

Nguyệt san



SỐ 3 — BỘ MÓI
THÁNG 02.2012

CHANH PHÁP

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

Địa chỉ tòa soạn: 803 S. Sullivan Street, Santa Ana, CA 92704. U.S.A. — Tel.: **(714) 571-0473** | Email: info@chanhphap.us

Chủ nhiệm: **HT. Thích Nguyên Trí**
Thủ quỹ: **Ni sư Thích Diệu Tánh**
Trị sự: **ĐD. Thích Đồng Trực**
Thư ký: **ĐD. Thích Chúc Thiên**

Chủ biên: **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: **Vĩnh Hào**
Hình bìa: **"Vô thường" của Họa sĩ Khánh Trường**

LIÊN LẠC:

- Bài vở: baivochanhphap@gmail.com
- Quảng cáo/Phát hành:

(714) 638-0989

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 hữu duyên trong cả thế giới của trời và người. 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 hương vị.

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- ♦ **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- ♦ **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Diệu Âm lược dịch), trang 3
- ♦ **NỤ CƯỚI, CHIẾC VÒNG THIÊNG** (thơ Thăng Hoan), trang 9
- ♦ **XUÂN NHÂM THİN — 2012** (thơ Điều Ngự từ Tín Nghĩa), trang 9
- ♦ **HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ** (Tâm Hạnh), trang 10
- ♦ **HẠ SƠN, MỘNG NGÀY** (thơ Tuệ Sỹ), trang 16
- ♦ **QUỀN, VỌNG** (thơ Hàn Long Ẩn), **QUÁN TRỌ THONG DONG** (thơ Bạch Xuân Phê), **TUỔI ĐỜI** (thơ Tường Vân), **RONG CHƠI** (thơ Vĩnh Hào), trang 17
- ♦ **QUAN NIỆM SỬ HỌC CỦA DUY THỨC**, tiếp theo (HT. Thích Thăng Hoan dịch), trang 18
- ♦ **PHẢI CHĂNG PHẬT GIÁO LÀ MỘT TÔN GIÁO?** (HT. Thích Trí Chơn dịch), trang 21
- ♦ **PHẬT PHÁP CHO TRẺ EM — 1. Đức Phật - tiếp theo** (Tâm Minh—Ngô Tăng Giao dịch), trang 24
- ♦ **NIỆM PHẬT** (Nguyên Siêu), trang 26
- ♦ **BÀI CA MUÔN THUỜ, HƯƠNG XƯA MÃI CÒN, MƯA NẮNG THONG DONG** (thơ Tuệ Nguyên), trang 27
- ♦ **MƯỜI NIỆM VẮNG SANH** (Thích Đức Trí), trang 28
- ♦ **THƯ VỀ THẦY** (Tâm Minh—Vương Thúy Nga), trang 30
- ♦ **ĐOÀN KHÚC XUÂN, XUÂN TỰ TÌNH** (thơ Mỹ Huyền), trang 32
- ♦ **NHẤT CHI MAI - CHẤT NGƯỜI MUÔN THUỜ** (Phan Trang Hy), tr. 33
- ♦ **TIẾNG HÚ CỦA THIÊN SỰ KHÔNG LỘ** (Huỳnh Kim Quang), trang 34
- ♦ **THỂ THAO VÀ CHẾ ĐỘ ĂN CHAY GIÚP NGĂN NGỪA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG** (Tâm Diệu), trang 36
- ♦ **PALDEN CHOETSO** (thơ Biểu Ý), tr. 39
- ♦ **PHO TƯỢNG PHẬT TỬ VIỆT NAM PHIÊU DU ĐẾN ALASKA** (Đào Trường Phúc dịch), trang 40
- ♦ **NGƯỜI GIÀU CÓ VÀ CÁI BÁT MỀ** (Hạnh Chi), trang 42
- ♦ **UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN** (Bs. Tâm Lộc - Nguyễn Trọng Thọ), trang 46
- ♦ **TU HỌC ĐỂ HOÀNG PHÁP** (Cư sĩ Nguyễn Giác), trang 50
- ♦ **NGUYỄN TIỂU - RÀM THÁNG GIÊNG** (thơ Lam Nguyên, Lạc Phổ dịch), tr. 52
- ♦ **TÍN TÂM BỒ THÍ CÙNG DƯƠNG...** (Tịnh Minh soạn dịch), trang 53
- ♦ **ĐỊNH DỊCH BÀI THƠ XUÂN VÂN CỦA VUA TRẦN NHÂN TÔNG** (Tâm Thường Định), trang 54
- ♦ **SƠI GƯƠNG, ĐƯỢC TẶNG CHÂN KINH, TÌNH YÊU** (thơ Tuệ Thiền-Lê Bá Bôn), trang 55
- ♦ **CÁNH CHUA THÁI** (Diệu An), trang 57
- ♦ **CHO ANH VÀ XUÂN** (thơ Võ Quỳnh Uyên), trang 60
- ♦ **CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU THÀNH HẠNH PHÚC** (Cư sĩ Liên Hoa dịch), trang 60
- ♦ **LÀM BÀN VỀ KHÁI NIỆM "KHỔ ĐAU" TRONG PHẬT GIÁO** (Hoang Phong), trang 61
- ♦ **HÌNH ẢNH KHÓA TU HỌC CUỐI NĂM TẠI CHÙA BÁT NHÃ** (Dũng Nguyễn), trang 64
- ♦ **HÌNH ẢNH GIỚI ĐÀN & LỄ PHẬT THÀNH ĐẠO TẠI CHÙA PHÁP VŨ (PV)**, trang 65
- ♦ **SƯ ÔNG VÀ LÃNG TỬ** (Diệu Nga), trang 66
- ♦ **VƯỜN XUÂN CỦA THẦY** (thơ Minh Giới), trang 70
- ♦ **TÂM BÁT SINH** (Ns. Thích Nữ Trí Hải dịch), trang 71
- ♦ **LỄ HỦY NHẬT TÔ SỰ MINH HẢI PHÁP BẢO TẠI HOA KỲ** (Hải Như), trang 72
- ♦ **NỬA HỒN XUÂN** (Quang Huyền), trang 74
- ♦ **NGÀY CUỐI NĂM** (Nhất Như), trang 76
- ♦ **HAI CHỊ EM** (Lam Khê), trang 77

www.chanhphap.us

Đón đọc số 4, tháng 3.2012, tưởng niệm Hòa Thượng Thích Trí Chơn nhân Lễ Tiểu Tường được tổ chức tại Chùa Bát Nhã 17.3.2012.

Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHÁP
11502 Daniel Ave.
Garden Grove, CA 92840 — U.S.A.

Báo Chánh Pháp số 3, tháng 2 năm 2012, do Chùa Bát Nhã (Santa Ana, California) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phí. Kính nguyện quý tự và chư Phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.

Thư tòa soạn

Tết đã qua rồi, xuân còn ở lại. Không lâu sau đó, xuân cũng sẽ ra đi, như mọi năm, như mọi mùa.

Sự đến và đi của các mùa khác, hạ, thu, đông, có vẻ trầm lặng, không sôi nổi như là mùa xuân. Đến trong nhẹ nhàng thì đi cũng trong nhẹ nhàng. Thực ra, mùa nào cũng vậy thôi. Khác chăng là do nơi lòng người đối xử, phân biệt. Khi xuân sắp đến, chúng ta rộn ràng, hăm hở, chuẩn bị đủ thứ cho những ngày đầu năm, những ngày Tết. Đó là những ngày không làm việc, những ngày vui chơi, hoặc làm việc một cách thư thả, không lăng xăng, chộn rộn như suốt năm. Chúng ta đã tạm gác lại nhiều việc, nhiều vấn đề trong cuộc sống, để có những ngày an vui, nhàn hạ. Chúng ta tiếp xử với mọi người trong sự cởi mở, bao dung và hoan hỷ. Chúng ta dễ dàng khoan thứ cho những người, những việc mà đáng ra trong những ngày thường, khó lòng khoan thứ. Tết nhứt mà, chuyện gì cũng bỏ qua được. Là bởi lòng chúng ta vui, và bởi thời gian ngắn ngủi ấy (ba ngày hay một tuần, hay nguyên cả tháng Giêng ăn chơi), chúng ta cần buông xả những nhọc nhằn lao lung của một năm dài qua đi. Chúng ta cần hạnh phúc.

Hạnh phúc chân thật không phải là sự tạm dừng của những nhọc nhằn, khổ đau. Nó không đến như là sự đắp đổi của không gian, thời tiết. Nó đến, chỉ khi nào chúng ta nhìn rõ bản chất và sự vận hành của mọi sự, mọi vật. Bản chất ấy là Vô thường, Khổ, Không (vô ngã). Bản chất này không có nghĩa gì là tiêu cực, bi quan cả. Đó là vận hành tự nhiên của các nhân duyên, của sự nhóm họp và tan rã. Hạnh phúc mong manh, vô thường thì khổ đau cũng mong manh, vô thường. Chẳng có gì tồn tại vĩnh viễn. Trong đời sống, chúng ta luôn bám víu, lo sợ hạnh phúc trôi đi; nhưng chẳng ai bám víu vào khổ đau, lo sợ khổ đau tan mất. Kỳ thực thì hạnh phúc hay khổ đau đều sẽ trôi qua, dù có bám víu hay không bám víu, dù lo sợ hay không lo sợ. "Nỗi buồn như giọt nước, niềm vui như nắng chiều," một nhà thơ—nay đã là người thiên cổ, từng nói thế.

Hạnh phúc hay khổ đau mà chúng ta trải nghiệm hàng ngày, trong suốt cuộc đời, chẳng qua chỉ là hiện tượng, là bèo giạt trên dòng sông chuyển dịch vô thường. Hạnh phúc nhiều hay khổ đau nhiều là do mức độ chấp thủ của chúng ta đối với các pháp (mọi sự, mọi vật). Nỗi khổ to lớn nhất của chúng ta hầu như chính là sự sợ hãi phải bị mất đi những gì mình yêu thương, trân quý. Sợ hãi như thế là sợ bèo không chịu dừng đứng yên vị trên dòng sông; sợ mây trắng không tụ mãi trên bầu trời xanh biếc; sợ mai vàng sẽ rơi rụng như xác pháo ngày xuân...

Người học Phật không sợ hãi sự chuyển biến đổi thay của vạn pháp. Đổi thay, chính là bản chất của cuộc đời. Không có đổi thay, sẽ không có xuân, hạ, thu, đông; sẽ không có giọt lệ hay nụ cười; và sẽ không có bất kỳ một chúng sanh nào có thể tiến đến Phật quả.

Những ngày Tết đã qua đi. Vẻ rộn ràng tươi vui của hoa xuân, bánh mứt, hội chợ... và những nụ cười rạng rỡ đầu năm, đã nhạt dần từng ngày. Nhưng hãy còn đó sự tĩnh tại của tâm chúng ta, những người trầm lặng, biết nhìn và quán sát sự trôi đi của dòng sông...



TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

ẤN ĐỘ: Ngôi sao Hollywood tham dự nghi lễ Kalachakra (Pháp hội Thời Luân) tại Phật Già Da

Ngôi sao điện ảnh Mỹ Richard Gere đã đến Phật Già Da và tham dự một buổi thuyết pháp của Đức Đạt lai Lạt ma vào ngày 1-1-2012, ngày đầu tiên của nghi lễ 10 ngày Karachakra vì hòa bình thế giới.

Gere sau đó đã gặp Đức Đạt lai Lạt ma và viếng ngôi đền Đại Bồ đề linh thiêng nhất của Phật giáo và một số nơi khác. Trong mấy ngày tiếp theo, ông cầu nguyện, cúng bái tại đền Đại Bồ đề và nghe các buổi thuyết pháp.

Nổi tiếng qua những phim như *Người đàn bà Xinh đẹp* (Pretty Woman) và *Cô dâu Chạy trốn* (Runaway Bride), Richard Gere được xem là một trong những đệ tử nổi tiếng nhất của Đức Đạt lai Lạt ma. Ông thường xuyên đến viếng Dharamsala, trụ sở của chính phủ Tây Tạng lưu vong tại bang Himachal Pradesh, Ấn Độ.

(IANS - January 2, 2012)



Richard Gere đang nghe Đức Đạt lai Lạt ma thuyết pháp vào ngày đầu tiên của lễ hội Kalachakra - Photo: Altaf Qadri/AP

HÀN QUỐC: Thượng tọa Jigwan, nguyên trưởng hội đồng quản trị tông phái Tào Khê, viên tịch tại Seoul

Ngày 2-1-2012, Thượng tọa Jigwan đã viên tịch tại Chùa Gyeongguk ở Seoul, thọ 80 tuổi. Lễ hỏa táng của ông sẽ được cử hành vào ngày Chủ nhật 8-1-2012.

Là một vị lãnh đạo của tông phái Phật giáo Tào Khê lớn nhất Hàn quốc, Thượng tọa Jigwan từng giữ một số cương vị là Sư trưởng Chùa Haein ở Tỉnh Nam Gyeongsang, Viện trưởng trường Đại học Dongguk và trưởng hội đồng quản trị của tông phái này từ năm 2005 đến 2009.

Nổi tiếng về niềm đam mê của ông đối với việc học hành, Thượng tọa Jigwan đã thành lập Trung tâm Văn hóa Phật giáo Gasan và xuất bản những sách viết về các nhà sư nổi tiếng trong lịch sử Hàn quốc. Ông được trao tặng huân chương văn hóa và một số giải thưởng khác.

(Yonhap - January 2, 2012)



Thượng tọa Jigwan - Photo: Yonhap

THÁI LAN: Số người tham gia cầu nguyện cho Năm Mới gia tăng

Bangkok, Thái Lan - Hơn một triệu người trên khắp nước Thái

Lan đã tham dự lễ cầu nguyện "qua năm" tại các chùa vào đêm giao thừa của năm mới 2012.

Khảo sát ngẫu nhiên tại các tỉnh ghi nhận có khoảng 20 chùa tổ chức lễ cầu nguyện, số người tham dự tại mỗi chùa là khoảng 10 nghìn - với 80% là thanh thiếu niên và người trong độ tuổi lao động. Do số người cầu nguyện có xu hướng gia tăng, Văn phòng Phật giáo Quốc gia sẽ chính thức khảo sát về số người tham dự để làm cơ sở cho việc lập kế hoạch công tác của cơ quan này.

Trợ lý trụ trì Chùa Sa Ket ở Bangkok là Trưởng lão Wichidhammapon nói rằng cuộc vận động cầu nguyện đã thành công. Chỉ riêng chùa này đã có hơn 30.000 người tham dự lễ cầu nguyện.

