great benefits". Then the Buddha related the story of one of his past existences, when he was a brahmin by the name of Sankha.

Once there was a brahmin named Sankha who lived in the city of Taxila. He had a son named Susima. When Susima was sixteen years old, he was sent by his father to another brahmin to study astrology. His teacher taught him all that should be learnt, but Susima was not fully satisfied. So, his teacher directed him to approach the Paccekabuddhas, who were then staying in Isipatana. Susima went to Isipatana, but the Paccekabuddhas told him that he must first become a Bhikkhu. Thus, he became a Bhikkhu, and was instructed how to conduct himself as a Bhikkhu. Susima diligently practised meditation and he soon comprehended the Four Noble Truths, acquired Bodhi nana, and became a Paccekabuddha himself. But as a result of his previous kamma Susima did not live long; he realized pari-Nibbana soon afterwards.

Sankha, the father of Susima, came in search of his son, but when he arrived he only found the stupa, where the relics of his son were enshrined. The brahmin felt very much distressed at the loss of his son. He proceeded to clean up the precincts of the stupa, by clearing away grass and weeds; then he covered up the ground with sand and sprinkled it with water. Next, he went into the nearby woods for some wild flowers and stuck them on the wet ground. In that way, he offered his services and paid respect to the Paccekabuddha, who was once his son. It was because of that good deed done in that previous existence of his, that the Buddha gained such benefits, that he was showered with such lavish offerings, that he was shown such deep reverence and great devotion on that particular occasion.

Then the Buddha spoke in verse as follows:

Verse 290. If by giving up small pleasures great happiness is to be found,
any wise one would give up small pleasures seeing it brings great happiness.

RATIONAL EXCHANGE

If one gains a bigger pleasure by leaving a small pleasure,
the clever one should exchange the tremendous for the trifling pleasure, by leaving the latter behind.

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.**,
Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma 1986.



MỘT NGÀY MỚI

*Một buổi sáng, trời mây trong xanh ngát,
Nắng tung tăng chào đón một ngày vui,
Gió êm đưa tia nắng rộn niềm vui.
Mặt trời lên tỏa hào quang rực sáng.*

*Triệu hoa lá đang tung bồng duyên dáng
Đắm mình trong muôn sắc thắm xinh tươi.
Cỏ và cây vươn sức sống an vui,
Vũ trụ cao tràn nguồn thiêng nhựa sống.*

*Trong phút chốc tâm tôi chợt rung động
Mắt nhắm nhìn muôn vẻ đẹp thiên nhiên.
Biển rộng xanh, núi hùng vĩ vô biên.
Mặt trời cao tỏa điện năng ngời sáng.*

*Bỗng khoảnh khắc thấy mình như quên lãng
Tùng nổi trôi vào vũ trụ bao la.
Ẩn hiện trong bao cõi sống Ta Bà...
Lệnh đênh mãi, chưa bao giờ ngơi nghỉ...!!*

*Có khi nào, lắng tâm tư suy nghĩ?
Giòng thời gian ta trôi mãi về đâu!?
Và về đâu? trong vũ trụ nhiệm mầu?
Trái đất này, trời, trăng, sao còn đó.*

*Có nhiều lúc, thấy Tâm tư bỏ ngõ,
Thương nhân gian cùng vụn nẻo sinh linh...!
Chìm đắm trong bao kiếp sống vô minh...!
Đã từng đến... từng đi... rồi... từng mất!*

*Chợt bừng tỉnh, mặt trời lên cao ngát,
Tiếng chim muông ca hát đón chào nhau,
Lá cây xanh xào xạc lớn thật mau.
Một ngày mới, thế gian tràn sức sống...*

thơ **THỤC UYÊN**

(Arizona)

Phút quay về

TÂM KHÔNG VĨNH HỮU

VĂN HỌC / NGHỆ THUẬT

Kệ: Kinh Kim Cang được kết thúc bằng bài

**"Nhất thiết hữu vi pháp,
Như mộng, huyễn, bào, ảnh,
Như lộ diệc như điện,
Ứng tác như thị quán."**

Được dịch nghĩa:

"Tất cả pháp hữu vi,
Như mộng, huyễn, bọt, bóng,
Như sương, như chớp loé,
Hãy quán chiếu như thế."

Thiền sư Vạn Hạnh, một vị cao tăng từng làm cố vấn cho vua Lê Đại Hành, cũng chính là người thầy, đã ảnh hưởng rất nhiều, rất sâu đậm cho Lý Công Uẩn một thời gian dài trước và sau khi triều Lý thành lập, cũng lưu lại cho hậu thế một bài kệ sau:

**Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.**

Hòa thượng Thích Mật Thể dịch:

"Thân như bóng chớp chiếu tà
Cỏ xuân tươi tốt thu qua rụng rời
Sả chi suy thịnh việc đời
Thịnh suy như hạt sương rơi đầu cành."

Trích dẫn hai bài kệ trên ra đây, tôi không hề có ý lạm bàn, hay bình luận phân tích gì hết về Quán Chiếu, mà chỉ để mở lời



để vào một mảnh sân nho nhỏ đang đầy nắng sớm dịu dịu, đặt giới thiệu đến chư vị một ca khúc Phật giáo rất ít người biết đến:

"Phút quay về"

Năm 1983, lần đầu tiên tôi được nghe ca khúc này, tôi không thể nào quên giây phút đó đến tận bây giờ, đó là một khoảnh khắc chớp nhoáng chấn động tâm can, sau đó là lặng người, râm ran niềm xúc động, cảm thấy mình bay bổng chơi vơi như chân không chạm đất. Tôi như vừa được nghe một bài kệ với lời lẽ dung dị, khẽ khàng, nghe tới đâu thấm tới đó, hiểu ngay tức thời, và tiếp nhận được âm hưởng thiêng liêng kỳ diệu của pháp Phật nhiệm màu vào tâm thức vốn đang còn ngủ vùi trong vô minh u tối bao năm ròng...

Ca khúc "Phút quay về" được các em Phật tử tuổi thanh thiếu niên của Ban Hộ Niệm chùa Long Quang hòa ca ngân vang lên từ gian thờ Hậu Tổ phía sau chánh điện khi nghi thức tụng niệm hằng đêm vừa dứt. Tiếng ca của các em, những sinh linh mang tâm hồn thơ ngây thanh khiết, đã hòa nhịp cùng tiếng đệm của cây đàn guitar thùng mộc mạc, nghe sao mà tha thiết quá chừng quá đỗi:

**"Nhạc hòa reo
Người người vui
Ôi... linh thiêng,
trầm nghi ngút
Hương muôn phương theo gió về...
Lòng hân hoan
Quý nơi đây
Như hoa sen
thường thơm ngát
Dâng tâm tư theo khói hương...
Trôi, dòng đời trôi
như cánh hoa vàng,
như suối băng ngàn,
như sương sớm đọng,
như chớp mưa nguồn
vừa trông đã tan.
Thôi, dừng đi thôi
Quên hết đũa chen
Bao nỗi ưu phiền,
bao mối ưu sầu
Theo tiếng kinh cầu
tan như khói mây."**

Chỉ nhiều đó thôi, không lê thê thậm thụt, không cao siêu hoa mỹ, mà vẫn thừa đạo lực để thức tỉnh bao chúng sanh đang còn mê đắm giữa dòng trôi huyền ảo.

Sau lần đầu tiên được nghe đó, tôi và bào đệ Út Bình đã được thầy trú trì giao phó cho nhiệm vụ đệm đàn mỗi khi "Phút quay về" được ngân vang, cùng những bài Đạo Ca khác như Đoàn Ca, Lên Đường Dựng Xây... mà chính thầy là tác giả cả ca từ lẫn nhạc điệu.