Đây là cuộc vận động cầu nguyện do hội Tăng già Tối cao, Văn phòng Phật giáo Quốc gia và chính phủ tổ chức.

(The Nation - January 2, 2012)



Lễ cầu nguyện cho Năm Mới 2012 tại một chùa ở Thái Lan - Photo: The Nation

MÃ LAI: Chùa Pháp Nguyên ở Kuching bán hàng gây quỹ từ thiện

Kuching, Saraawak - Chùa Pháp Nguyên, một Phật tự dành cho thanh niên ở Kuching, đã

quyên được một lượng tiền mặt lớn cho việc từ thiện vào năm 2011.

Lúc 7 giờ tối đêm giao thừa, một phát ngôn viên của chùa đã thông báo thu được tổng cộng hơn 15.000 ringgit Mã Lai từ 30 gian hàng - bán đủ thứ: bánh ngọt, kem...và các mặt hàng trang trí Tết Nguyên Đán.

Trưởng ban tổ chức là ông Tnay Siong Leng nói rằng số tiền này sẽ được chia đều cho 4 tổ chức phi chính phủ, bao gồm Hội Ung thư của Trẻ em Sarawak, Nhà Cheshire ở Kuching, Hội Người mù ở Sarawak và Pibakat - một hiệp hội dành cho cha mẹ có con bị khuyết tật.

Ông Tnay nói đêm giao thừa đã được chọn cho việc bán hàng từ thiện của chùa Pháp Nguyên vì "hầu như không ai làm việc vào ngày hôm qua, vì vậy tất cả họ đều có thể đến để giúp đỡ".

(Urban Dharma - January 4, 2012)

CAM BỐT: Tu viện cổ Banteay Chhmar - Đền 'Angkor thứ hai' của Cam Bốt

Sau 8 thế kỷ bị lãng quên, Tu viện Phật giáo Banteay Chhmar (BC) cổ xưa ở tây bắc Cam Bốt đang thu hút một nhóm khảo cổ học và một dòng người đến tham quan.

Vua Jayavarman VII, được xem là vị vua vĩ đại nhất của đế chế Angkor, đã xây khu liên hợp tu viện BC rộng lớn tại một trong những vùng hoang vắng và khô cằn nhất của đất nước, cách kinh đô Angkor của ông khoảng 150 dặm.

Bị bỏ hoang trong nhiều thế kỷ, mãi đến năm 2007 tu viện BC mới đón chào du khách, sau khi những quả mìn cuối cùng đã được tháo gỡ, và nạn trộm cướp quấy nhiễu nơi này vào thập kỷ 1990 phần lớn đã bị ngăn chặn.

Một năm sau, Quỹ Di sản Toàn cầu có trụ sở tại California, Hoa Kỳ, bắt đầu công việc ở BC dưới sự kiểm soát tổng thể của Bộ Văn hóa Cam Bốt. Dự án phục chế tu viện BC được chi mỗi năm khoảng 200.000 usd.

(Buddhist Channel - January 6, 2012)



Việc phục chế tiếp tục tiến hành chung quanh một trong số 34 tháp tại tu viện Phật giáo Banteay Chhmar ở tây bắc Cam Bốt - Photo: AP

SINGAPORE: Nhà nghỉ dưỡng Phật giáo Singapore tang người nghèo 670.000 S\$

Singapore - Nhà Nghỉ dưỡng Phật giáo Singapore tặng người nghèo hơn 670.000 S\$ (đô la Singapore) nhân dịp Tết Nguyên Đán.

Trích từ Quý Phúc lợi, Nhà Nghỉ dưỡng Phật giáo đã phát số gói quà màu đỏ với số tiền nói trên - mức cao nhất kể từ khi tổ chức này bắt đầu việc phát các gói đỏ vào năm 1949.

Dự kiến có hơn 11.000 người được nhận quà, bao gồm người già và người tàn tật đã đăng ký với các Hội đồng phát triển Cộng đồng.

Giám đốc Lee Bock Guan của Nhà nghỉ dưỡng nói: "Giá cả của cà phê, đồ uống và các chi phí hàng ngày đã tăng lên. Điều này thật khó khăn cho người già ăn Tết Nguyên Đán, vì vậy chúng tôi nhận biết được cần phải tăng bao nhiêu tiền cho số gói đỏ của chúng tôi. Năm ngoái chúng tôi tặng 150 S\$. Và năm nay, chúng tôi đã tăng lên khoảng 20%".

Nhà Nghỉ dưỡng Phật giáo cũng đã tặng Quỹ Thiện Quốc gia 60.000 S\$ để làm trợ cấp giao thông vận tải cho bệnh nhân nghèo.

(The Buddhist Channel - January 11, 2012)

THÁI LAN: Triển lãm xá lợi Răng Phật

Xá lợi Răng Phật của nước Bhutan đang được triển lãm tại Chùa Phra Sing Worawiham ở tỉnh Chiang Mai, nam Thái Lan, thu hút hàng nghìn tín đồ địa phương và du khách.

Các quan chức từ Văn phòng Phật giáo Quốc gia Thái Lan đã chuyển xá lợi từ Bangkok đến Chiang Mai bằng máy bay. Một lễ cung nghinh xá lợi được tổ chức từ Phi trường

Chiang Mai đến Chùa Phra Sing Worawiham để trưng bày tại chánh điện của chùa. Xá lợi được triển lãm tại đây cho đến ngày 19-1-2012, sau đó sẽ được chuyển đến trưng bày tại 2 tỉnh Songkhla và Khon Kaen, rồi chuyển về Bangkok để trao trả cho Bhutan vào ngày 20-2-2012.

Bhutan đã cho Thái Lan mượn xá lợi để triển lãm tại Bangkok, như một phần của các buổi lễ mừng sinh nhật thứ 84 của Vua Thái Lan vào tháng 12-2011.

(BBS - January 8, 2012)



Lễ rước xá lợi Răng Phật đến Chùa Phra Sing Worawiham và trưng bày tại chánh điện của chùa này - Photo: BBS

ẤN ĐỘ: Phát hiện cột trụ cổ có khắc tượng đức Phật

Một cột trụ cổ có chạm khắc tượng Đức Phật đã được phát hiện gần một bảo tháp Phật giáo ở thị trấn Nala Sopara (bang Maharashtra) vào ngày 6-1-2012. Bảo tháp này thuộc sự quản lý của Ban Khảo sát Khảo cổ Ấn Độ (ASI).

Sư cô Sangamitra, người sáng lập Tịnh xá Phật giáo địa phương

nói, "Được phát hiện khi các công nhân đang đào đất để làm phần nền móng cho một khu vườn, cột trụ này là một bằng chứng của chuyển thăm làng Sopara của Đức Phật".

Sau khi tìm thấy cột trụ, công việc đào bới đã được ngưng lại. Các quan chức ASI và các sử gia sẽ kiểm tra trước khi chuyển trụ đến nơi an toàn.

Chính quyền bang, cùng với Tập đoàn Vasai-Vira, đang tiến hành việc chuyển hóa bảo tháp thành một điểm du lịch quốc tế. Khu bảo tháp sẽ gồm có các trung tâm thiền định, một bảo tàng và một rạp chiếu các phim về bảo tháp Phật giáo này.

Trước đây, các chữ khắc A Dục từ làng Sopara đã được phục hồi. Và trong một cuộc khai quật, người ta đã phát hiện một bảo tháp Phật giáo và 8 tượng Phật bằng đồng có niên đại từ thế kỷ thứ 8 đến thứ 9 trong một hộp lớn bằng đá.

(TNN - January 9, 2012)

TÍCH LAN: 800 Tăng sĩ được tặng sách học

Dưới sự bảo trợ của Ban Quản trị hội Bồ đề Kalutara, Thượng tọa Neluwe Sudammanada đã trở thành một trong số 800 tăng sĩ được nhận tất cả sách giáo khoa bắt buộc cho các nghiên cứu của trường học.

Trong phần phát biểu, Thượng tọa Sudammanada nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng quảng đại rộng rãi mà nhờ đó các tăng sĩ có thể tiếp tục việc học. Những hoạt động loại này lập nên vị trí giáo dục của cộng đồng Tăng đoàn địa phương. Số sách giáo khoa đã tặng này có trị giá 1 triệu Rupee.

Thượng tọa nói, "Chúng tôi là những người nhận thật may mắn, bởi vì chúng tôi không chỉ nhận được sách học, mà còn được một cơ hội lớn để đạt được kiến thức. Mục đích của chúng tôi là trở thành những nhà sư uyên bác trong khi tu tập theo lời dạy của Đức Phật".

(ailynews.lk - January 14, 2012)



Thượng tọa N. Sudammananda phát biểu về việc được tặng sách học - Photo: Divakara Mohotti

THÁI LAN: Các sách Phật học được chuyển thành kỹ thuật số

Thượng tọa Trưởng lão Brahmagunabhorn là nhà văn nổi tiếng về Phật giáo. Các sách của ông có nhiều chủ đề, từ đạo đức cho đến sự liên quan của Phật giáo trong xã hội hiện đại.

Năm 1994, UNESCO đã trao tặng ông Giải thưởng Giáo dục hòa bình, công nhận sự đóng góp của ông cho giáo dục.

Trong nhiều thập kỷ qua, ông đã viết hơn 350 cuốn sách về Phật giáo, về sự liên quan với xã hội và sự ứng dụng của Phật giáo trong nhiều lĩnh vực khoa học và luật lệ hiện đại.

Gần đây, các đệ tử và học viên của Thượng tọa Brahmagunabhorn đã đưa ra một dự án chuyển hóa tất cả nguồn văn chương của ông thành định dạng sách điện tử, để các tác phẩm của ông có thể đến được với lượng độc giả rộng lớn hơn.

Ông là tác giả của cuốn Phật Pháp, một tác phẩm văn học lớn về Kinh Tam Tạng, vốn được sự tán thưởng từ khắp nơi như là một kiệt tác về Phật giáo.

Đến nay toàn bộ 350 cuốn sách ông viết đã được chuyển thành sách điện tử, để thế hệ trẻ có thể truy cập công trình của ông thuận tiện hơn.

(Bangkok Post - January 14, 2012)



Thượng tọa Brahmagunabhorn - Photo: Bangkok Post

NEPAL: Cuộc vận động nhằm thu hút du khách đến

Lâm Tì Ni

Lâm Tì Ni, Nepal - Ngày 14-1-2012, Tổng thống Nepal Ram Baran Yadav đã công bố một cuộc vận động để thu hút hàng trăm nghìn du khách và người hành hương đến viếng Lâm Tì Ni trong năm nay.

Tổng thống Yadav nói Nepal mong muốn chào đón Phật tử và tín hữu hòa bình đến Lâm Tì Ni, là nơi tương truyền Đức Phật đản sinh cách đây 2.555 năm.

Có khoảng 3.000 người tập trung để dự lễ phát động cuộc vận động này tại Vườn Lâm Tì Ni, vốn đã được phát triển với việc trồng cây và xây dựng các ao và các tu viện, và là một điểm đến phổ biến đối với Phật tử trên khắp thế giới.

Các nhà tổ chức nói họ hy vọng hàng trăm nghìn du khách sẽ đến Lâm Tì Ni trong năm nay.

(AP- January 15, 2012)



Tổng thống Nepal cầm ngọn đuốc hòa bình trong lễ phát động cuộc vận động nhằm thu hút du khách đến Lâm Tì Ni



Các nghệ sĩ diễn một vở kịch về cuộc đời của Đức Phật - Photos: AP

HOA KỲ: Hội Phật giáo Đài Loan Từ Tế hành lễ Năm mới Âm lịch tại Cedar Grove, New Jersey

Ngày 10-1-2012, tại thị trấn Cedar Grove ở bang New Jersey, Văn phòng Khu vực Trung-Đại Tây Dương của Hội Từ Tế đã tổ chức lễ cầu phước Tất niên và Tết Âm lịch, với sự tham dự của hàng trăm hội viên. Buổi lễ nhằm bày tỏ lòng biết ơn các tình nguyện viên và hội viên Từ Tế ở địa phương và trên toàn cầu về sự cống hiến và tiếp tục bảo trợ của họ.

Các phim video được trình chiếu để nhìn lại những nỗ lực và sự tiến bộ đã đạt được trong năm 2011 của Từ Tế trong các nhiệm vụ của họ về Từ thiện, Y tế, Giáo dục và Văn hóa Nhân văn. Các tình nguyện viên đã đi khắp thế giới để giúp những người bị ảnh hưởng bởi những điều kiện bất lợi do thiên tai.

Buổi lễ diễn ra với các nghi thức, cùng với phần văn nghệ và cầu nguyện. Các hội viên Từ Tế và khách mời còn nhận được những phong bì đỏ Huệ Phước do người sáng lập hội là ni sư Cheng Yen gửi chúc.

(Verona-Cedar Grove Patch - January 17, 2012)



Văn phòng Hội Từ Tế tại Cedar Grove, New Jersey

Các Hội viên Từ Tế xếp hàng để nhận Phong bì Đỏ Huệ Phước của Ni sư Cheng Yen

Chư ni, các vị khách mời danh dự và các ủy viên tham gia Lễ Nến Liên hoa - Photos: V-CGP —>



Phong bì đỏ do các tình nguyện viên Từ Tế ở Đài Loan làm bằng thủ công, bên trong có chứa những hạt gạo, một đồng xu kỷ niệm và lời chúc phúc Phước Huệ của Ni sư Cheng Yen

PAKISTAN: Phục hồi một nghệ thuật bị mất và một nền văn minh bị lãng quên

Islamabad, Pakistan - Shafeeq Ahmed là một trong số vài nghệ sĩ cuối cùng còn lại của loại hình nghệ thuật Gandhara. Vào ngày 10-1-2012, tại Hội đồng Nghệ thuật Rawalpindi, ông đã triển lãm các bản sao của mình về các tác phẩm Phật giáo điêu khắc đá cổ xưa.

Tham tán Đại sứ quán Nhật Bản Toshikazu Isomura đã khánh thành cuộc triển lãm - đây là điều thích hợp, vì nghệ thuật Gandhara được cho là có chung những đặc điểm với nền nghệ thuật Nhật Bản.