Năm 1984, vì lý do chính trị, thầy trú trì lâm vào vòng lao lung, chư tăng tứ tán, Phật tử không người dẫn dắt, ngôi chùa mái tranh vách đất ở vùng quê nghèo trở nên hoang lạnh, buồn hiu hắt trong tăm tối một thời gian dài...

Năm 1988, lúc đó tôi và bào đệ Út Bình đang là những người con Phật đầu tiên phá những nhát cuốc nhát xẻng khai phá dọn dẹp bãi rác khổng lồ bên tay phải đường vào chùa Tỉnh Hội để bắt đầu xây dựng công trình "Hoa Viên Long Sơn Tự" do quý thầy Minh Thông và Chơn Trí chủ trương, chỉ đạo. Sau đó, thầy Minh Thông đã giao cho hai anh em tội phụ trách phần văn nghệ đón mừng Đại Lễ Phật Đản năm đó (PL: 2532), tập dợt vào buổi tối tại chùa và tư gia của các vị cư sĩ...

Vậy là, ngay vào thời điểm Lễ Dâng Hoa cúng dường Tam Bảo ngày Đại Lễ Phật Đản 2612, ca khúc "Phút quay về" sau nhiều năm lặng âm tắt tiếng đã được ngân vang giữa ngôi đại hùng bảo điện của Chùa Long Sơn đang rợp sắc y vàng của chư tôn đức tăng ni... Tôi đã xúc động, vừa ôm đàn đệm vừa hát hòa theo các em Ban Văn Nghệ, mà rơm rớm nước mắt, vì phút quay về đó thiêng liêng biết bao!

Sau lần tái xuất hiếm hoi đó, "Phút quay về" lại rơi vào quên lãng, không còn ai hát lại nữa, và cũng không còn ai được nghe hát nữa. Cái Duyên của ca khúc này quả thật là như mộng huyền, bọt bóng, sương, chớp, khói, mây...

Nhưng tối hôm nay, tôi lục lại trong ngăn học tử, lời "Phút quay về" bản gốc có thủ bút tác giả ra khỏi hốc tối hăm hui, để ôm đàn ngồi hát một mình, để nhớ chùa Long Quang (Bàu Cạn- Long Thành), để nhớ chư tăng thuộc tông môn Linh Sơn Pháp Bảo (quý thầy Tâm Hải, Tâm Hòa, Tâm Tường, Tâm Châu...), và đặc biệt là nhớ đến thầy trú trì Tâm Quang, tác giả của "Phút quay về", cũng chính là bào huynh Vĩnh Hảo của tôi.

*"Thôi, dừng đi thôi
Quên hết đũa chen
Bao nỗi ưu phiền, bao nỗi ưu sầu
Theo tiếng kinh cầu tan như khói mây."*

Tâm Không- Vĩnh Hữu



Những bài thơ thoảng mùi Thiên trong trại cải tạo

(Điều này chứng tỏ trong khổ đau đã hàm chứa Bồ Đề)

ĐÀO VĂN BÌNH

NGŨ UÂN

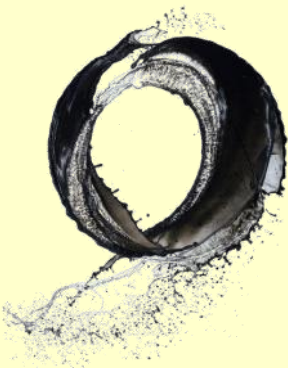
Vọng niệm từ đâu bỗng nảy ra
Gặp em trong chốn bụi phôn hoa
Nói cười ân ái như mê loạn
Một kiếp thu vào trong cánh hoa

Em đến chùa xưa như cánh mai
Tiếng chuông huyền diệu tịch trần ai
Ngây thơ em biết đâu là Phật
Chỉ thoảng em buồn khi nắng phai

Một nén hương thơm cũng nhiệm màu
Diễn huyền đâu phải tại thâm sâu
Mắt em đâu có gì trong đó
Sao nhiếp hồn ta tới bạch đầu?

Một bóng chim bay cũng nhớ em
Rồi quên trong khói thuốc ru thiền
Xưa chưa từng nói câu ly biệt
Nay cách xa rồi trong đảo điên

Ta đã tìm về nơi rất xa
Khi chưa thiền nào chẳng phong ba
Nghiệp duyên đâu phải em mê hoặc?
Chỉ tại nhìn trăng tưởng Tố Nga.
(Trại Hà Tây năm 1980)



VÔ MÔN QUAN

Thu phong hựu động ngã tâm sâu.
Thiền Luận mông lung đốn-tiệm thâu?
Ngũ niên dĩ quá như xuân mộng.
Không- sắc môn quan khởi tự câu?

Dịch nghĩa:

Gió thu lại lay động lòng ta buồn.
Cuốn Thiền Luận mông lung không biết
tiếp thu đốn hay tiệm?
Năm năm qua đi như giấc mộng xuân.
Cửa Không-Sắc há câu mà đợc.
(Trại Hà Tây 1980)

BỤI HỒNG

Mây bay nhẹ nhẹ qua cầu.
Sương rơi bạc trắng mái đầu phong ba.
Hò xưa đôi bóng trăng tà.
Cười con lừa nhỏ mà qua bụi mờ.
Tuyết rơi mây giải bơ phờ.
Nghe chim gõ mõ mà ngờ chiêm bao.
Túi thơ tiệt rượu hôm nào.
Phôn hoa tỉnh mộng đêm vào quăng
Không.
Trăng khuya theo mãi bóng hình.
Có con chim nhỏ giật mình bay xa.
Cầu tre đâu mãi đứng chờ.
Khóm mai gầy guộc ơ hờ khách qua.
Chiếc thân đạo sĩ phai nhòa.
Cười con lừa nhỏ mà qua bụi mờ.
(Trại Long Thành 1975)

LỄ TƯỞNG NIỆM SƠ TỔ NI KIỀU ĐÀM DI LẦN ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TỔ CHỨC TẠI CALIFORNIA, HOA KỲ

Thích Nữ Giới Hương

TIN TỨC / SỰ KIỆN

Cuối tháng 8 năm 2019, thành phố được mệnh danh thung lũng Hoa Vàng Miền Bắc California, San Jose, rợp bóng y vàng của ni giới từ nhiều đơn vị, đặc biệt ở miền Nam và miền Bắc Cali, cùng vân tập về Chùa An Lạc do Ni Trưởng thượng Nguyên hạ Thanh, Trụ trì, để cùng tham dự Đại Lễ Tưởng Niệm Sơ Tổ Kiều Đàm Di Đại Ái Đạo lần đầu tiên được tổ chức tại Hoa Kỳ.