Sau khi khánh thành, ông Isomura được nghệ sĩ Ahmed



thuyết minh về mỗi tác phẩm triển lãm. Ông Ahmed cũng bày tỏ với nhà ngoại giao Nhật về sự cần thiết phục hồi loại hình nghệ thuật này. Ông nói, "Đây là một nền nghệ thuật cổ xưa - gần 2.500 năm tuổi. Điều đáng buồn là nó đang nhanh chóng trở nên tuyệt tích".

Phát biểu về sự quan tâm của mình đối với nghệ thuật Gandhara, ông Isomura nói rằng loại hình nghệ thuật này có nguồn gốc từ Pakistan trước khi nó đến Nhật Bản, nơi nó được các nghệ sĩ địa phương đón nhận, giúp tạo nên một mối quan hệ giữa 2 nước.

(Buddhist Art News - January 17, 2012)



Các bản sao của các tác phẩm Phật giáo điêu khắc đá được trưng bày tại Hội đồng Nghệ thuật Rawalpindi (Islamabad, Pakistan) - Photo: MUHAMMAD JAVAID

HÀN QUỐC: Có thêm nhiều chùa đón chào du khách nước ngoài quanh năm

Năm nay, 2 ngôi chùa lịch sử Geumsan-sa và Seonun-sa ở tỉnh Bắc Jeolla sẽ mở cửa quanh năm để đón người ngoại quốc có nhu cầu tham gia chương trình ở-tại-chùa.

Vào ngày 10-1-2012, 2 ngôi chùa nói trên cùng với 15 chùa khác đã ký một hợp đồng với Phái đoàn Văn hóa của Tông phái Phật giáo Hàn quốc Tào Khê để gia nhập hàng ngũ các chùa đón tiếp khách nước ngoài. Sự kiện này diễn ra tại Trung tâm Quốc tế

Seon, một ngôi chùa nổi tiếng của Tông phái Tào Khê.

Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch Hàn quốc đang mở rộng sự bảo trợ cho các ngôi chùa được chọn, thông qua Phái đoàn Văn hóa của Phật giáo Hàn quốc, trong một nỗ lực mang đến cho du khách nước ngoài sự trải nghiệm văn hóa độc đáo qua chương trình ở-tại chùa. (Korea.net - January 19, 2012)



Du khách ngoại quốc tham gia chương trình ở-tại-chùa tại các chùa ở Hàn quốc - Photos: Korea.net

HOA KỲ: Thành phố Phoenix tổ chức lễ hội Nhật Bản Matsuri Thường niên lần thứ 8

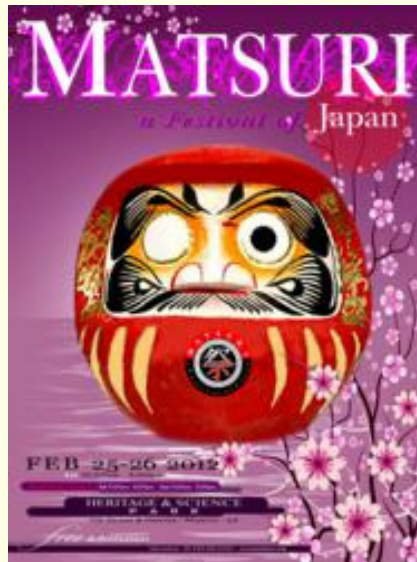
Lễ hội Matsuri thường niên lần thứ 8 sẽ diễn ra tại Công viên Di sản & Khoa học ở trung tâm thành phố Phoenix, Arizona, vào ngày 25 và 26-2-2012. Lễ hội 2 ngày này gồm các cuộc trưng bày đầy màu sắc của nghệ thuật, hàng thủ công và giải trí truyền thống của Nhật. Thực phẩm và hàng hóa truyền thống của Nhật sẽ được bày bán.

Ủy ban tổ chức lễ hội đã chọn chủ đề cho năm 2012 là Daruma: một búp bê rỗng, tròn truyền thống Nhật Bản theo mẫu hình Bồ Đề Đạt Ma, vị sư tổ Thiền phái của Phật giáo.

Những búp bê này thường là màu đỏ, mô tả một người đàn ông râu quai nón tên gọi Đạt Ma. Búp bê có thể khác nhau về màu sắc và mẫu mã, tùy theo vùng miền cư trú của họa sĩ. Là một món đồ

chơi, nhưng búp bê Daruma phong phú về biểu tượng và được người Nhật xem là sự may mắn và lòng kiên nhẫn. Một vị thầy hiện đại, năng động của Phật giáo có thể sử dụng búp bê này cùng với việc định hướng mục đích và với sự thành đạt.

(World Book and News - January 20, 2012)



Búp bê Daruma trong poster quảng bá lễ hội Matsuri lần thứ 8 tại Phoenix, Arizona - Photo: WB&N

MIỀN ĐIỆN: Sư trưởng Tu viện Myawady Mingyi dạy thiền định cho bệnh nhân HIV/AIDS

Mandalay, Miền Điện - Đại đức Ariya Vumsa, 63 tuổi, là trụ trì Tu viện Myawady Mingyi, nơi ông dạy cho trên 100 tăng sĩ và sa di về thiền định như một phần của việc tu tập của họ. Nhưng ông còn vượt cao hơn và xa hơn vai trò chuẩn mực của một nhà sư chủ trì bằng việc dạy thiền định cho một nhóm học viên khác: những bệnh nhân HIV/AIDS.

Sư Trụ trì Ariya Vumsa cho biết có từ 15 đến 20 bệnh nhân HIV/AIDS, phần lớn là phụ nữ nghèo, đi bộ hoặc xe đạp đến tu viện khi có dịp để được dự một khóa thiền trong một ngày và một bữa ăn lành mạnh.

Vị Trụ trì nói, "Họ nghèo và không được ăn đàng hoàng, vì vậy với thực phẩm bổ dưỡng, chúng tôi thu hút họ đến với việc

luyện tập. Nhưng chỉ cung cấp thức phẩm và thuốc men thì không có ý nghĩa gì. Chúng tôi còn phải giúp họ được hưởng sự tịnh tâm và hiểu được giá trị của cuộc sống".

(Urban Dharma - January 22, 2012)



Đại đức Ariya Vumsa - Photo: Zaw Min Maung

HOA KỲ: Trung tâm Clark triển lãm về tranh tượng chư vị Hộ pháp của Phật giáo Nhật Bản

Hanford, California - Từ ngày 4-2 đến 28-4-2012, Trung tâm Clark về Nghệ thuật và Văn hóa Nhật Bản sẽ có cuộc triển lãm "Uy Nộ Vương và Từ Bi Bồ Tát: Những vị Hộ pháp của Phật giáo".

Cuộc triển lãm mùa xuân sắp tới này sẽ trưng bày các hình thức đa dạng của các vị hộ pháp và thiên vương Phật giáo, và giải thích về mục đích của chư thần qua các hiện vật có niên đại từ thế kỷ thứ 12 đến 14, bao gồm tác phẩm điêu khắc Phật giáo, một khay dâng lễ tạ bằng đồng và các tranh cuộn phức tạp của Phật giáo.

Điểm nổi bật của triển lãm là một tranh cuộn mô tả Đức Phật nhập niết bàn, được vẽ vào năm 1682.

Các tranh chư thần thuộc thế kỷ thứ 17 đến 19 cũng được trưng bày.

Phó quản lý trung tâm là Sabine Neumann nói, "Cuộc triển lãm giới thiệu sự tương phản giữa các vị từ bi bồ tát và uy nộ vương, vốn thường bị nhầm lẫn là ma quỷ do ngoại hình đáng ghê sợ của họ".

(Buddhist Art News - January 25, 2012)



Tượng Hộ pháp Đại Oai Đức - tạo tác vào thế kỷ 13 - Photo: Buddhist Art News



Tranh cuộn 9 x 6 feet: Đức Phật nhập niết bàn - Photo: Buddhist Art News

ÚC ĐẠI LỢI: Các kế hoạch lớn cho Tu viện Bồ đề Lâm tại Tullera

Giấc mơ đã lâu của Thượng tọa người Úc Pannyavaro về việc thành lập một trung tâm thiền định và tu tập tại vùng Northern Rivers, bang New South Wales (NSW) sắp được tiến hành.

Vào năm 2005, sau khi tu tập

tại Miến Điện và Tích Lan trở về, Thượng tọa Pannyavaro đã thành lập Tu viện Bồ đề Lâm rộng gần 40 héc-ta tại Tullera, NSW. Tu viện trở thành một cột mốc và là trung tâm thực hành Phật giáo địa phương.

Do không có trung tâm nào như vậy tại vùng bắc Sydney, thượng tọa thấy được nhu cầu phát triển "một cộng đồng thiền định để phục vụ cho cả cư sĩ lẫn tu sĩ" tại Úc.

Đón xin phát triển tu viện 3 triệu đô la này đã được niêm yết tại Hội đồng Thành phố Lismore, NSW, cho đến ngày 27-1-2012.

Tu viện có chức năng là một trung tâm tu học, và nếu được chấp thuận, tu viện sẽ mở các khóa tu cho người Úc và du khách hải ngoại.

Kế hoạch phát triển bao gồm một thiền đường rộng, một bảo tháp Phật giáo và một khu ăn uống - sẽ cho phép các học viên và các nhóm quan tâm dễ dàng đến với các chương trình hơn.

Các khóa tu sẽ có thời hạn từ 1 kỳ cuối tuần cho đến khóa 10 ngày, cung cấp các khóa giảng dạy tu tập dài hơn cho số học viên lên đến 40 người" để giúp mọi người thấm nhuần giáo lý nhà Phật".

(Northern Star - January 26, 2012)

ĐÀI LOAN: Dạy giáo lý Phật giáo cho trẻ mồ côi châu Phi

Đài Bắc, Đài Loan - Đại sư Hui Li, chủ tịch Trung tâm Chăm sóc A Di Đà Phật (ACC) đã quyết định thành lập các trại mồ côi ở Phi châu sau chuyến thăm thực tế của ông tại Nam Phi vào năm 1992.

Trong chuyến đi ấy, sư Hui Li đã nhìn thấy tác động tàn khốc của HIV/AIDS mà trẻ em Nam Phi phải gánh chịu. Ông nhận thức rằng giáo lý nhà Phật là giải pháp cho sự đau khổ mà ông đã chứng kiến.

Nhà sư 56 tuổi này nói, "Nguyên tắc cơ bản của Phật giáo là mọi người đều bình đẳng. Thực hành Phật giáo giúp chữa lành cho trẻ em và dạy các cháu cách đối xử tôn trọng với người khác".

Ông nói thêm rằng, hiện nay,

tổ chức phi lợi nhuận của ông đã nhận nuôi hơn 3.000 trẻ mồ côi tại các nước trên khắp lục địa châu Phi.

Trẻ em ở các trại mồ côi được chia thành các nhóm học sinh theo lứa tuổi khác nhau. Điều này giúp trẻ trải nghiệm một cuộc sống xã hội thực sự, vì các em không những sống và học hành chăm chỉ cùng nhau, mà quan trọng hơn, còn chăm sóc cho nhau nữa.

Tuy nhiên, ông nói, mọi nỗ lực đều dựa vào nền văn hóa bản địa châu Phi. Theo cách đó, các em có thể trưởng thành với ý thức đạo đức, và hy vọng tạo được một sự thay đổi môi trường chung quanh như những người lớn.

(buddhistchannel.tv - January 26, 2012)

THÁI LAN: Cuộc đi bộ của hơn 1.000 tăng sĩ Thái để cầu phước cho các tỉnh bị lũ lụt

Bangkok, Thái Lan - Hơn 1.000 nhà sư đã đi bộ qua 6 tỉnh, đi từ chùa này đến chùa khác, để mang sự bình an và hòa hợp đến với các khu vực bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi trận lũ lụt hồi năm ngoái, trận tồi tệ nhất trong 50 năm qua.

Cuộc hành trình bắt đầu tại Chùa Dhammakaya vào ngày 2-1 và kết thúc vào ngày 25-1-2012, sau chuyến đi 365 km đến tất cả các tu viện chính ở 6 tỉnh Pathumthani, Ayudhaya, Supanburi, Nakhon Pathom, Nonthaburi và Bangkok.

Tại mỗi cộng đồng, chư tăng được nhiệt liệt hoan nghênh và ca ngợi bởi cư dân địa phương, bao gồm sinh viên học sinh, giới doanh nghiệp và các quan chức tỉnh. Những cánh hoa hồng được rải dọc theo đường đi của chư tăng như một dấu hiệu tôn kính. Tại mỗi chặng đường đều có tổ chức một lễ cầu nguyện chung.

(Weekly Buddhism News & Review, Jan 28, 2012)



Nụ cười

thơ

Nụ cười mở cửa tâm linh
Cho duyên kết hợp cho tình nở hoa
Hận thù buông bỏ ngàn xa
Nối vòng tay lớn chan hoà thân thương
Phải đâu bao nỗi đoạn trường
Cười môi héo hắt vẩn vương lụy phiền
Phải đâu nước đổ thành nghiêng
Tây Thi cười hận đào điên thói đời
Cười như biệt tích muôn nơi
Giờ đây tao ngộ nguồn vui rạt rào.
Kìa xem Phật Tổ nhiệm màu
Nụ cười thanh thoát sạch lâu trần ai
Thanh bình hương toả từ bi
Nụ cười an lạc lối đi nhạc vàng
Còn đâu duyên kiếp bể bàng
Thiên Thai mở lối huy hoàng bước lên
Sáng soi sẵn có trăng lành
Đài sen sẵn có cung đình đợi trông
Người ơi xin chớ ngại ngừng
Nụ cười trao tặng gói lòng nhau đây.

THĂNG HOAN

Xuân Nhâm Thìn—2012

Đầu xuân rực rỡ, ngát hương hoa,
Tết đến đem vui khắp mọi nhà,
Quốc nội mãi còn nhiều đau khổ,
Quê người cũng lắm chuyện can qua,
Tăng Ni nhất thống đường tu niệm,
Giáo hội chung lo chuyện đạo nhà.
An lạc tìm đâu mà suy nghĩ,
Nhớ câu niệm Phật, ta thấy ta.

Điều ngự tử TÍN NGHĨA

Trọng xuân Nhâm Thìn



Chiếc võng thiêng

Đã có bên mình chiếc võng thiêng
Thì đây sẵn giữa cõi vô biên
Giăng ngang qua đó nơi vườn Huệ
Ngắm ánh trăng thanh đón gió Thiền.
Dưới mái hiên hoa ngửa mặt nằm
Lung linh ánh nguyệt chiếu chân không
Ru ta gió thoảng về vô thử
Thơm ngát Thiền hương tươi mát lòng
Kẽo kẹt võng đưa tiếng nhạc vàng
Vào nơi vũ trụ chẳng thời gian
Vườn thơ ngập lối chân như thế
Suối tịnh trào dâng mạch sống tràn.
Thương hại trần gian chưa hiểu ta
Bôn ba tìm kiếm khắp muôn nhà
Ta đâu nào phải Ta suy tưởng
Trong cái đi tìm đã cách xa
Dệt lại trần gian muôn ý thơ
Gửi về theo gió chốn xa mờ
Hoà lên nhạc lý cho tan mộng
Để rõ phù sanh kiếp hững hờ.

THĂNG HOAN



HẠNH PHÚC của người phật-tử TÂM HẠNH

Sinh ra và lớn lên trong thế gian này, chúng ta đã mang theo mình những hành động từ quá khứ để nhận lấy những kết quả trong đời sống hiện tại, rồi mất đi và tiếp tục thu thập hành trang cho đời sống vị lai. Suốt quá trình mà chúng ta đã và đang nhận lấy rồi mất đi những gì từ nội thân hay ngoại cảnh đó được gọi là đời sống, kiếp sống, kiếp người vv.

Gọi là đời sống, kỳ thật chỉ là một quá trình duy trì, hoạt động của thân và tâm theo thời gian của tuổi thọ. Trong quá trình sống ấy, bằng hết cả ý chí (cetanà_tư tâm sở_ nghiệp) , tận dụng bằng mọi phương tiện, hội nhập trong mọi hoàn cảnh, chúng ta tìm cách thoả mãn sáu giác quan của mình bằng sáu đối tượng của nó. Những đối tượng đó theo tâm lý học Phật giáo là màu sắc hình dạng, âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm và đối tượng của ý nghĩ (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp trần). Nói cách khác, chúng là những tiện nghi vật chất theo nhu cầu của con người như nhà cửa, xe cộ, những phương tiện giải trí như ca nhạc, hội hoạ, bóng đá, du lịch, những món ăn, y phục thời trang, mỹ phẩm, tiền bạc, địa vị v.v... và v.v...

Theo Phật giáo, những tiện nghi ấy, những phương tiện ấy có được, một phần là kết quả của nghiệp thiện, phước báo mà chúng ta đã làm trong quá khứ, một phần do sự làm việc bằng nghề nghiệp chân chính của chúng ta từ chất xám và đôi tay trong hiện tại. Chúng ta nhận được và hưởng

thụ chúng là hoàn toàn hợp lý.

Đức Phật không hề kêu gọi người Phật tử, hay mọi người phải cam chịu sống đời nghèo khổ, không được hưởng thụ, không được làm giàu. Vấn đề ở đây là làm giàu, tạo ra của cải vật chất trên cơ sở hành động nào và thái độ hưởng thụ chúng như thế nào.

Đức Phật có giới thiệu bốn nguyên tắc đem đến hạnh phúc cho người Phật tử trong đời sống hiện tại:

1, Đầy đủ nghề nghiệp mưu sinh_ Phương tiện cụ túc:

Có nghề nghiệp để mưu sinh, ổn định, giỏi kỹ thuật, làm một cách chuyên cần, bằng sự tư duy tự mình làm hay hướng dẫn, quản trị người khác làm để phát triển nghề nghiệp ấy; xây dựng đời sống đầy đủ về vật chất bằng phương tiện chân chính. Đối với người thanh thiếu niên thì phải học văn hoá, nghề nghiệp.

2, Đầy đủ sự bảo vệ_ thủ hộ cụ túc:

Đối với những tài sản làm ra được, do lao động đổ mồ hôi một cách chân chính, thu hoạch đúng pháp thì giữ gìn, phòng hộ và bảo vệ chúng, không để bị mất mát bởi vua chúa quan quyền, trộm cướp, hoả hoạn, bão lụt, hay các người con hư hỏng.

3, Làm bạn với thiện_ thiện tri thức cụ túc:

Sống ở đâu, có những người thanh thiếu niên hay người đứng tuổi, mà có những đức tính như lòng tin, có giới đức, có bố thí, có trí tuệ thì chúng ta tìm cách làm quen, tiếp cận. Đối với ai có đức tính gì thì học tập đức tính ấy và thực hành theo. Đây là làm bạn với thiện.

4, Sống quân bình với tài sản _Chánh mạng cụ túc.

Sau khi biết rõ số lượng tài sản xuất nhập của mình thì sinh sống điều hoà, không quá phung phí hay quá bòn sẻ. Như người cầm cân biết rằng với chùng ấy cân bồng lên, với chùng ấy cân hạ xuống. Khi thu nhập ít, không sống phung phí; khi thu nhập cao không keo kiệt bòn sẻ, cơ cực.

Có bốn cửa làm phung phí tài sản đã có:đam mê sắc đẹp; rượu chè; cờ bạc; làm bạn với kẻ xấu, thân thiết với kẻ xấu, giao du với kẻ xấu.

Có bốn cửa để giữ gìn và làm cho tài sản được phát triển:không đắm say sắc đẹp; rượu chè; cờ bạc; bạn bè với người thiện, thân thiết với người thiện, giao du với người thiện.

(xem rõ Tăng chi bộ_IV 54 Dighajanu_ bản Việt_ĐTKVN_ trang 661; Tập A Hàm kinh 91_ Đại chính II, trang 23 a)

Đức Phật giới thiệu cách xử dụng tài sản như sau:

Tài sản làm ra nên chia làm bốn phần.

Một, dùng cho những nhu cầu cần thiết trong đời sống hàng ngày như ăn, mặc, ở...

Hai, để dành xử dụng khi bệnh hoạn, già yếu.

Ba, Bỏ vào vốn để phát triển vốn.

Bốn, chia thành ba phần dùng gieo vào ba loại ruộng phước (phước điền).

a, Phụng dưỡng cha mẹ (Ân điền)

b, Cúng dường Tam bảo (Kính điền)

c, Giúp đỡ người nghèo, người bị tai nạn, giúp đỡ chúng sinh (Bi điền)

Đời sống của cá nhân nào dựa vào các nguyên tắc trên sẽ đưa đến hạnh phúc của người thế tục nếu

ngược lại là dẫn đến đau khổ ngay trong đời hiện tại.

Tuy nhiên, ý nghĩa của hạnh phúc về mặt thể tục thì dù với định nghĩa bằng cách nào đi nữa, tùy theo quy ước của xã hội nào đó, văn hóa của dân tộc nào đó, hay quan niệm của người nào đó quy định thì hạnh phúc ấy cũng dựa trên những khái niệm trừu tượng. Những khái niệm trừu tượng ấy phát sinh dựa trên vật lý, sinh lý, tâm lý của chúng ta, giới tính, tuổi tác, trình độ kiến thức, phong tục tập quán, xã hội, gia đình, bạn bè; có cả văn minh, văn hoá, quan điểm chính trị ở nơi ta đang cư trú. Vì vậy, khi chúng ta mong muốn có được hạnh phúc trong đời sống hiện tại, chúng ta sẽ có ý tưởng cố gắng đạt cho được những mục đích theo tiêu chuẩn nào đó của xã hội theo những khái niệm mà chúng ta bị ảnh hưởng. Như thế, Chúng ta không hề thật sự có hạnh phúc theo ý muốn riêng ta. Những gì mà chúng ta cho là hạnh phúc phải tùy thuộc rất nhiều yếu tố khác, vừa chủ quan vừa khách quan. Hạnh phúc thể tục luôn có các điều kiện của nó. Hay nói cách khác, hạnh phúc mà chúng ta đang mong cầu, tìm kiếm chỉ là những cảm giác thích thú do các giác quan cộng hưởng với đối tượng của chúng dựa trên những khái niệm của chúng ta về chúng.

Tại sao? Nếu dựa trên những tiêu chuẩn, những khái niệm, quy định nào đó của xã hội mà có hạnh phúc thật sự cho tất cả mọi người thì tại sao cùng hoàn cảnh, cùng trường hợp như nhau, đối với người này thật là hạnh phúc, nhưng đối với người khác lại thật là đau khổ. Một người tự nguyện sống ít muốn biết đủ thì họ sẽ hạnh phúc với những gì họ có được trong đời sống thiếu thốn. Họ sẽ sống hạnh phúc trong đời sống rất hạn chế về tiện nghi, vật chất. Nhưng đời sống đó lại là đau khổ cho người mong muốn đầy đủ và không bằng lòng với những gì đang có.

Ngay cả một người đang sống trong thành công, giàu có, đầy đủ, có quyền lực xã hội, gia đình tốt đẹp nhưng nếu họ đang bị lệ thuộc vào những cái đang có thì họ đang sống trong đau khổ, sợ hãi bởi sự lệ thuộc đó. Như một người bị trói bằng cái còng vàng bị mất tự do thì cũng đau khổ như người bị trói bằng còng sắt.

Theo quan niệm của Phật giáo hạnh phúc thế gian thật sự là sự hỷ lạc từ sự thụ hưởng những gì chúng ta đang có do thiện nghiệp mà chúng ta đã và đang làm, cùng với ý chí và hiểu biết theo giáo pháp.

Tuy nhiên, sự hạnh phúc thực sự ấy, cũng như tất cả các pháp khác trong đời sống luôn luôn đang bị chi phối bởi luật chuyển biến (vô thường), tồn tại do tùy thuộc nhau (vô ngã), không hoàn hảo tuyệt đối (khổ). Hay nói cách khác, hạnh phúc mà ta đang cảm nhận thật sự rất mong manh, luôn luôn chuyển biến sinh diệt, tùy thuộc và vẫn đang trở thành cái khác từng giây phút.

Sự vô thường, vô ngã, khổ ở đây, không hề có nghĩa bị quan, tiêu cực, đau khổ, thay đổi theo chiều hướng xấu như suy tàn, sụp đổ, thất bại, chết chóc như một số người đã ngộ nhận, và một số Phật tử cũng hiểu như thế.

Vô thường là sự thay đổi, là sự thật hiển nhiên

chứ không tích cực hay tiêu cực gì cả. Vô ngã là sự tùy thuộc để tồn tại. Khổ là sự không hoàn hảo, không trọn vẹn để trở thành. Như vậy, vô thường cũng có nghĩa là thay đổi tốt hơn hay xấu hơn, lớn hơn hay nhỏ hơn so với cái cũ. Sự khác nhau đó tùy thuộc vào các duyên trong tiến trình của nhân quả.

Như vậy, dù hạnh phúc thực sự, chúng vẫn đang tiếp tục thay đổi và tùy thuộc để trở thành. Do đó, để giữ chúng lại, có người với sự lo lắng sợ hãi của mình, đang bằng trăm ngàn mưu kế, thủ đoạn hay cách gì đó để giữ gìn hay phát triển hạnh phúc mà họ đang bám víu lệ thuộc. Có người đang bị đau khổ vì hạnh phúc của mình đang xuống dốc và đang tan mất theo từng ngày, từng giờ. Tất cả chúng ta đều muốn giữ lại hạnh phúc theo khái niệm, ý muốn của mình bằng mọi giá. Thế là, từ hạnh phúc, chúng ta sinh ra đau khổ và sợ hãi.

Đối với nỗi đau khổ và sợ hãi ấy, chúng ta thường xử lý bằng nhiều cách khác nhau như chạy trốn vào những cảm giác mạnh như uống rượu, ma túy, tự hành hạ bản thân, trả thù đời, hay luyện tập phương pháp thần bí nào đó để làm tê liệt các cảm giác nhưng sau đó càng đau khổ hơn. Có khi, ta tìm cách quên lãng sự thật ấy như vùi đầu vào công việc, vào tình yêu nam nữ, vào các thú vui thoả mãn các giác quan, nhưng sau đó lại càng nhớ thêm, càng quẩn quại thêm, ray rức thêm, không sao quên được rồi lại sợ mất đi. Có khi, ta tìm mọi cách để chống lại đau khổ và sợ hãi bằng cách chạy theo những gì ta thích thú, trừ khử những gì ta ghét bỏ, hay bằng nhiều cách lý giải, ngụy biện, biện minh hay giải thích để phủ nhận sự thật, hay cầu xin van vái ở các thần thánh, đền miếu, các hình thức tôn giáo. Nhưng khi chúng ta nỗ lực chống lại đau khổ và sợ hãi thì sự bất mãn xuất hiện, bất mãn chính mình, bất mãn hoàn cảnh sẽ tạo nên đau khổ khác càng khốc liệt hơn.

Đối với sự thật hiển nhiên và chẳng dễ chịu chút nào này, người Phật tử có thái độ như thế nào?

Cũng như những người khác, khi sống trong hạnh phúc, nhưng chưa đạt đến trình độ tu chứng của bậc thánh thứ nhất Dự lưu (không còn ba phiền não: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ) trở lên, người Phật tử vẫn có sự lo sợ và đau khổ khi hạnh



phúc đang chia tay từng ngày từng giờ với mình, hay đã đội nón ra đi.

Khi đối diện với sự thay đổi hạnh phúc của mình, người Phật tử không phản ứng với chúng bằng ba cách trên mà nhìn thẳng vào nó, phân tích nó bằng trí tuệ để thấy rõ bản chất sinh diệt của đau khổ và sợ hãi, nhận rõ đâu là trọng tâm của chúng, đâu là những ảo tưởng của ta. Lệ thuộc vào sự ưa thích (hữu ái), ghét bỏ (phi hữu ái), hay tham muốn (dục ái) nên chúng ta sợ hãi với những gì mình đang ưa thích mà mất đi (hoại khổ), hay đau khổ với những gì ta không thích mà cứ đến với ta (khổ khổ); bất an, lo lắng với những tham muốn vô bờ bến (hành khổ). Đau khổ và sợ hãi cũng có chung ba trạng thái thay đổi, tùy thuộc, và trở thành như các pháp khác, nghĩa là chúng có đến thì chúng sẽ ra đi theo thuộc tính của chúng chứ không hề theo ý muốn của ta (khổ đế).

Như vậy tại sao ta đau khổ và sợ hãi? Được trang bị giáo lý về quy luật nhân quả, nghiệp báo, người Phật tử hiểu rằng: chính tâm ta tự xây dựng một bức tường thành kiên và phê bình để tự bảo vệ mình, ta lại vô tình nhốt ta vào bức tường đó bằng những ưa thích và ghét bỏ của chính ta. Hay nói cách khác, đau khổ phát sinh do sự lệ thuộc vào tham ái, bám víu vào những khái niệm chiếm hữu (Tập đế)

Như vậy, hạnh phúc thực sự trong hiện tại và tương lai là gì?