Chùa An Lạc hôm nay như mang một màu sắc mới, từ trên chánh điện đến nhà tổ, trai đường, ngoài sân được trang trí với nhiều hoa tươi và ngũ quả đẹp mắt. Từ ngoài cổng bước vào, trước hiên chùa tấm biểu màu vàng chữ đỏ nổi bật đã ghi dấu sự kiện:

**LỄ TƯỞNG NIỆM
AI GIA PHONG NGÀN NĂM CÒN GHI DẤU
SÁNG NGỜI THÁNH TỔ KIỀU ĐÀM DI, TRƯỞNG
LÃO NI TIỀN BỒI**



Thời gian trôi qua với nhiều thế kỷ, các con cháu nhiều đời của Tổ Kiều Đàm Di hôm nay hiện diện tại San Jose, để cùng nhớ về cội nguồn, để tưởng niệm ngài vì nhờ Sơ tổ mà chư ni chúng ta được đấp y vàng giải thoát và được tu tập trong tăng gia thanh tịnh. Ni Sư Hương Thủy, vị MC của buổi lễ đã bắt đầu chương trình với bài thơ như sau:

*Đưa tay gỡ từng trang lịch sử
Như thấy người xưa bỗng hiện về*

*Thánh tổ Ni giới còn lưu lại
Dấu vết ghi ghi để hậu lai.*

Vâng! cả ngàn năm sau, vết son còn lưu dấu, để hôm nay lần đầu tiên khoảng 50 vị ni như Ni trưởng Như Hòa (Chùa Dược Sư), Ni Trưởng Nguyên Thanh (Chùa An Lạc), Ni trưởng Giác Hương (Chùa Vạn Hạnh), Ni sư Như Thông (Chùa Dược Sư), Ni Sư Minh Phước (Tịnh Thất Phật Bửu), Ni sư Tâm Nhật (Chùa Đại Bi Quan Âm), Ni sư Giới Hương (Chùa Hương Sen), Ni sư Như Ngọc (Chùa A Di Đà), Ni sư Nguyên Thiện (Chùa Huyền Không), Ni sư Như Hiếu (Chùa Đức Viên), Ni sư Nhật Lan (Chùa Giác Minh), Ni sư Quảng Tịnh (Chùa Phật Quang), Ni sư Nhật Phúc (Chùa Giác Minh), cùng nhiều chư tôn thiền đức ni khác của từ 30 đơn vị chùa cũng như quý thiện hữu tri thức đã về đây để thắp nén hương tưởng nhớ cội nguồn.

Ni Trưởng thượng Nguyên hạ Thanh, trưởng ban tổ chức buổi lễ, trong bài diễn văn đã nhấn mạnh về cội nguồn như sau:

*Cây có cội mới trở cành xanh lá
Nước có nguồn mới bủa khắp rạch sông.*

Sau khi Di Mẫu xuất gia, nhiều mệnh phụ, thể nữ... cũng xin xuất gia trong giáo đoàn Ni giới. Đã trên 2560 năm lịch sử, Ni giới Phật giáo không chỉ hiện diện giới hạn trong đất nước Ấn Độ, mà đã đi truyền Đạo sang nhiều nước Á Đông. Cho đến nay, Ni giới Phật giáo đã và đang hoằng Pháp gần khắp cả năm châu. Thế cho nên, Kiều Đàm Di được xem là Sơ



stt	Chữ Thánh Tăng	Chữ Thánh Ni
1	Tôn giả Xá Lợi Phất: Trí Tuệ đệ nhất	Tôn giả ni Kế Ma: Trí tuệ đệ nhất
2	Tôn giả Mục Kiền Liên: Thần thông đệ nhất	Tôn giả ni Liên Hoa Sắc: Thần thông đệ nhất
3	Tôn giả Ma Ha Ca Diếp: Đầu đà đệ nhất	Tôn giả ni Ma Ha Ba Xà Ba Đề: Đầu đà đệ nhất
4	Tôn giả A Nan Luật: Thiên nhãn đệ nhất	Tôn giả ni Cổ Câu La: Thiên nhãn đệ nhất
5	Tôn giả Tu Bồ Đề: Giải Không đệ nhất	Tôn giả ni Tô Na: Giải Không đệ nhất
6	Tôn giả Phú Lâu Na: Thuyết pháp đệ nhất	Tôn giả ni Pháp Dữ: Thuyết pháp đệ nhất
7	Tôn giả Ca Chiên Diên: Luận nghĩa đệ nhất	Tôn giả ni Chỉ Già La Ma Đa: Tín tâm đệ nhất
8	Tôn giả Ưu Bà Li: Trì Luật đệ nhất	Tôn giả ni Ba Sát Già La: Trì Luật đệ nhất
9	Tôn giả A-nan: Đa văn đệ nhất	Tôn giả ni Bạt Đà Nhã Đà La: Tiếp Tuệ đệ nhất
10	Tôn giả La Hưu La: Mật Hạnh đệ nhất	Tôn giả ni Nan Đà: Mật Hạnh đệ nhất



Tổ của Ni giới Phật giáo.”

Trong buổi lễ hôm nay cũng có sự hiện diện chứng minh của Chữ tôn thiên đức tăng như Hòa Thượng Nguyên Tú, TT Đồng Phước, Đại đức Chơn Pháp Căn... Thay mặt cho Tăng già, Hòa Thượng Nguyên Tú tán thán việc làm của ni chúng hôm nay, ngài nhấn mạnh rằng: “Ngoài đời thường có lẽ tôn vinh các vĩ nhân, hưởng gì Kiều Đàm Di là vị Sơ tổ đầy đức hạnh của Ni giới và là Di Mẫu của Thái tử Sĩ Đạt Đa

tức Đức Từ Phụ của chúng ta, nên không thể không tôn vinh tưởng nhớ đến ngài...”

Đại đức Chân Pháp Căn, đệ tử của Sư Ông Nhất Hạnh nói rằng: “Đức Phật thúc đẩy nữ quyền, nên cho phụ nữ xuất gia. Nữ giới trong truyền thống của Sư ông Nhất Hạnh cũng được đề cao như vào mỗi năm mới ni lạy tăng 3 lạy, rồi tăng cũng lạy ni 3 lạy đáp trả...Ngoài xã hội, cũng tôn trọng phụ nữ, nên có nhiều quốc gia có phụ nữ giữ chức nguyên thủ, thủ tướng và nhiều chức sắc cao như bà Jacinda Kate là Thủ tướng nước New Zealand, bà Aung San là nữ



chính trị gia nước Miến điện, đoạt giải Hòa Bình Nobel (1991)..."

Trong bài đạo từ, Ni Trưởng *thượng* Như *hạ* Hòa, Trụ Trì Chùa Dược Sư, miền Nam California, bày tỏ tấm lòng biết ơn đến sơ tổ Đại Ái Đạo đã vì nâng cao mở đầu sự nghiệp giải thoát của ni đoàn mà lặn lội chân trần đi từ xa đến để cầu xin Đức Phật cho Ni giới xuất gia... và hiện nay, thay mặt chư Ni tán thán công đức Ni trưởng Nguyên Thanh đã đứng ra tiên phong tổ chức lễ để Chư Ni Việt nam tại hải ngoại có cơ hội được quy tụ về tưởng niệm cội nguồn.

Trong bài Tiểu Sử Thánh Tổ Đại Ái Đạo, Ni sư TN Quảng Tịnh, Trụ Trì Chùa Phật Quang, San Jose, nói lên ý chí phấn đấu của chư Tổ Ni để Đức Từ Phụ Thế Tôn và Tăng già vui khi thấy các đệ tử ni đã tinh tấn tu tập và chứng quả theo bước chư thánh tăng như sau:

Đến phần nghi lễ dâng hoa quả lên cúng Sơ tổ, chủ sám Ni sư Nguyên Thiện, Trụ Trì Chùa Huyền Không, San Jose, cùng ban kinh sư ni tiến cúng cung thỉnh Thánh Tổ lai lâm đàn tràng Chùa An Lạc như sau:

*"Hạnh nguyện lưu phương thế thế truyền,
Tùy cơ cảm ứng tục miên viên. Kiều Đàm như
khởi ân lưu bổ, Hỷ kiến công viên chiếu đại
thiên. Nhuận trạch Ni lưu triêm đức hóa, Thanh
lương hải chúng phát tâm điền. Cung thừa
thoại khí Kiều Di Mẫu, Bất xả tử bi giáng pháp
diên."*

Cả hội trường vô cùng cảm xúc khi lần đầu tiên được lắng nghe từng lời tha thiết thỉnh tổ kèm với nhạc khí và chiêm ngưỡng nghi lễ cúng tổ thật chánh niệm, thật trang nghiêm lắng đọng cả cõi trời và người. Tiếp theo là phần cúng tiểu tượng mãn tang của Cổ Ni Trưởng Tâm Hoa, sư phụ của Ni trưởng Chùa An Lạc. Đến phần đọc tiểu sử hạnh nguyện của Cổ Sư phụ, Ni trưởng Chùa An Lạc đã rơi nước mắt nhớ lúc sanh tiền được tu học với sư phụ, khiến cả hội trường cũng không cầm được nước mắt. Ôi! Ân nghĩa nghìn trùng, văn hóa tình người thấm đẫm trong buổi lễ hôm nay.