Khi đã thấy rõ đâu là trọng tâm của đau khổ và sợ hãi, nguyên nhân và sự diễn tiến vô ngã của chúng, người Phật tử không làm bộ phốt lờ, lẩn tránh hay chống đối hay mà luôn luôn tạo ra nhân duyên tốt cho đời sống bằng bốn pháp đem đến kết quả hạnh phúc hiện tại và tương lai:

Đầy đủ chánh tín_ niệ́m Phật, Pháp và Tăng bảo: "vững lòng tin tưởng vào Đức Phật, và chấp nhận thực tại dưới ánh sáng của Tam Bảo, tin chắc chắn rằng ta có thể vượt qua, không còn lệ thuộc đau khổ và sợ hãi và sẽ trở thành một Bậc Giác ngộ như Đức Phật (niệ́m Phật). Học và thực hành giáo pháp theo đúng pháp (niệ́m Pháp). Tin tưởng và nương nhờ đoàn thể tăng già thanh tịnh và hoà hợp để cùng đi trên đường hướng đến an lạc, giải thoát (niệ́m Tăng).

Đầy đủ giới_ niệ́m giới: Học, chiêm nghiệm, ứng dụng, thực hành năm giới trên cơ sở mười nghiệp thiện vào đời sống hằng ngày.

Đầy đủ tuệ: Học tập, chiêm nghiệm nhân quả thế gian và xuất thế gian bằng nguyên lý Bốn thánh đế và đặt mình trên đường tám chi chánh đạo hay giới định tuệ..

Đầy đủ bố thí: làm các phước như bố thí, bố thí rộng rãi với bàn tay rộng mở, vui thích từ bỏ, vui thích chia sẻ vật bố thí phụng dưỡng cha mẹ, thương yêu gia đình, hiểu rõ và sống tùy thuận theo nhân quả. (Kinh Tăng chi đã dẫn trên)

Bằng những nghiệp thiện, thiện pháp như thế làm duyên, hạnh phúc hiện tại vẫn thay đổi nhưng thay đổi thành kết quả chắc chắn tốt đẹp hơn. Cụ thể, phát tâm bồ đề mong cầu giác ngộ, đặt lòng tin chắc chắn vào Tam bảo, giữ giới luật, học Phật



pháp, thực hành bố thí, người Phật tử luôn luôn sống trong hạnh phúc, trong bình an giữa sự thay đổi của hạnh phúc của cuộc đời mà không hề bị chi phối bởi sợ hãi và đau khổ.

Song song với sự thực hành tám nguyên lý ở trên, người Phật tử cần phải học và thực hành bốn pháp đưa đến hạnh phúc nơi tự tâm mà không lệ thuộc vào khái niệm hay điều kiện nào cả. Phật giáo gọi nó là an lạc trong hiện tại (hiện pháp lạc trú). Hạnh phúc ấy không tùy thuộc vào các đối tượng của giác quan, chính tự mình cảm nhận ngay trong hiện tại với hoàn cảnh của chính mình do sự tu tập bốn tâm vô lượng (Brahma vihàra) từ, bi, hỷ, và xả.

Bất kỳ dân tộc nào, xã hội nào, nền văn hoá nào, tôn giáo nào, thời gian nào, ai tu tập bốn tâm vô lượng này thì đều được sự an vui hạnh phúc.

Được tu tập bằng bốn tâm vô lượng thì:

Khi xúc chạm việc đời, Tâm không động không sầu,

Tự tại và vô nhiễm, Là phúc lành cao thượng.

Kinh Hạnh phúc (Thầy Viên Minh dịch)

1. Tâm Từ (mettà): tâm lý không sân hận, không thù hận, không oán thù, không bất mãn với bất kỳ chúng sinh nào. Khi ta thù ghét ai đó và đang tìm cách thực hiện theo tâm thù ghét, oán hận đó, không biết họ có bị đau khổ không, nhưng thật sự ta đang quẩn quại trong đau khổ bởi tâm thù hận của mình. Như ta đang cầm một cục sắt nóng, muốn ném ai đó, chẳng biết họ có bị trúng không, có bị đau khổ không nhưng rõ ràng là ta đang đau khổ vì tay ta đang nóng cháy. Khi có mặt tâm từ có nghĩa là vắng mặt tâm sân hận (dosa) không những làm cho ta bình tĩnh, thư thái mà còn làm cho ta trở nên cao thượng, tốt đẹp. Ở đây, chúng ta cần phân biệt rõ sự khác nhau giữa tâm từ và tình yêu do luyến ái, tình đồng loại, động chí, đồng chủng, đồng hương,

đồng đạo, đồng nghiệp vv... Tình ái bao gồm tình dục chiếm hữu, tình yêu có điều kiện, là những tình cảm bị hạn chế, lệ thuộc bởi bản ngã, không gian và thời gian, là nguồn gốc của biết bao đau khổ và sợ hãi cho mình và người. Tâm từ không sân hận, là tình thương không điều kiện, vượt lên trên các tình cảm hẹp hòi ấy, không bị hạn chế bởi không gian và thời gian, rải đến tất cả mọi sinh vật ở khắp muôn phương. Ở đây, chúng ta cần ghi nhận là tu tập tâm từ không có nghĩa là quên mình. Do đó, muốn tu niệm tâm từ, trước hết chúng ta phải niệm tâm từ đến chính mình, thương yêu, chấp nhận chính mình trước rồi mới đến tha nhân.

*Hận thù diệt hận thù, đời này không có được,
Tâm từ diệt hận thù, là định luật ngàn thu.*

Pháp cú 5 (T Minh Châu)

2. Tâm BI (Carunā) là tâm lý không hung bạo, khinh thường, ghét bỏ, vô tình, hẹp hòi ích kỷ. Tâm bi luôn độ lượng, thông cảm, đối với những ai dưới ta, đang tùy thuộc ta, không bằng ta trong lĩnh vực nào đó. Tâm bi giúp ta đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để giúp đỡ họ. Khi ta có thái độ khinh thường, tự cao, vô tình, hẹp hòi, ích kỷ với những ai không bằng ta thì ta đã gây ra biết bao điều tàn bạo, khủng bố cho thế gian và chính sự hung bạo ấy mà ta tự chuốc lấy phiền muộn, bức dọc cho mình, vì không có sự thông cảm với người khác, lo sợ vì họ sẽ có được những gì mà ta đang có. Nguy hại hơn nữa là chính thái độ cao ngạo đó làm cản bước tiến của ta, tự mình cô lập mình, làm cho ta tụt lùi mà không biết. Tâm bi là động lực làm cho tâm ta rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, muốn xoa dịu sự đau khổ của người khác, muốn họ được an vui, hết khổ mà không hề đòi hỏi sự đền đáp gì cả. Tâm Bi có năng lực vĩ đại, không gì phá hoại được như tình yêu của người mẹ đối với đứa con một của mình. Đối tượng của tâm bi là những người nghèo khổ, bệnh hoạn về thể xác hay tinh thần, thiếu thốn vật chất, thiếu tình thương, đang sợ hãi, ngu si, dốt nát, phóng đảng, hư hèn, thiếu văn hoá, đạo đức. Bằng tâm bi, ta tìm cách xoa dịu và hàn gắn tất cả các vết thương ấy đang từng ngày gây đau khổ cho tha nhân, tìm mọi cách làm cho họ được vượt lên, được thành công, hạnh phúc như mình đang có. Ta cũng nên biết, tâm bi không bao giờ là những giọt nước mắt suông, những tình cảm uỷ mị, những ý nghĩ thương hại, âu sầu, buồn bã.

*Từ bi gieo cùng khắp, Cả thế gian khổ hải
Trên dưới và quanh mình, Không hẹp hòi oan trái,
Không hờn giận oán thù. Khi đi đứng ngồi nằm*

*Bao giờ còn thức tỉnh, Giữ niệm từ bi này
Thân tâm thường thanh tịnh, Phạm hạnh chính là đây.*

Kinh Từ bi (nt)

3. Tâm HỖ: (muditā) là hoan hỷ, nhưng không phải là cảm giác vui cười, thích thú suông hay cảm tình riêng với ai đó, mà là tâm lý thật sự chia sẻ, hoan hỷ, tôn trọng với những thành công, tốt đẹp của người khác.

Thông thường chúng ta có thái độ ganh tị, chê bai, khó chịu với thành công của người khác với ý nghĩ tại sao họ được như vậy mà ta không được, rồi phủ nhận tất cả khả năng tốt đẹp, thật sự của người khác. Do sự ganh tị đó làm động lực thúc đẩy chúng ta tranh đua, giành giật một cách bần thủ, thủ đoạn, bất chấp công lý, đạo đức, hiểm nguy để đạt được những gì không phải của mình. Tâm lý đó, phát xuất từ tâm tham, không chịu thua thiệt ai. Nó tạo ra những mặc cảm tự ti và trối chúng ta vào đó, gây cho chúng ta không biết bao đau khổ

*Nó mắng tôi đánh tôi, nó thắng tôi cướp tôi,
Không ôm hiểm hận ấy, hận thù được tự nguôi.*

Pháp cú 4. (T Minh Châu)

4. Tâm XẢ: (upekkhā) là tâm nhận định chân chính, đúng đắn, khách quan với đối tượng mà ta đang tiếp xúc, không bị chi phối bởi thành kiến, ấn tượng, ưa thích hay bất mãn do phi như lý tác ý (Ayonisomanasikara). Bằng tâm lý cố bám víu vào những gì ưa thích hay bất mãn, những gì không đúng ý mình, ta trở nên thành kiến, cố chấp, cục bộ khi giao tiếp và nhận thức đối tượng. Chính những thành kiến, cố chấp này làm cho ta có biết bao nhận định sai lầm, đánh giá sai lầm, hiểu biết sai lầm dựa trên cảm tính, khái niệm, gây ra biết bao đau khổ cho mình và người. Người có tu tập tâm xả luôn luôn bình an với bất kỳ đối tượng nào vì không bị thành kiến chi phối, đánh lạc hướng nhận thức. Khi bị khinh chê, vu oan, hiểu lầm, phỉ báng, chỉ trích, người có tâm xả luôn bình thân không bị đau khổ, phiền não bởi chúng.

*Như tảng đá kiên cố, Không gió nào lay động,
Cũng vậy giữa khen chê, Người trí không giao động.*

Pháp cú 81. (T Minh Châu)

Tóm lại, Tâm từ không sân giận, thương yêu đến khắp các loài; tâm bi luôn giúp đỡ tất cả chúng sinh đang đau khổ, sợ hãi; tâm hỷ chia sẻ sự hoan hỷ thật sự với những ai hơn mình; tâm xả bình đẳng, không bất mãn, thành kiến đối với tất cả mọi người

Như thế, bằng bốn tâm Từ, bi, hỷ xả, người phật tử đã và đang tiếp tục sống hạnh phúc an lạc như bậc thánh, xây dựng đời sống hạnh phúc ngay hiện tại mà không cần nhờ vả vào một quyền uy, hay đi tìm vào hoàn cảnh đặc biệt nào khác. Hạnh phúc ấy đang luôn có mặt với ta bây giờ và ở đây mà không cần phải tìm ở đâu hay đợi đến khi nào cả.

Khác với các tôn giáo khác, Phật giáo không giới hạn trong sự tìm cầu sự an lạc của cõi người hay thiên giới mà mục đích là đạt đến sự hạnh phúc an lạc của giác ngộ, giải thoát không còn bị lệ thuộc trong ba cõi. Sự an lạc đó là kết quả của quá trình tu tập do thấy Pháp, Thấy pháp là duyên đưa đến giác



ngộ, giải thoát hoàn toàn.

Theo Phật giáo, sự giải thoát, giác ngộ tuy được tu tập bằng nhiều pháp môn khác nhau nhưng vẫn tuân theo nguyên lý giới, định và tuệ, khai triển thành tám chi chánh đạo với ba giai đoạn: pháp học, pháp hành và pháp thành.

Giới (sīla) có nghĩa là hộ trì, bảo vệ bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Giới là nền móng của sự tu tập. Giới không chỉ là những điều nên làm, không nên làm như luật pháp hay đạo đức, luân lý xã hội, mà là các luật nghi (samvara) bao gồm những điều học (sikkhā pada _học xứ) bằng tự nguyện để vững vàng đi trên thánh đạo. Luật pháp thế gian thì được xây dựng bằng những quy định mang tính cách xã hội, bị giới hạn bởi không gian và thời gian, nếu vi phạm thì hậu quả sẽ là chiếc còng hay nhà tù do chính quyền đại diện cho nhân dân ở đất nước đó đặt ra. Đạo đức thì chỉ dành riêng cho loài người. Luân lý thì tùy theo dân tộc, địa phương. Giới luật của Phật giáo là hệ thống giáo dục, đạo đức có tính cách nhân văn, tuy được xây dựng trên nền tảng xã hội bằng chất liệu bình đẳng, tử bi, trí tuệ, nhưng mục đích hướng theo thánh đạo bao gồm định và tuệ, là nền tảng cho sự tu tập đưa đến giác ngộ giải thoát. Giới tại gia có công năng bảo vệ thân và khẩu nghiệp người cư sĩ không hành động theo nghiệp ác, không bị đoạ vào cảnh giới địa ngục, ngã quỷ, súc sinh. Giới tại gia đưa đến quả thánh Dự lưu, Nhất lai, hay có thể là Bất hoàn; đồng thời giới tại gia giúp đỡ người cư sĩ hành đạo bồ tát với tâm bồ đề cầu giác ngộ. Giới cụ túc của tỳ kheo có công năng hộ trì cả thân miệng ý người xuất gia luôn luôn sống ít muốn biết đủ (thiểu dục, tri túc), chánh niệm tỉnh giác đứng vững trong thánh đạo một cách an lạc, tiến thẳng đến mục đích giải thoát, giác ngộ như các bậc A la hán, bậc Chánh đẳng giác.

Định (samādhi) bao gồm chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm. Ánh nắng mặt trời chiếu trên mặt chiếc đĩa thì nhiệt lượng chỉ làm khô mặt đĩa ấy. Nếu đĩa ấy là một kính lúp, thì chỉ với diện tích ấy, năng lượng mặt trời cũng đủ để đốt cháy vật bên dưới. Căn phòng bị mở hết sáu cửa thì gió sẽ lùa vào và ngọn lửa sẽ không đứng yên. Nếu đóng hết các cửa thì ngọn lửa sẽ đứng yên sẽ cho ta nhiệt lượng rất cao và thấy rõ mọi vật.