Sau buổi cơm trưa là phần tiệc trà thân mật giữa chư ni cùng ôn về Cuộc đời của Sơ tổ và các trưởng lão Ni tiền bối dưới sự điều phối của Ni sư Giới Hương và Ni sư Nguyên Thiện. Ni Trưởng Giác Hương, Trụ Trì Chùa Vạn Hạnh, Seattle, đã mong muốn chư ni trẻ giữ nghiêm túc Bát Kính Pháp vì đó là phẩm hạnh của một nữ tu sĩ khiêm cung và đạo hạnh. Ni sư Như Ngọc, Trụ Trì Chùa A Di Đà, miền Nam Cali, đã cảm thán rằng: Rất vui từ miền Nam California về đây tham dự lễ tưởng niệm. Đây là bước nối kết để bảo bọc và hỗ trợ ni giới với nhau, nhất là khi chúng ta ở hải ngoại. Ni sư Tâm Nhật cũng bày tỏ lòng cảm kích khi về tham dự lễ hôm nay. Mong quý Ni trưởng tiếp tục duy trì lễ Tưởng niệm mỗi năm. Sau khi lấy ý kiến chung của tập thể, Ni Trưởng Nguyên Thanh đúc kết rằng năm 2020 vào khoảng tháng 7 mùa hạ, chư Ni sẽ tổ chức an cư tại Chùa An Lạc 6 ngày

từ Thứ hai đến thứ bảy và ngày cuối giải hạ cũng là ngày Tưởng Niệm Sơ Tổ và Hội Thảo. Ni Sư Nguyên Thiện đề nghị: trong hội thảo sẽ có ít nhất 2 vị thuyết trình về đức hạnh của 1, 2 vị ni tiền bối nổi bật để làm bước thúc đẩy cho ni trẻ tu tập theo.

Hoàng hôn đã chuyển, trời về chiều. Thời gian trôi qua nhanh, cuộc vui nào rồi cũng đến hồi kết thúc. Đến giờ này, Buổi lễ Tưởng niệm Sơ Tổ Kiều Đàm Di Đại Ái Đạo và Chư Tôn Trưởng Lão Ni tiền bối do Ni Trưởng thượng Nguyên hạ Thanh, Trụ trì Chùa An Lạc, San Jose, California, làm trưởng ban tổ chức đã kết thúc với những thành tựu mỹ mãn. Thay mặt ban tổ chức, Ni sư TN Giới Hương, Trụ Trì Chùa Hương Sen, miền Nam California, đã cảm tạ qua những lời tri ân như sau:

"Những thành tựu của buổi tưởng niệm này có được là nhờ tình thương quang lâm của Hòa Thượng Nguyên Tú, Thượng Tọa Đồng Phước, Đại đức Chơn Pháp Cẩn, Ni trưởng Như Hòa, Ni trưởng Giác Hương, Ni sư Như Ngọc, cùng nhiều chư tôn đức thiện đức tăng ni khác cũng như quý thiện hữu tri thức, phật tử đồng hương đã nhớ ngày giỗ mà cùng về đốt nén tâm hương tưởng niệm... Chúng con nguyện duy trì mỗi năm, mỗi làm lễ tưởng niệm nhớ về Sơ Tổ Ni, để tạo cơ hội cho chư tôn thiện đức ni từ các nơi cùng tụ về, cùng khuyến khích nhau tu học, chia sẻ tình thân và kinh nghiệm thực hành lời chư Phật và thánh tổ dạy, theo bước chân Sơ Tổ Kiều Đàm Di Đại Ái Đạo, để xứng đáng là con cháu của các ngài trên bước đường xuất thế hiển dương chánh pháp, trì giữ mạnh mẽ Như Lai."

*Tri âm điệu nhạc lời ca
Về đây sum họp một nhà bên nhau
Tình thương ân nghĩa cao sâu
Kiều Đàm kết tụ, Đạo mẫu lan xa.*



*Nam Mô Sơ Tổ Ni - Kiều Đàm Di - Đại Ái Đạo
tác đại chúng minh.*

Thung lũng hoa vàng San Jose, ngày
31/08/2019

Kính tưởng,
Thích Nữ Giới Hương
(huongsentemple@gmail.com)

VIẾT TRƯỚC KHI BÃO ĐẾN

1.
Ta đã giấu kín nhau trong nỗi buồn ủ vào
trong chăn ấm
đến lúc một mình mang ra mà nhìn
Tất cả đã lạ dần đi
chỉ có dấu vân tay chạm vào nhau năm
nào vẫn còn nguyên vẹn
Em nói với tôi bây giờ là mùa thu
Và mai này là mùa của nhớ thương
Đi cùng nhau cho khắp những con đường

2.
Những giọt mưa đã giữ lại mùi thơm nhà
ai chiêm com bay là đà mặt đất
Có cả mùi cỏ thơm non mùa trinh nữ
Đông đã gặt xong
Những con cá nằm chờ con lữ ngược dòng
vượt thác
Ký ức nao lòng
Yêu và chết
Ta chờ một cái vẫy tay và lại lên đường.

3
Tất cả chuẩn bị đi vào một giấc ngủ đông
Còn lại
Ta
Em
Và dòng sông thức dậy
Háo hức tìm nhau

Trần ngập gió trên ngực rừng thảng thảm
Vỗ vờ chân ghènh ngọn sóng
Trần ngập ta trong nhau

4.
Con bão vừa đi vừa quay cuồng
Nên bao nhiêu lần lạc hướng
Như bao nhiêu lần mình suýt lạc nhau
rượu tàn hơi trên miệng chén chờ
Chiều nay trời lại nóng lên hầm hập
Thêm một lần cơn bão sẽ đi qua

5.
Thêm một lần ta lại làm thơ
Nói với nhau những điều rất quen
Mà nỗi buồn đã lạ
Mưa vẫn mưa như là muôn kỷ
Và một mầm cây mới sẽ xanh lên

6.
Đừng như thể nằm yên trong mắt bão
Để cho rừng xao xác phía hoàn lưu
Ta rồi cũng bay vèo như lá
riêng mùa thu ở lại giữa tay người

thơ **TRẦN THIÊN THỊ**



Bụi đường

(tức Phương Trời Cao Rộng 2)

Truyện dài của **VĨNH HẢO**

Chương Mười Bốn

(tiếp theo kỳ trước)

Không có cách gì để thông báo cho Phật tử biết là công an ngăn cấm việc tụ tập đông người nên vào giờ cử hành lễ Phật Đản chính thức, ở viện cũng có khá đông người tham dự. Trong buổi lễ, đang đứng chấp tay hướng về Phật, tự đứng tôi cảm giác rằng có một người nào đó đang nhìn tôi từ phía sau; và cái nhìn ấy phải kèm theo một nhu cầu tha thiết lắm mới khiến toàn thân tôi rùng lên, ớn lạnh... Tôi không dám quay nhìn. Xong lễ, tôi cúi mặt, vội vàng trở về phòng, thay y áo. Vừa thay xong chưa kịp nghỉ ngơi, đã có tiếng gõ cửa, ban đầu hơi gấp; nhưng sau đó thì từng chập ba tiếng như e dè, hồi hộp. Tôi đến bên cửa, hỏi nhỏ:

"Ai vậy?"

Bên ngoài không có tiếng đáp, hoặc một tiếng thốt lên nho nhỏ đã bị loảng đi trong tiếng người rộn rịp quanh thềm chánh điện. Tôi mở cửa: trước mặt tôi là Như Như.

Trong một thoáng ngỡ ngàng chưa biết phải nói gì, tôi thấy đôi mắt tươi rói của nàng ngược nhìn tôi, vừa mừng rỡ, vừa hờn trách. Giọng nàng rung rung, chỉ thốt lên được một tiếng:

"Khang..."

Tôi đứng im nhìn sững nàng một lúc lâu, rồi mới sực ý thức rằng cái hình bóng mà tôi ngỡ đã chôn đi với thời gian đang hiện hữu sờ sờ trước mắt và không chỉ hiện hữu như một hình bóng trong tâm tưởng, mà là một con người bằng xương bằng thịt, sinh động, kiêu diễm một cách sáng ngời và rực rỡ trong chiếc áo dài trắng tinh tuyền và làn tóc óng như mây, buông trên bờ vai nhỏ... Tôi run lên lấy bầy, vụng về nói:

"Như Như mới đến chơi?"

"Hôm nay lễ Phật Đản mà. Em thấy Khang tụng kinh lúc nãy nên sau lễ, em theo Khang đến phòng này. Đây là phòng riêng của Khang đó hở?"

"Ừ, phòng riêng. Như Như vào đi," tôi nói rồi mở toang cả hai cánh cửa lớn ra.

Như Như bước vào, đưa mắt nhìn quanh phòng một lượt. Tôi kéo chiếc ghế dựa duy nhất trong phòng đến cho nàng, rồi tôi ngồi xuống ở đi-văng. Như Như vén nhẹ vạt áo dài sau, nhưng vẫn tần ngần chưa chịu ngồi, nàng nhìn dáo dác ra ngoài cửa như tìm kiếm hay ngó chừng ai. Tôi nhớ sực đến thực tế rằng nàng từng bị gia đình cấm ngặt chuyện giao tiếp với

tôi. Tôi hỏi:

"Như Như đi với ai vậy?"

"Với một đứa bạn học. Em bảo nó ngồi chờ ở ngoài... Ôi may mắn sao nó lại rủ em đi chùa này để rồi tình cờ gặp lại anh..." nàng nói đến đó thì nước mắt chảy thành hai dòng, giọng đổi thốn thức, "Khang ơi... có phải anh từ Hội An mới về không? Hay là lâu nay anh ở đây? Anh tránh mặt em, anh không thương em... phải không?"

Tôi ấp úng không biết trả lời sao. Ban nãy tôi hãy còn lo ngại những người qua lại trước thềm chánh điện sẽ nghe thấy hoặc dòm ngó chúng tôi; bây giờ, nghe tiếng nức nở của Như Như, tôi không kèm được thương cảm, đứng dậy, bước đến gần nàng, đưa ngón tay trở trái lên, chạm nhẹ những giọt nước mắt của nàng. Khuôn mặt nàng đã gầy đi khá nhiều so với những lần gặp gỡ trước đây. Trong một phút se lòng nghĩ đến nỗi đau khổ mấy tháng nay của nàng, tôi lại quên đi tất cả những lý tưởng, những hoài bão, những cao vọng ngất trời của một kẻ xuất trần, đặt nhẹ tay mình lên vai nàng, vỗ về trong im lặng. Nàng quay mặt qua, áp má nàng lên tay tôi, kèm tay tôi giữa má và vai nàng. Nước mắt nàng nhỏ từng giọt, từng giọt xuống lưng bàn tay tôi.

Một lúc lâu, nghe chùng nàng đã nguôi nguây, tôi nâng má nàng lên, rút tay về. Tôi trở lại chỗ đi-văng, nói dối:

"Có đi xa đó chứ. Đi Hội An. Mới về lại hơn tuần nay. Dì Như không nói với Như Như à?"

"Dì Như hả? Dì đâu nói chi. Trước đây lúc thì nói anh ra Huế, lúc thì nói anh ra Hội An. Chẳng biết đâu là thực. Dì ấy đâu có nói thẳng với em, chỉ nói với mẹ thôi, nhưng cố ý cho em nghe để em không mong gặp anh nữa. Bây giờ... gặp lại anh, em không để anh bỏ đi lặng lẽ không lời giã từ như vậy nữa đâu... Anh ác lắm," nàng lại khóc, "anh nói thực đi, Khang à, đâu phải anh không thương em. Em biết mà. Nếu anh không thương em, anh đâu cần phải làm như vậy..." nàng nghẹn ngào một lúc rồi nói tiếp, "mà nếu anh thương em, anh cũng đâu cần phải làm như vậy chứ. Thương nhau đâu có tội lỗi gì đâu! Em nghĩ chỉ có làm khổ nhau thì mới là điều tội lỗi thôi."

"Ừ... anh có lỗi với Như Như. Nhưng anh không biết làm gì khác. Không lý anh lại tránh cái lỗi này để chọn một cái lỗi khác to lớn hơn," tôi nói.

Nghe tôi xưng "anh" lần đầu tiên kể từ ngày quen nhau, mặt nàng bỗng đỏ ửng lên, và miệng nàng nở một nụ cười duyên dáng, nói ngay:

"Em biết từ nay sẽ không có gì ngăn cản hai đứa mình được nữa đâu."

"Sao vậy?" tôi hỏi.

Nàng nhún vai nói:

"Đâu có ai ngăn cản được sự thật. Người ta thường nói vậy mà. Nếu em thực tình, anh cũng thực tình, thì không gì ngăn trở được nữa."

Nàng nói câu đó với giọng tự tin và lạc quan lắm. Tôi nghiêng Như Như! Nàng không biết rằng từ cửa chùa, tôi được giáo dục cho một cách nhìn cuộc đời qua đó, tất cả những gì gọi là giả trá hay ngay cả những gì gọi là chân thực, cũng đều là những hư-thực được diễn ra trong một giấc mộng. Cho dù có những lúc tôi mê mờ quên mất cái căn

nguyên huyền mộng ấy, nhưng trước sau gì rồi sự vật cũng trở về với bản chất nguyên ủy của chúng.

Có dáng người con gái khe khẽ bước tới gần phòng tôi mà không dám lên tiếng, cũng không dám bước vào. Từ trong phòng nhìn ra, tôi không thấy mặt người ấy vì bị cái trống lớn che khuất. Nhưng tôi cũng đoán được người ấy là bạn của Như Như. Tôi nói nhỏ:

"Có lẽ bạn Như Như muốn về đó."

Như Như vén lại tóc mai, lau vội chút nước mắt sắp sửa ráo ở khóe mắt, quay nhìn ra ngoài:

"Đúng rồi, con Giang bạn học cùng lớp của em đó. Nó giới thiệu em đi chùa này chứ em đâu có biết. Khang chờ em ra nói chuyện với nó một chút nha."

Nàng ra ngoài. Hai người bàn nói gì đó một lúc khá lâu Như Như mới quay trở vào.