Trong đời sống bình thường, tâm ta bị ngoại cảnh chi phối, với sự hỗ trợ của các tâm sở phiền não như tham sân si, làm phân tán các năng lượng của nó, làm cho tâm không ghi nhận được sự thật về đối tượng. Do đó, chúng ta luôn nhận thức, hành động, nói năng, suy nghĩ theo cảm tính, quán tính của mình. Đây là nguyên nhân dẫn chúng ta đến đau khổ.

Như mái nhà vụng lợp, mưa gió thấm dột vào,



Cũng vậy tâm vụng tu, tham dục sẽ xâm nhập.

(Kinh pháp cú 13)

Thiền định như tấm kính lúp, như đóng hết các cửa các giác quan lại, làm tập trung năng lượng của tâm. Khi được tập trung cao độ thì năng lực của tâm có thể xử lý tất cả đối tượng của nó. (....Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biến_ kinh Di Giáo). Mục đích của thiền định là kiểm soát tâm, trao đổi tâm, tập trung năng lượng của tâm để dựa vào trí mà phát sinh tuệ. Đối tượng của thiền định là pháp tục đế (Pannatti), là khái niệm dựa trên 40 đề mục để tập trung tâm lại trên một đối tượng tự đó phát sinh hỷ lạc, không chế đau khổ và sợ hãi.

Tuệ (panna) bao gồm chánh kiến và chánh tư duy là trí tuệ phân

tích đối tượng, thấy rõ thực tại của đối tượng do sự tu tập thiền quán (Vipassanā) theo tiến trình văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ. Thiền định tập trung tâm lại để nắm bắt đối tượng, nhưng để biết rõ đối tượng đó là gì thì phải nhờ vào công năng của thiền quán. Trong năm uẩn, tướng uẩn (sanna_trí nhận) có vai trò nhận thức đối tượng. Nhưng hạn chế của tướng là chỉ biết trên bề mặt của đối tượng, bằng khái niệm để hình dung và đặt tên cho đối tượng chứ không thấy được sự thật về đối tượng. Khi chưa thấy được thực tại (pháp), ta nhận thức đối tượng bằng tướng, bằng khái niệm. Như vậy, ta chỉ thấy bề mặt không hề thay đổi của đối tượng, rồi từ đó sinh ra đau khổ với đối tượng mà ta không thích, lo sợ đối tượng ta ưa thích mất đi, trong khi đó đối tượng lại đang luôn thay đổi. Chúng thay đổi và tồn tại theo thuộc tính của chúng chứ không hề theo ý muốn của chúng ta.

"Ngoài sự sinh diệt ra, thế gian này như hoa đốm giữa hư không, không thật có" (Thế gian ly sinh diệt, du như hư không hoa_ kinh Lăng già tâm ấn) Hay nói cách khác, thế gian này chỉ là sự sinh và diệt của năm uẩn, lục căn và lục trần. Khi chưa thấy được pháp, mà chỉ thấy hình bóng pháp theo khái niệm thì ta vẫn bị tham sân si chi phối, đưa đến đau khổ, sợ hãi.

Khi một người thân như cha mẹ ta qua đời, ta sẽ đau khổ, khóc lóc vv..trong khi đó, ta vẫn học: "Thấy năm uẩn là không vượt tất cả khổ ách." (Bát nhã tâm kinh) Vậy tại sao, thấy người chết là thấy vô thường, ta đã không vượt khổ ách mà lại càng đau khổ thêm?"

Vấn đề ở đây là, chúng ta chỉ thấy người thân như cha, mẹ, người thân ta chết chứ có thấy năm uẩn sinh diệt đâu??? Khi đối tượng của ta là người thân, thì tham ái phát sinh rồi ta bị tham ái ấy trói lại làm cho ta đau khổ. Như em bé đưa tay vào lọ kẹo, nắm chặt nắm kẹo thì sẽ bị giữ tay trong lọ kẹo. Ai giữ tay em trong lọ kẹo?? chính là lòng tham ái đã giữ tay em lại. Cha, mẹ, người thân chỉ là khái niệm, khái niệm đâu có thật mà chết với sống. Ta đau khổ vì ta không thấy thật tại, thấy pháp mà chỉ tưởng về

người thân, về sự chết bằng khái niệm, lệ thuộc vào tham ái... vì vậy ta đau khổ. Trên thực tại, người thân của ta đang sống, cũng chính là đang chết. Vậy tại sao đối với họ, ta không khóc, không đau khổ mà khi họ chết ta lại đau khổ. Bởi vì, chúng ta luôn sống và nhận thức bằng khái niệm, bị khái niệm chi phối nên ta khổ. Nếu ta thấy rõ được thực tại của người thân là 5 uẩn đang sinh diệt thì ta có còn lệ thuộc vào sự chết để bị khổ nữa không???!. Khi chúng ta thấy rõ thật tại của cha hay mẹ chỉ là đường thể của năm uẩn, mà năm uẩn thì sinh diệt từng ngày, từng giờ..., sống mỗi phút, mỗi ngày là chết đi mỗi ngày thì sự tham ái sẽ không phát sinh và đau khổ sợ hãi không còn lý do để tồn tại.

Làm sao để thấy được thực tại, thấy được năm uẩn? Đây chính là thiền quán với đối tượng là chân đế_ paramattha, Bằng thiền quán, ta sẽ thấy rõ được pháp, pháp chính là thực tại đang là với ba trạng thái của nó là luôn đang thay đổi, tùy thuộc nhau và không hoàn hảo (Vô thường, vô ngã, khổ). Ở đây, chúng ta cần ghi nhớ, trí tuệ thấy pháp là kết quả tu tập thiền quán theo tiến trình văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ (1) chứ không thể thành tựu chỉ do kiến thức, học vấn.

Đức Phật dạy: "Ai thấy được lý duyên khởi người ấy thấy được pháp, ai thấy được pháp thì thấy lý duyên khởi." (Trung bộ kinh_ kinh28_trang 191_T Minh Châu dịch)

Bằng sự tu tập thiền quán, người Phật tử thấy được pháp_ thực tại đang là của đối tượng_ chỉ là hiện tượng đang thay đổi_ tùy thuộc mâu thuẫn để tồn tại_ không hoàn hảo để trở thành_ thì không bị chi phối bởi ba ảo giác là khổ khổ, hành khổ và hoại khổ. Sống trong đời sống sinh diệt nhưng bằng chánh niệm, tỉnh giác thì không bị chi phối bởi đau khổ hay sợ hãi. Thấy pháp tức là thấy Phật, là giác ngộ như chính Đức Phật đã tuyên bố: "Nếu thấy pháp là thấy Ta (Phật), nếu thấy Ta là thấy pháp. Tại sao? Vì thấy pháp nên thấy Ta, vì thấy Ta nên thấy pháp" (Nguyên thủy PGTTL trích Vinaya III, trang 120_T Quảng Độ dịch)

"Những gì thuộc về hiện tượng (tướng) đều hư vọng, nếu thấy các tướng chẳng phải là tướng thì thấu hiểu được Như lai" Phạm sở hữu tướng giai thị hư vọng, nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như lai_kinh Kim cương)

Như vậy, hạnh phúc, an lạc của sự giải thoát không cần phải tìm ở đâu xa hay ở thế giới nào cả, hay đợi đến bao giờ cả mà nó đang có chính ở đây, ngay bây giờ nếu chúng ta sống với thế giới quanh ta bằng trí tuệ chứ không lệ thuộc khái niệm về đối tượng. Pháp chính là thực tại hiện tiền (sanditthika), không bị hạn chế bởi thời gian (akàlika) , tự chứng (ehipassika), hướng thượng (Opanàyika). Khi bằng tuệ tri thấy pháp_ thực tại đang là_ thì hạnh phúc an lạc đang có mặt với chúng ta.

Sống với thế giới quanh ta, đã bao lần nhìn sợ hãi mà ta thấy là con rắn. Từ đó, đau khổ, sợ hãi phát sinh. Ta tìm cách chạy trốn, hay quên lãng hoặc xua đuổi chống lại con rắn ở trước ta để thoát khỏi nỗi sợ hãi đau khổ trong ta. Những phương cách để chống lại con rắn càng làm cho chúng ta

một mối, đau khổ và sợ hãi thêm mà không hề có kết quả, vì...nó chỉ là sợi dây.Trong hoàn cảnh đó, bằng ánh sáng của giáo pháp, người Phật tử đứng lại, đối diện trực tiếp với thực tại (giới); bình tĩnh tập trung nhìn thẳng vào nó (định); rồi bằng trí tuệ do thiền quán vipassanà (tuệ) , thấy rõ _thực tại nó đang là_ sợi dây thì sự đau khổ sợ hãi con rắn không còn tồn tại. Điều này đã từng được Ngài Huệ Năng nói lên:"Xưa nay không một vật, Thì bụi bám vào đâu" (Trí Hải dịch) (Bản lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai_ Đan kinh)

Hạnh phúc an lạc tuyệt đối do giác ngộ thật-tại-pháp đã được Đức Phật tuyên bố:

*"Ôi người làm nhà kia, nay ta đã thấy người
Người không làm nhà nữa, đòn tay người bị gãy,
Kèo cột người bị tan,tâm ta đạt tịch diệt,
Tham ái thấy tiêu vong".*

Pháp cú 154_(TMC)

Tâm Hạnh

Chú thích:

1. Văn tuệ (hay Huệ)_ 聞 慧 _Hán. (suta-maya-panna):**Knowledge** based on learning:trí tuệ phát sinh dựa trên học hành, **cái đã nghe**.Có nghĩa là sự hiểu biết phát sinh theo quá trình học , thực hành giáo pháp.). (vì thời Phật không dùng sách, chỉ dạy trực tiếp bằng lời nói, và người học phải học bằng lắng nghe.Nghe trong hoàn cảnh bây giờ chính là học.)

(**SUTA** (pp. của **sunāti**) đã nghe. nt. thánh điển, sự học hỏi, cái chi đã được nghe. Maya _ pali_:làm, hoàn thành, tùy theo nơi.... (Buu Chon)

Panna, Nana_(Pali) tuệ hay huệ:understanding, knowledge, wisdom, insight:sự hiểu biết đúng với Pháp.

Ở đây, văn tuệ, là danh từ Hán Việt , không phải danh từ thuần Việt, nên tuệ là từ trung tâm , văn là từ bổ nghĩa. Tư tuệ hay tu tuệ cũng vậy.

2. Tư tuệ 思 慧 (CINTA-MAYA-PANNA-Pali _:**Knowledge** based on Thinking:sự hiểu biết, trí tuệ phát sinh do lắng nghe đúng, và tư duy đúng GIÁO PHÁP do Đức Phật dạy

Cinta_pali_: tư duy, cân nhắc

3. Tu tuệ 修 慧 (Bhavana-maya-panna):**Knowledge** based on mental development; trí tuệ phát sinh dựa trên sự phát triển của tâm trí do thực hành giáo pháp.

(**BHĀVANĀ** f. sự tiến triển, sự phát triển của tinh thần, do học hành thiền.

Ba tuệ này chỉ được dùng đối với giáo pháp, không dùng cho kiến thức thế gian.

(sự giải thích này căn cứ Kinh Trường bộ số 33_ chúng ta có thể xem trực tiếp ở bản dịch Việt ngữ)

Tuy nhiên, Câu xá luận cho một định nghĩa cụ thể hơn:

_ Văn tuệ:tuệ phát sinh do học và hiểu đúng giáo pháp

_ Tư tuệ:tuệ phát sinh do thực hành thiền định.

_ Tu tuệ:tuệ phát sinh do thực hành thiền quán.
(Câu xá_phẩm Trí)

thơ

Hạ sơn



Ngày mai sư xuống núi
Áo mỏng sồn đôi vai
Chuối hạt mồn năm tháng
Hương trầm lỡ cuộc say

Bình minh sư xuống núi
Tóc trắng hờn sinh nhai
Phương đông mặt trời đỏ
Mùa hạ không mây bay

Ngày mai sư xuống núi
Phố thị bước đường cùng
Sư ho trong bóng tối
Điện Phật trầm mông lung

Bình minh sư xuống núi
Khóe mắt còn rừng rừng
Vì sư yêu bóng tối
Ác mộng giữa đường rừng.

Mộng ngày

Ta cõi kiến đi tìm tiên động
Cõi trường sinh đàn bướm dật dờ.
Cóc và nhái lang thang tìm sống,
Trong hang sâu con rắn nằm mơ.

Đầu cửa động đàn ong luân vũ
Chị hoa rừng son phấn lẳng lơ.
Thẹn hương sắc lau già vườn dẫy;
Làm tiên ông tóc trắng phát phơ.

Kiến bò quanh nhọc nhằn kiếm sống
Ta trên lưng món nợ ân tình.
Cũng định mệnh lạc loài tổ quốc,
Cũng tình chung tơ nằng mong manh.

Ta hỏi kiến nơi nào cõi tịnh
Ngoài hư không có dấu chim bay,
Từ tiếng gọi màu đen đất khổ,
Thấp tâm tư thay ánh mặt trời?

Ta gọi kiến, ngập ngừng mây bạc;
Đường ta đi, non nước bồi hồi.
Bóc quá khứ, thiên thần kinh ngạc;
Cắn vô biên trái mộng vỡ đôi.

Non nước ấy trầm ngâm từ độ
Lửa rừng khuya yêu xác lá khô.
Ta đi tìm trái tim đã vỡ;
Đói thời gian ta gặm hư vô.

TUỆ SỸ

thơ



Ảnh: Đức Quảng

Quán trọ thong dong

(Thân tặng chị Tâm Minh
và anh Tâm Quang)

Thầy đi sương khói long đong
Về đâu cánh hạc thong dong cõi trần
Ý sắt đá chí kim cương
Vào ra tự tại niết bàn tánh không
Tâm từ ái bao cõi lòng
Mang tình thương lớn vun trồng quê hương
Rong chơi khắp mọi nẻo đường
Lợi danh vật nặng hạt sương đầu cành
Thầy đi quán trọ thong dong
Chân như vũ trụ cõi không tâm Người.

Thanksgiving Day, 2011, Sacramento, CA.

BẠCH XUÂN PHỄ

Quên

Quên đời quên đạo quên hoa
Quên ngày quên tháng quên ta quên người
Ai đi ai đến chợ đời
Ai cười bật ngửa vỡ lời thiên thu!?

Vọng

Câu kinh vọng giữa tầng không
Thoảng nghe trong gió chút bông bèo xa
Ta ngồi nghĩ chuyện hôm qua
Mà sao chợt thấy như là... hôm kia.