"Em phải về. Con bạn em có việc phải về nhà trước hai giờ rưỡi. Em muốn ở lại chơi với anh đến chiều vì em chưa nói hết được những gì em muốn nói, nhưng bỏ nó về một mình thấy kỳ quá. Mai một em lên thăm anh, ở chơi lâu hơn, bù lại những ngày không gặp anh... À, em đã được nghỉ hè rồi. Em sẽ tìm cách đến đây với anh thường xuyên hơn. Chắc anh không đi đâu hả? Ừa, em quên hỏi lại anh cho chắc: anh sẽ ở đây luôn chứ không đi Hội An nữa, phải không? Hay là anh ghi địa chỉ chùa ở Hội An cho em đi... ờ mai này anh có bỏ đi nữa thì em cũng biết ngõ mà tìm."

"Thôi, ghi làm chi. Có đi Hội An nữa đâu mà ghi," tôi nói, nhưng nàng cứ nài ép, cuối cùng tôi phải ghi địa chỉ chùa Long Tuyên xuống.

Khi tôi trao nàng mẫu giấy ghi địa chỉ, nàng nắm lấy tay tôi, cầm một lúc rồi hơi nhón chân lên, nói một câu thật nhỏ giọng vào tai tôi:

"Em nhớ Khang ghê vậy đó," rồi nàng quay đi, nhưng đến cửa thì quay lại nói, "còn

điều này nữa, em muốn dặn Khang: nếu gặp dì Như, Khang đừng nói em có đến đây nghe. Giả bộ như em chưa biết Khang ở đây, vậy tốt hơn. Em về."

Từ cửa sổ lặng lẽ nhìn theo, tôi thấy nàng và cô bạn học vượt qua đám đông, đi xuống bậc tam cấp ở phía trước chánh điện, rồi khuất sau bức vách đá nơi trụ cờ. Tà áo trắng của nàng thướt tha trong làn gió nhẹ. Lòng tôi lại rộn rã, không yên. *Tình ngỡ đã quên đi, như lòng cố lạnh lùng... Người ngỡ đã quên lâu, nhưng người vẫn băng khuâng...[*]* Ôi, bao nhiêu pháp quán tưởng, bao nhiêu công phu thiền định, cũng tiêu tan theo tà áo lụa mỏng manh ấy. Dù cố gắng mấy, tôi vẫn không sao tẩy xóa được nàng bằng pháp quán bất tịnh. Pháp quán ấy đối với tôi bây giờ, chẳng qua chỉ là lấy tính chất dơ nhớp phủ lên, hoặc gán ghép cho cái trong sạch. Nó không còn công hiệu nữa. Nàng đã hiện diện trước mắt tôi, ngự trị trong lòng tôi, một cách thanh khiết, bằng trinh và cao đẹp. Tôi khép cửa, băng khuâng đứng lặng một mình trong phòng hồi lâu, bỗng xúc cảm ngấm lên bài thơ ngắn của thầy Tuệ Sỹ:

"Em mắt biếc ngậy thơ ngày hội lớn

Khỏe môi cười nắng quái cũng gây hao

Như cò trắng giữa đồng xanh bát ngát

Ta yêu người vì khoảnh khắc chiêm bao."

Thật là uổng công tôi xa lánh nàng nửa năm trời, trở về viện để tìm không khí u tịch mà tịnh dưỡng thần tâm, gần gũi thầy bổn sư là bậc cao đức... Cuối cùng, chỉ một lần gặp gỡ trở lại, nàng đã đánh quy tôi bằng nước mắt, bằng nụ cười và niềm hy vọng hồn nhiên của nàng. Quả thật, tình yêu giống như cây rừng có đại—tôi từng ví như vậy—càng chôn sâu, càng bén rễ. Không có thứ đất cát hay gió bão nào có thể chôn lấp được.

Lần gặp gỡ ấy, vì chung

quanh thềm chánh điện còn có nhiều người khác dòm ngó, lại có bạn của Như Như đứng ngoài chờ đợi, tôi và nàng chỉ trao đổi với nhau trong một khoảng cách ngưng ngập và trong một thời gian gấp rút; hoàn cảnh ấy, thời gian ấy, chưa đủ cho chúng tôi bắc nhịp trở lại với nhau để cảm thông và để có thể nói hết cho nhau được những gì mình muốn nói. Cho nên, từ lúc nàng về, tôi rơi trở lại vào trạng thái ngưng ngẩn, khập khùng của những ngày tháng trước đây lúc còn ở chùa Linh Phong. Có thể nói tôi đã suy sụp như một người bệnh nan y, không chú tâm vào được chuyện gì khác; đôi lúc tôi tưởng tôi không còn đủ sức để chờ đợi nàng thêm nữa. Tôi muốn mặc áo vào, tự động xuống nhà nàng. Nhưng rồi tôi cũng cố gắng kềm lòng. Giữ lời hứa với nàng là không để cho gia đình nàng biết. Và tôi cứ ngồi thừ trong phòng hoặc quanh quẩn trước thềm chánh điện để chờ đợi nàng. Từng giờ, từng ngày trôi qua. Dù nàng đã hứa là vài hôm nữa sẽ đến thăm, tôi vẫn cứ ngóng nhìn, chờ đợi nàng ngay từ buổi tối cùng ngày và liên tục trong những ngày kế tiếp.

Tôi không ngờ là phải một tuần sau, vào giờ chỉ tịnh buổi trưa, nàng mới đến. Ngày ấy là ngày thường, quanh khu vực chánh điện và tháp chuông trống vắng vẻ, không người qua lại. Tăng chúng của viện đang nghỉ trưa.

Đã một tuần trống vắng trôi qua! Một tuần ấy, đối với tôi là cả một thời gian dài đằng đằng với bao nhung nhớ quắt quay hệ lụy. Cho nên, vừa nghe tiếng gõ cửa, tôi biết ngay đó là nàng. Mở cửa ra, trông thấy nàng, tôi run lên lấy bầy... Nàng im lặng bước một bước đến gần tôi hơn, ngược nhìn tôi với một chút ngưng ngừng, rồi nàng ôm chầm lấy tôi. Tôi cũng quàng hai tay quanh dáng nhỏ của nàng. Chúng tôi ôm lấy nhau lần đầu tiên. Không âm thanh nào cần thiết nào được cất lên. Không sự giải thích hay mô tả

cần thiết nào được mở ra. Chỉ có tiếng đập của hai trái tim va vào nhau, nghe như những bước chân lảng mạn của một cặp tình nhân nắm tay nhau trốn chạy đến một miền đất xa lạ nào đó không còn bóng dáng của con người và những ước lệ xã hội..

Tôi quên mất là bao nhiêu phút trôi qua. Chỉ nhớ là một lúc lâu, tôi giật mình nhớ sức là chúng tôi ôm nhau như vậy rất nguy hiểm vì cánh cửa phòng của tôi không đóng. Nếu lỡ có người nào đó bắt gặp thì thật là xấu hổ không những cho cá nhân chúng tôi mà còn cho cả viện nữa. Tôi gỡ nhẹ tay nàng, bước đến cửa, mở hẳn hai cánh ra. Như Như lúc đó mới hoàn hồn, đặt một tay lên ngực, lúng búng nói:

"Khang ơi, em phải về ngay bây giờ. Ở nhà đã biết là hôm Phật Đản em đi với Giang đến đây, gặp anh. Có một người nào đó cũng đi chùa này vào hôm ấy, nói lại với dì Nữ... Em bị la mắng dữ lắm... Ôi, em chẳng biết phải làm sao. Thờa lúc ở nhà ngủ trưa, em lên đến đây với anh một chút thôi để anh khỏi trông. Anh cho em địa chỉ ở đây đi, để em viết cho anh, được không? Không hả? Sao vậy? Anh sợ quý thầy khác bắt được thư em, phải không? Trời ơi, tại sao em không được tự do như những đứa bạn em chứ? Ô, có lẽ... chỉ tại vì anh không phải như những người con trai khác. Vì anh không muốn hoàn tục. Anh luôn luôn muốn trở thành một thầy tu tốt, có danh vọng... phải không?"

"Không, Như Như à, đừng nói mịa mai anh như vậy. Chỉ vì anh không muốn hoàn tục, thế thôi. Chẳng phải vì danh vọng hay cái gì khác."

"Nhưng, em biết là anh yêu em mà, phải không? Anh nói đi, nói thực em nghe đi, anh có yêu em không?"

Tôi lắp bắp nói nhỏ:

"Có."

"Vậy mà anh vẫn không biết được anh phải làm gì sao? Em đang khổ sở với sự

cấm cản, la trách của gia đình đây, anh không biết sao?"

Tôi buồn bã quay nhìn ra cửa sổ, nói:

"Anh biết, bởi vậy đã có lần anh nói với em: chúng ta chỉ bông bột thôi... Chúng ta không nên... Chúng ta không thể... Và anh đã phải phẫn đấu với chính anh để dẹp bỏ cái điều không thể ấy."

"Nhưng anh đâu có dẹp bỏ được. Anh lãnh mặt em, hơn nửa năm rồi, mà cuối cùng thì sao? Dì Nữ đã nói cho em nghe hết sự thực về chuyện mấy ngày trước. Và dì còn lấy điều đó để xỉ vả em, cho rằng anh đã quyết tâm quên em mà em không biết xấu hổ, cứ đâm đầu vào... Ôi, đáng lẽ nghe được chuyện ấy, em nhục nhã không bước ra khỏi nhà nữa, nhưng không được... Vì em không sao chịu đựng nổi sự thiếu vắng anh. Khang à, dù anh có đánh giá em thế nào đi nữa, em vẫn muốn nói với anh rằng... em muốn gặp anh, muốn nhìn thấy anh mỗi ngày. Em khùng quá hả! Em thực tình không biết phải làm sao. Thôi, thì gặp anh được lúc nào, em vui lúc ấy."

"Như Như à... nếu mình có thể coi nhau như anh em, có lẽ sẽ dễ chịu hơn."

"Đó là cách giải quyết của anh đó à? Cho dù chuyện ấy có thể làm được đi, nhưng gia đình em, và những người khác, cũng không bao giờ chấp nhận được cái 'tình anh em' đó của hai đứa mình. Anh chỉ giỏi tìm cách né tránh sự việc thôi chứ không trực tiếp giải quyết được nó."

Lời nàng nói làm tôi giật mình, tự thấy xấu hổ. Nàng đã đúng. Tôi không ngờ nàng nhỏ tuổi hơn tôi mà đã có nhận xét sắc bén như vậy. Tôi chỉ biết né tránh, chẳng có chút sáng suốt, đơm lược hay bản lĩnh nào để giải quyết được êm thấm chuyện tình cảm của hai chúng tôi. Yêu vẫn yêu, tu vẫn tu. Đàng nào cũng hết lòng, đàng nào cũng muốn thành tựu. Mà hai lãnh vực đó chỉ có thể song hành với nhau được trong một vài tông phái Phật giáo ở Nhật Bản hay Tây Tạng,

chứ không thể nào được chấp nhận trong hai tông phái Phật giáo chính thống ở Việt Nam này. Tự đứng trong một phút bốc đồng vì cái quyền lợi tình cảm ích kỷ, nhỏ bé của riêng mình, tôi muốn điên tiết, muốn gào thét to lên với mọi người rằng: Tại sao? Tại sao Phật giáo Việt Nam không giống Phật giáo Nhật Bản hay Tây Tạng? Tại sao thầy tu không được yêu đương! Tại sao tôi không thể yêu một người rất đáng yêu! Tại sao bắt tôi phải chọn lựa chỉ một cái trong hai cái mà tôi rất mê thích!

Thấy tôi buồn bã, Như Như đổi giọng:

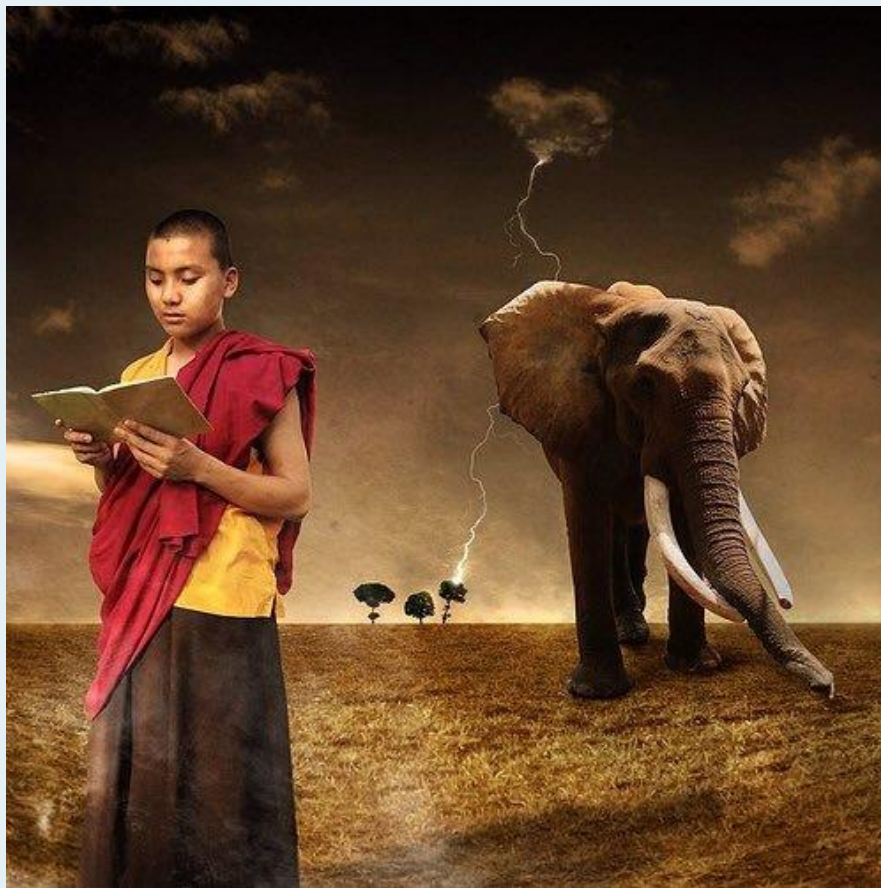
"Khang, anh giận em hở? Em xin lỗi nha. Em nói chộc anh vậy thôi, chứ em không có ý bắt anh phải như vậy như kia. Em biết anh là người tu từ nhỏ, anh đâu có giống những người thanh niên khác. Ở chùa đâu có ai dạy anh chuyện giải quyết vấn đề tình cảm và anh cũng đâu có kinh nghiệm gì để giải quyết. Em hiểu anh. Thực ra, như có lần em đã nói với anh, em muốn anh lúc nào cũng như vậy, trang nghiêm, hiền lành, thật thà, khờ khờ khạo khạo..." Nàng cười khúc khích một lúc rồi tiếp, "anh là một ông thầy tu đẹp, dễ thương. Em thích nhìn anh như vậy. Em đâu có đòi hỏi anh phải hoàn tục hay phải... cưới em... Chỉ tại mọi người cấm cản em, không cho em gặp anh, không cho em tiếp xúc anh, nên em mới nghĩ đến những phương cách xa hơn để có thể có được anh mỗi ngày mà thôi."