HÀN LONG ẨN

Tuổi đời...

Trưa hè giấc ngủ mông lung
Giăng giăng mây trắng chập chùng trời cao
Tỉnh rồi một giấc chiêm bao
Có, Không còn tiếc cơn đau nửa chừng?
Nhìn sâu: tâm, cảnh biểu trưng
Thì ra thế sự chỉ chùng ấy thôi
Tuổi đời chồng chất lên ngôi
Sát-na sinh diệt cũng rồi một phen!

Vùng đông nam - một ngày nắng

TƯỜNG VÂN

Rong chơi

Ta một đời lang bang
Buồn vui theo gió ngàn
Quê xưa e về muộn
Mời em cứ lên đàng.

VĨNH HẢO

QUAN NIỆM SỬ HỌC CỦA DUY THỨC

Người giảng: **Pháp Sư PHÁP PHẪNG**

Người dịch: **THẮNG HOAN**

(tiếp theo)

CHƯƠNG V QUAN NIỆM KHÁI LƯỢC VỀ LỊCH SỬ CỦA DUY THỨC HỌC

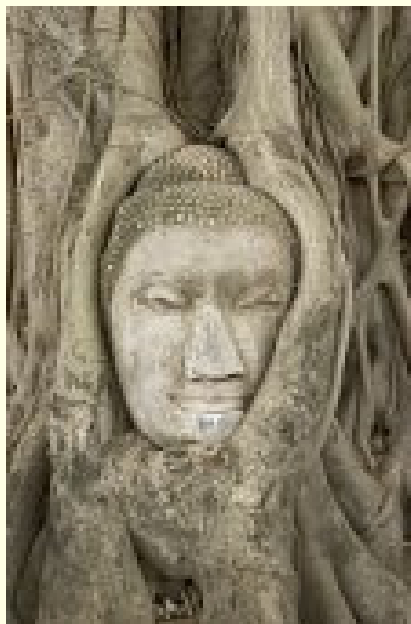
Học Phái Duy Thức xem như chiếm địa vị trọng yếu trong Phật Học, đã trở thành một học phái rất lớn và học phái này cũng đã có bối cảnh lịch sử của nó. Học phái Duy Thức sở dĩ được mang danh hiệu Duy Thức Học Sử là do những năm gần đây có cư sĩ Mai Hiệt Vân thường gộp nhật *Duy Thức Học Sử Truyện* (bộ sách này đã mất); Pháp Sư Mặc Thiền đã từng dịch *Duy Thức Tư Tưởng Sử* của Lệnh Văn người Nhật góp nhặt kết thành, chưa thấy xuất bản, không biết bản thảo mất ở chỗ nào, thật là sự việc đáng tiếc. Trong thời kỳ kháng chiến, Pháp Sư Ân Thuận có sáng tác *Duy Thức Học Thám Nguyên*. Bao nhiêu loại sách Duy Thức trên đây đều là chuyên luận về Duy Thức Học Sử. Ngoài đây, các sách gồm có *Chỉnh Lý Tăng Già Chế Độ Luận* của Đại Sư Thái Hư, *Phật Giáo Các Tông Phái Nguyên Lưu*, cho đến *Phật Giáo Các Tông Đại Ý* của cư sĩ Hoàng Sâm Hoa, *Trung Quốc Phật Giáo Sử*, *Ấn Độ Phật Sử* của tiên sinh Lữ Trường, *Các Quốc Phật Giáo Sử* của Phật Học Viện Võ Xương xuất bản, *Ấn Độ Phật Giáo Sử*, *Trung Hoa Phật Giáo Sử*, v.v... đều có giảng đến Duy Thức Học Sử và những sách kể trên khả dĩ đáng để sử dụng vào việc tham khảo cho vấn đề nghiên cứu về lịch sử của học phái Duy Thức. Hiện tại chúng ta chỉ có thể tường thuật đại khái về lịch sử của Duy Thức Học.

I.- SỰ PHÁT NGUYÊN CỦA DUY THỨC HỌC:

(Từ 431 năm đến 350 năm trước Kỷ Nguyên)

Kinh Giáo của thời đại Phật Đà đại khái nói rằng: tất cả tư tưởng Phật Học đều phát nguyên từ sau khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ngộ đạo, tuy nhiên tư tưởng của Phật Đà lấy nơi Kinh Phệ Đà cổ hữu và tư tưởng của các tông giáo, các triết học đương thời làm bối cảnh, có thể là Kiêu Đạt Ma Phật Đà đối với trào lưu tư tưởng đương thời có chỗ kiến giải đặc sắc, nghĩa là đã giác ngộ được bối cảnh của họ và của chính mình. Tư tưởng lý luận của Duy Thức Học được thành lập mặc dù là chịu ảnh hưởng hoàn toàn của sáu phái triết học Ấn Độ, đặc biệt là chịu ảnh

hưởng tư tưởng của phái Phệ Đà Đa, nhưng thực tế trên căn bản là phát nguyên từ nơi Kinh Giáo A Hàm của Kiêu Đạt Ma Phật Đà. Chúng ta có thể nói *Thành Duy Thức Luận Lý* là phê phán tư tưởng Bộ Phái Tiểu Thừa địa phương, nhằm mục đích tẩy trừ chỗ chấp trước thiên lệch và kiên cố của họ để hiển bày bốn ý của Phật Đà đã được giải thích trong Kinh A Hàm. Điển hình như *Bách Pháp Luận* của Duy Thức, *Ngũ Uẩn Luận*, *Đại Thừa Tập Luận*, *Bốn Địa Phần Nhiếp Quyết Trạch* phần sau quyển hai của *Du Già Sư Địa Luận* cùng với *Nhiếp Dị Môn Phần* và *Nhiếp Sự Phần*, v.v... gồm 20 quyển, đại bộ phận đều là giải thích ý Kinh của Tạng A Hàm, v.v... Bao nhiêu đó cũng nói lên được rằng Duy Thức Học là môn học được phát



nguyên từ nơi Phật Giáo Căn Bản của Nguyên Thi. Thời đại Phật Giáo Căn Bản là thời đại phát khởi kể từ Phật Đà chứng chánh giác (431 năm trước Kỷ Nguyên), thẳng đến thời đại các đệ tử cuối năm thứ nhứt (ước lượng 350 năm) là chấm dứt.

A.- KINH PHẬT:

Kinh Phật thì bao gồm các Kinh được viết tập lần thứ nhất sau Phật diệt độ, tức là bốn bộ Kinh A Hàm, như Kinh Tạng A Hàm thì có chỗ thuyết minh Pháp Tướng của Duy Thức.

1)- NGŨ UẨN TỤNG: Ngũ Uẩn gồm có Sắc (vật chất), Thọ, Tưởng, Hành (Tâm Sở), Thức (Tâm Vương), đây là tư tưởng cơ bản của Pháp Tướng Duy Thức làm căn cứ. Duy Thức Học trong đó có phát huy Ngũ Uẩn Luận, Bách Pháp Luận, Tập Luận Đăng Thích.

2)- DUYÊN KHỞI TỤNG: Bốn bộ A Hàm Kinh trong đó có chỗ thuyết

minh các Kinh Thập Nhị Nhân Duyên và Duy Thức thì căn cứ nơi Tối Thắng Duyên Khởi Pháp Môn Kinh trong bốn bộ A Hàm để kiến lập A Lại Da Thức Duyên Khởi. Thành Duy Thức Luận gồm có tám quyển, trong đó thuyết minh sâu rộng đạo lý duyên khởi về mười hai Hữu Chi của Hoặc Nghiệp Khổ, chính là quyết trạch về giáo nghĩa của A Hàm.

3)- TỨ ĐẾ TỤNG: Tứ Đế cũng là chỗ căn cứ của tư tưởng Duy Thức. Quả Dị Thực của học thuyết Duy Thức chính là Khổ Đế; Phiền Não và Nghiệp chính là Tập Đế; tu Ngũ Trùng Duy Thức Quán và chuyển tám Thức thành bốn Trí chính là Đạo Đế; chứng đẳng hai quả Chuyển Y chính là Diệt Đế. Cho nên Duy Thức Học cũng không thể lìa khỏi đạo lý của Tứ

Đế. Thịnh Văn Địa của Du Già Sư Địa Luận và Tập Luận Đăng Trung thuyết minh sâu rộng Tứ Đế. Thành Duy Thức Luận trong quyển thứ 9 có nói rõ sự Kiến Đạo Hiện Quán của ngôi vị Thông Đạt và trình bày về hình tướng 16 Tâm An Lập Đế của Kiến Đạo Sở Quán đều là quán chiếu về Tứ Đế này cả.

4)- XỨ GIỚI TỤNG: Giáo nghĩa của mười hai Xứ và mười tám Giới, v.v... đã được giải thích sâu rộng trong các bộ luận như, Ngũ Uẩn Luận, Đại Thừa Tập Luận, v.v... Những Xứ Giới nói trên cũng là Pháp Tướng của Duy Thức. Bao nhiêu dữ kiện vừa trình bày cũng đủ chứng minh cho tư tưởng Duy Thức đều là căn cứ nơi Kinh A Hàm của thời đại Phật Đà; hơn nữa tất cả Kinh Phật đều thiên trọng nơi nguyên lý Nhân Quả. Cho nên học thuyết “chủng tử sanh hiện hành” và “hiện hành huân chủng tử” trong Duy Thức Học đều phát huy đạo lý nhân quả rất tinh tường. Như bài Tụng nói rằng: “Các pháp nơi trong Thức Tạng, Thức nơi trong các pháp đều cũng như thế, lại lẫn nhau làm Tánh của Quả, cũng thường làm Tánh của Nhân”. Đây là thuyết minh đạo lý Nhân Quả của A Lại Da Duyên Khởi.

B.- ĐỆ TỬ LUẬN:

Đệ Tử Luận là chỉ cho những bộ luận trong đó gồm có Lục Túc Phát Trí, v.v... của Hữu Bộ đã được truyền thừa ở phương Bắc, nguyên vì những Luận Điển này là học thuyết truyền thừa của Hữu Bộ làm căn cứ, do các đệ tử thời đại thứ nhất của Phật Đà hoặc do các đệ tử thời đại thứ hai sáng tác. Những Luận Điển trên đây đều giải thích Kinh A Hàm và những điều lý luận của các bộ luận này phát huy so với tư tưởng của Phật Đà thì đi không quá xa. Lục Túc Luận thì sớm hơn, trong đó rõ ràng là kinh điển thuộc về thể tài hình thức; Phát Trí Luận, Đại Tỷ Bà Sa Luận, v.v... thì muộn hơn, nội dung cũng như tổ chức rất có hệ thống, những bộ luận vừa đề cập đều là căn cứ của tư tưởng Duy Thức Học. Còn Phật học

sau đó thì thuộc về thời đại Bộ Phái phân liệt và Bắc phương là nơi truyền thừa tư tưởng “Pháp Hữu Ngã Không” rất phát đạt, nhưng tư tưởng đây so với tư tưởng “Y Tha Hữu” của Duy Thức thuyết minh thì đồng một tông phái.

II.- SỰ MANH NHA CỦA DUY THỨC HỌC:

(Từ 351 năm đến 100 năm trước Kỷ Nguyên)

Tổng quát thời đại bộ phái Phật Giáo: tức là chỉ cho các học phái Phật Giáo sau Phật nhập diệt 200 năm. Trong thời đại này, các đệ tử Tỳ Kheo cạnh tranh với nhau chia tông lập phái, theo như Biện Tông Nghĩa Luận của Nam Phương (1), Di Bộ Tông Luân Luận của Bắc Phương, Văn Thù Văn Kinh, v.v... cho biết: Bộ Phái thật quá nhiều, có đến 28 Bộ. Hiện tại, 18 Bộ Phái, trong đó chắc chắn cùng với Duy Thức có quan hệ giống nhau về phương diện học thuyết.

A)- NAM TRUYỀN THƯỢNG TỌA BỘ:

Hiện nay, Miến Điện, Tích Lan, Xiêm La là những quốc gia truyền thừa Phật Giáo Thượng Tọa Bộ. Họ xưng là Phật Giáo thuần túy, là Phật Giáo chánh thống. Luận Tạng của phái này bao trùm tư tưởng Duy Thức ở trong, như Pháp Tụ Luận của họ thuyết minh hai pháp Tâm và Sắc, nhưng kỳ thực là nói thiên lệch hai pháp Tâm và Tâm Pháp; hơn nữa Pháp Tụ Luận còn nói đến nghĩa của Cửu Tâm Luân, Cửu Tâm Luân nghĩa là Tri Thức Luận của Phật Học tức là bình luận về quá trình của tri thức sanh sản:

1>- Hữu Phần Tâm: là tâm an bình tịnh lạc và vô niệm;

2>- Năng Dẫn Phát Tâm: là tâm đang an bình tịnh lạc thoát nhiên khi gặp cảnh giới liên khởi tâm không thản trọng nên bị đoạn;

3>- Kiến Tâm: tức là sự trực giác của năm giác quan;

4>- Đăng Tâm Cầu Tâm: tức là khởi tâm tiếp tục đi tìm cầu những đối tượng nào đó;

5>- Đăng Quán Triệt Tâm: tức là khởi tâm tìm cầu trở lại ba lần để được thông suốt;

6>- An Lập Tâm: là sau khi hoàn toàn thông suốt đối tượng nào đó liền có thể cung cấp cho họ một danh xưng;

7>- Thế Dụng Tâm: là khảo sát đích thực không phải chân thiện mỹ liên sanh khởi tâm niệm yêu thích và không yêu thích;

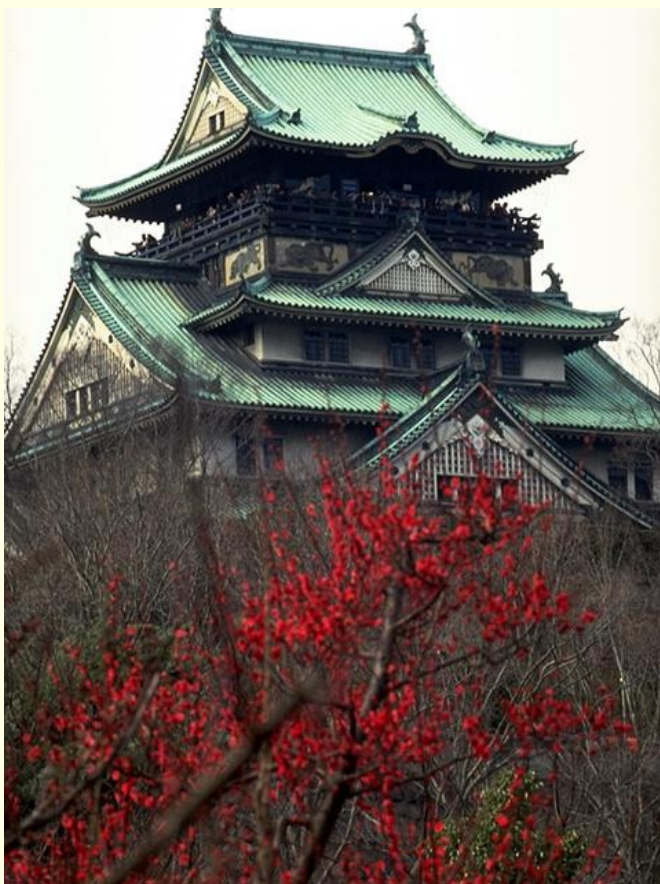
8>- Phan Duyên Tâm: là tâm đạt đến ấn tượng thâm hậu, hoặc có thể nhớ lại ký ức;

9>- Hữu Phần Tâm: là tâm trở về ngôi vị Hữu Phần Tâm ban đầu.