Nàng bước đến gần, đưa một tay lên, vuốt ngực tôi. Tôi gỡ tay nàng, nói:

"Không sao. Anh không giận Như Như đâu. Anh chỉ buồn là mình quá nhu nhược..."

"Tức là không đủ mạnh để cắt đứt tình cảm với em, phải không?"

"Không phải vậy. Nhu nhược là không đủ can đảm chọn lựa. Như Như có biết không... có khi anh thấy anh say mê em như từng say mê



con đường giải thoát vậy. Khốn nỗi, hai thứ đam mê ấy lại tách làm hai hướng đối nghịch."

Như Như ngược nhìn sâu vào mắt tôi. Có lẽ đây là lần đầu tiên nàng thực sự hiểu được sự dằn vặt của tôi. Nàng chỉ có một con đường yêu đương để bước, bị trở ngại thì có thể tìm con đường khác. Khó khăn của nàng, đau khổ của nàng, còn có thể lấy thời gian mà rửa sạch được. Còn tôi, cả hai cách chọn lựa đều có thể kéo theo suốt đời mình nỗi dằn vặt âm ỉ ở tận cùng cái chiều sâu mang mang hun hút của tiềm thức, của vô thức hay bất cứ ngõ ngách u u minh minh nào đó của tâm hồn..."

Bỗng Như Như giật mình, nhìn đồng hồ, nói mau:

"Thôi, Khang ơi, em phải về kẻo nhà biết được là chết! Ua, cái cầu thang gì vậy?"

"Cầu thang leo lên gác đó mà."

"Có ai ở trên đó không?" Như Như hỏi giọng ái ngại.

"Dĩ nhiên là không. Phòng này của anh thì trên gác đó cũng của anh, đâu có ai ở được."

"Em lên coi một chút được không?"

"Thôi, khi nào coi cũng đâu có muộn. Bây giờ về kẻo bị la."

"Anh nói cũng đúng. À này, em hỏi anh một câu, anh trả lời thực nha. Suýt nữa em lại quên chuyện quan trọng nhất mà hôm nay em muốn nói."

"Ừ, nói đi."

"Nhưng anh đừng có hiểu lầm em nghe."

"Thì nói đi, chưa nói sao hiểu lầm hay hiểu đúng được."

"Em muốn đến đây, ở lại chơi tại phòng anh một ngày một đêm được không?"

Tôi nghe vậy thì run bắn người lên, lúng búng nói:

"Ờ... như vậy kỳ quá... mà nguy hiểm nữa. Lỡ ai biết được..."

"Hồi này đến đây, em biết ngay là có thể được. Phòng anh nằm riêng biệt như vậy,



có ai biết em đến đâu.”

“Nhưng... trong giới luật có nói...”

“Đó, anh hiểu lầm em rồi. Bộ anh nghĩ em bậy bạ lắm hả? Em có xúi anh phạm giới luật gì đâu mà anh nói chuyện giới luật. Em muốn đến chơi với anh như em đã từng đi với con Giang bạn em ra Ninh Hòa ở lại đêm nhà nội nó vậy. Em chỉ muốn được gần anh, nói chuyện với anh, tâm sự với anh suốt ngày suốt đêm cho thỏa. Em đâu còn cách nào khác đâu. Anh chiều em đi mà. Ừ đi, ừ nhanh để em về kéo trẻ.”

“Ừ. Nhưng... bao giờ? Anh sợ quá! Hay để suy nghĩ lại đi,” tôi vẫn chưa đủ can đảm để chấp nhận cái đề nghị hấp dẫn đó của nàng.

“Không, phải quyết định ngay bây giờ, vì cuối tuần này, con Giang lại đi Ninh Hòa. Hôm qua nó có tới rủ em, đã được ba mẹ chấp nhận rồi. Bây giờ anh đồng ý thì em sẽ qua nói riêng với nó là em không đi. Nhưng nói với gia đình thì em nói là em đi với

nó... Anh hiểu không?”

“Không. Nói gì lòng vòng mà nói nhanh quá, chưa hiểu kịp.”

“Trời ơi, thiệt tình anh đó. Nói tóm lại là em được gia đình cho đi Ninh Hòa chơi nhưng em không đi Ninh Hòa, em lên đến đây với anh, ở chơi một đêm, đến chiều tối hôm sau, em về. Hiểu chưa, ông anh khờ?”

“Hiểu rồi. Nhưng...”

“Không có như nì nữa. Ngày nhè, đúng bây giờ tối ngày thứ Sáu, em đến đây. Anh mở cửa sẵn cho em, đừng để em gọi hay gõ cửa lâu nha.”

“Ừ. Nhưng, Như Như à... về nhà em cũng phải suy nghĩ kỹ lại xem em có nên làm vậy không. Anh sợ...”

“Anh có tin em không?”

“Tin.”

“Anh có khinh em không?”

“Không.”

“Vậy là được rồi. Mục đích của em là được gần anh, nói chuyện với anh suốt ngày suốt đêm. Anh đừng nghĩ cái gì xa hơn để rồi sợ hãi. Anh

nói muốn coi em như em gái thì hãy coi như em gái xem nào. Còn em, em tự hiểu em muốn gì mà. Em đâu có sợ, sao anh phải sợ chứ? Nhớ nghe, tối thứ Sáu, bảy giờ. Hôm nay là thứ Ba, còn một, hai, ba ngày nữa. Bây giờ em phải về. À, nếu tám giờ mà chưa thấy em đến thì biết là có trở ngại, đừng đợi em nữa. Em sẽ đến vào dịp khác.”

Nói rồi, nàng nhón lên hôn tôi nơi má. Tôi đỏ mặt cúi đầu gằm xuống. Nàng cười khúc khích rồi quay đi. Tôi bỗng nhớ sức một điều, gọi nàng lại hỏi:

“Gặp trường hợp ở đây có trở ngại thì sao?”

“Em lên, thấy trở ngại thì em về, đến nhà một đứa bạn gái khác, hoặc về nhà nói là hủy chuyến đi Ninh Hòa. Vậy nha. Em về đây.”

Tiền nàng một đoạn, tôi đứng lại ở thềm chánh điện. Nhìn theo dáng nàng vội vàng xuống núi, tôi thấy tội nghiệp cho nàng, và tôi vừa cười vừa lẩm bẩm: “Người nhỏ nhắn, hiền lành như vậy mà tính toán ứng biến sao lanh quá!” Và tôi cũng cảm thấy ái ngại thay cho nàng. Nàng đâu phải hạng gái hư thân mất nết. Đối với tôi, tâm hồn nàng, cả con người nàng, sạch như băng tuyết. Vậy mà nàng đã phải sắp đặt mọi chuyện, dối cha mẹ, gạt bạn bè, để được gần tôi, chỉ để nói chuyện, và để đỡ nhớ. Điều này là do đâu và vì ai? Phải chăng do gia đình, do ước lệ xã hội? Hay chỉ vì do tôi, một kẻ xuất gia tham lam, chưa đủ nội lực và bản lãnh để quyết định chọn lựa một trong hai mối đam mê điên cuồng của mình?

Khi tôi quay vào phòng, nghĩ lại chuyện nàng sẽ đến vào tối thứ sáu, bỗng thấy toàn thân rung lên. Một nỗi rạo rức rất phạm tục, bốc dậy phừng phừng.

(mời xem tiếp Chương 15, chương cuối)

[*] Lời trong bài Tình Nhớ, nhạc Trịnh Công Sơn.