Vấn đề Cửu Tâm Luân nói trên, trong Đại Thừa Duy Thức có trình bày rất tường tận theo trình tự năm loại như sau: Quá trình tâm thức sanh khởi, chỉ có không thản trọng, tìm cầu, phân biệt nhiễm tịnh, đăng lưu (“nhân nào quả nấy”). Chúng ta nhận thức ngoại vật chính là động niệm bắt đầu khởi lên, cho đến nhận thức chấm dứt cần phải trải qua Cửu Tâm Luân nói trên. Còn Hữu Phần Tâm đây trong Thành Duy Thức Luận là chỉ cho Thức A Lại Da.

B)- ĐẠI CHÚNG BỘ:

Bộ phái này đối lập với Thượng Tọa Bộ từ lúc sơ khởi và nó không phải là hệ phái chánh thống. Tư



tưởng của họ thuyết minh mỗi cá thể chúng sanh đều có Thức Căn Bản, cũng tức là Thức A Lại Da.

C)- THUYẾT NHỨT THIẾT HỮU BỘ:

Nguyên thi Hữu Bộ phân hóa từ nơi Thượng Tọa Bộ, đã được thành hành hơn bốn năm trăm năm tại các vùng đất Tây Bắc Ấn Độ và Trung Ương Á Tế Á, vào thời đại vua Ca Nị Sắc Ca ngự trị. Như trước đã nói, Bộ này ảnh hưởng rất lớn đối với tư tưởng của Duy Thức, nghĩa là Duy Thức hoàn toàn thu nhập tổ chức tất cả Pháp Tướng của Hữu Bộ. Giáo lý, tư tưởng và ngã tưởng nếu như không có trong Hữu Bộ thì nhất định không hội đủ điều kiện để phát sanh Duy Thức Học.

D)- KINH LƯỢNG BỘ:

Căn Cứ nơi sự khảo chứng của các học giả cận đại, *Thành Thật Luận* là một bộ luận của Kinh Lượng Bộ và tư tưởng của phái này cùng với Duy Thức Học cũng có quan hệ rất lớn. Sự quan hệ giữa Kinh Lượng Bộ và Duy Thức Học được tóm lược mấy điểm như sau:

1)- Thuyết Huân Tập: Họ nói Sắc và Tâm quan hệ nhau để huân tập và chữ Tập đây là chỉ cho tập khí, tức là tánh tập quán mà cũng chính là chủng tử. Tánh Tập Quán nghĩa là những thói quen huân tập dần dần trở thành tánh chất. Người Trung Quốc thường nói: "Gần sơn thì đỏ, gần mực thì đen", đều là một thứ ý nghĩa của tập quán. Thuyết Huân Tập nói trên cùng với Thức Căn Bản và nghĩa Huân Tập Chuyển Thức thì rất có quan hệ với nhau;

2)- Thuyết Chủng Tử: Thiện pháp thì có chủng tử của thiện pháp, ác pháp thì có chủng tử của ác pháp, Sắc Pháp và Tâm Pháp đều có chủng tử cả. Thuyết Chủng Tử, theo Kinh Lượng Bộ giải thích: Sắc và Tâm quan hệ nhau huân tập để thành hình, chỉ có Duy Thức mặc dù không nói đến Sắc và Tâm quan hệ nhau để huân tập, nhưng trên thực tế không thể ly khai hẳn Sắc Pháp. Thuyết Huân Tập và Thuyết Chủng Tử của Duy Thức thì hoàn toàn chịu ảnh hưởng rất sâu đậm của Kinh Lượng Bộ.

3)- Học Thuyết Kinh Lượng Bộ: Học Thuyết Kinh Lượng Bộ thì có Tế Ý Thức và Tho Ý Thức, mà Tế Ý Thức tức là chỉ cho Thức A Lại Da.

Giáo nghĩa của bốn bộ phái nói trên, Thể Thân lúc thiếu niên đều có nghiên cứu đến, cho nên học thuyết ngài không thể ly khai tư tưởng của bốn bộ phái này.

Chú thích:

(1) Bộ luận này nguyên tên là Katha Vathu, có thể dịch trực tiếp là Thuyết Sự hoặc Luận Sự. Nguyên nhân chữ Katha phổ thông dịch là "Thuyết", cũng có thể dịch là "Biện" (Vathu), hoặc dịch là "Biện Sự"; Katha Vathu cũng có thể dịch là "Tông Chỉ" hoặc "Chủ Nghĩa". Nhân đây, chúng tôi dịch là "Biện Tông Nghĩa Luận". Nội dung của bộ luận này là thuyết minh tông chỉ kiến giải của các Tông Phái.

(còn tiếp)



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ
HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH

803 S. Sullivan St., Santa Ana, CA 92704 – U.S.A.



PHÂN ƯU

Kính gửi: Ban Tổ Chức Tang Lễ và Môn Đồ Pháp Quyền Cổ Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Phước Huệ

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,
Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ nhận được tin Trưởng Lão Hòa Thượng thượng Phước hạ Huệ:- Pháp chủ Tổ đình Phước Huệ, Sydney, Úc Đại Lợi;

- Sáng lập: Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan; Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan; Cục Lạc Liên Hữu Phước Huệ Đạo Tràng, Úc Châu; Phước Huệ Sơn môn Học Phái; Phật Học Đường Bình An, Long Xuyên, An Giang, Việt Nam; Trường trung học (đệ I cấp, đệ II cấp) Bồ Đề Long Xuyên An Giang Việt Nam;
- Nguyên Hội Chủ Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam Úc Đại Lợi & Tân Tây Lan;
- Nguyên Thành viên Hội đồng Trưởng lão thuộc Hội Đồng Tăng Già Phật Giáo Thế Giới (WBSC);
- Nguyên Giáo Hội Trưởng Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất tại Victoria, Úc Đại Lợi;
- Nguyên Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Tăng Sự Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất;

Đã viên tịch vào lúc 5 giờ 38 phút sáng Thứ Bảy, ngày 28 tháng 01 năm 2012, tức mừng 6 tháng Giêng năm Nhâm Thìn tại Sydney, Úc Đại Lợi.

Thay mặt Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ thành kính dành lễ Giác Linh Trưởng Lão Hòa Thượng Tân Viên Tịch, nguyên cầu Giác Linh Cổ Trưởng Lão cao đẳng Phật Quốc; đồng thành tâm phân ưu về sự mất mát lớn lao này với Ban Tổ Chức Tang Lễ cùng Môn Đồ Pháp Quyền Cổ Trưởng Lão Tân Viên Tịch.

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật thù từ chứng minh tiếp độ
Santa Ana, PL 2555, ngày 30 tháng 01 năm 2012
Hội Đồng Điều Hành GIHPGVN Thống Nhất Hoa Kỳ
Quyền Chủ Tịch,

(ấn ký)

Sa Môn Thích Tín Nghĩa

PHẢI CHĂNG PHẬT GIÁO LÀ MỘT TÔN GIÁO?

trích từ BUDDHISM IN A NUTSHELL (PHẬT GIÁO YẾU LƯỢC)

Nguyên Tác: **NARADA THERA**

Người Dịch: **H. T. THÍCH TRÍ CHƠN**

IS IT A RELIGION?

It is neither a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not "a system of faith and worship owing any allegiance to a supernatural being".

Buddhism does not demand blind faith from its adherents. Here mere belief is dethroned and is substituted by confidence based on knowledge, which, in Pali, is known as *Saddha*. The confidence placed by a follower on the Buddha is like that of a sick person in a noted physician, or a student in his teacher. A Buddhist seeks refuge in the Buddha because it was He who discovered the Path of Deliverance.

A Buddhist does not seek refuge in the Buddha with the hope that he will be saved by His personal purification. The Buddha gives no such guarantee. It is not within the power of a Buddha to wash away the impurities of others. One could neither purify nor defile another.

The Buddha, as Teacher, instructs us, but we ourselves are directly responsible for our purification. Although a Buddhist seeks refuge in the Buddha, he does not make any self-surrender. Nor does a Buddhist sacrifice his freedom of thought by becoming a follower of the Buddha. He can exercise his own free will and develop his knowledge even to the extent of becoming a Buddha himself.

PHẢI CHĂNG PHẬT GIÁO LÀ MỘT TÔN GIÁO?

Phật Giáo không phải là một tôn giáo theo cái nghĩa mà danh từ này thông thường được hiểu, vì nó không phải là "một hệ thống tín ngưỡng và lễ bái, dựa vào sự trung thành đối với một đấng siêu nhiên".

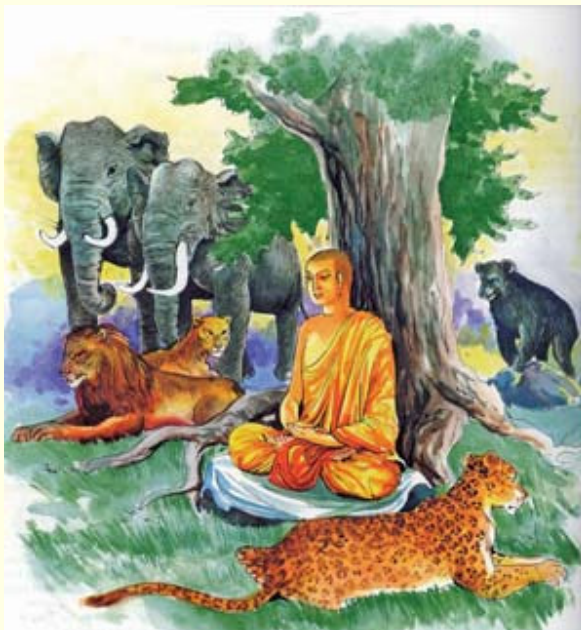
Phật Giáo không đòi hỏi người tín đồ tin một cách mù quáng. Ở đây không phải chỉ có tin tưởng suông, nhưng đức tin cần được xây dựng trên sự hiểu biết (lý trí), mà danh từ Pali gọi là *Saddha*. Người tín đồ tin ở đức Phật cũng giống như bệnh

nhận tin vào toa thuốc của bác sĩ, hay người học trò tin nơi thầy giáo. Người Phật tử quy y theo Phật, vì Ngài đã chứng ngộ được cái Đạo Giải thoát.

Người Phật tử không quy y Phật với hy vọng rằng họ sẽ được cứu rỗi bởi sự thanh tịnh của cá nhân Ngài. Đức Phật không ban cho ai một sự bảo đảm như thế. Quyền lực của đức Phật không thể diệt trừ hết được tội lỗi của kẻ khác. Không ai có thể làm cho người khác thanh tịnh hay nhiễm ô.

Đức Phật, như bậc Thầy dạy chúng ta, nhưng

chính ta trực tiếp chịu trách nhiệm về hành động làm cho ta trong sạch. Mặc dù người Phật tử quy y đức Phật, nhưng họ không chấp nhận một sự hàng phục nào. Họ cũng không hy sinh quyền tự do tư tưởng để trở thành đệ tử của Ngài. Mà họ có thể thực hiện ước muốn tự do và phát triển trí tuệ của họ cho đến trình độ tự mình chứng đắc Phật quả.



The starting point of Buddhism is reasoning or understanding, or, in other words, *Samma-Ditthi*.

To the seekers of truth the Buddha says: "Do not accept anything on (mere) hearsay - (i.e. thinking that thus have we heard it from a long time). Do not accept anything by mere tradition - (i.e. thinking that it has thus been handed down through many generations). Do not accept anything on account of mere rumors - (i.e. by believing what others say without any investigation). Do not accept anything just because it accords with your scriptures. Do not accept anything by mere supposition. Do not accept anything by mere inference. Do not accept anything by merely considering the reasons. Do not accept anything merely because it agrees with your pre-conceived notions. Do not accept anything merely because it seems acceptable - (i.e. thinking that as the speaker seems to be a good person his word should be accepted). Do not accept anything thinking that the ascetic is respected by us (therefore it is right to accept his word).

"But when you know for yourselves - these things are immoral, these things are blameworthy,



these things are censured by the wise, these things, when performed and undertaken, conduce to ruin and sorrow – then indeed do you reject them.

"When you know for yourselves – these things are moral, these things are blameless, these things are praised by the wise, these things, when performed

and undertaken, conduce to well-being and happiness – then do you live acting accordingly".

Điểm căn bản của Phật giáo là hiểu biết theo lý trí, hay gọi theo danh từ khác, là *Samma-Dithi* (Chánh Kiến).

Đối với những người đi tìm chân lý, đức Phật đã dạy như sau: "Chớ vội tin vào điều nghe người ta nói lại - (chẳng hạn nghĩ rằng đó là điều chúng ta đã nghe từ lâu). Chớ vội tin vào tập quán - (như cho rằng điều ấy đã được truyền lại từ nhiều thế hệ). Đừng tin vào lời đồn đãi - (như tin đó là điều người ta nói mà không chịu tìm hiểu). Đừng tin bất cứ điều gì vì nó được ghi chép ở kinh sách. Đừng tin vào điều ước thuyết. Đừng tin vào điều suy luận. Đừng tin vào bất cứ điều gì, vì cho rằng nó có lý. Đừng tin vào điều mà mình đã có định kiến từ trước. Cũng đừng nên tin vào điều gì chỉ vì thấy nó có thể chấp nhận được - (như nghĩ rằng người phát ngôn điều ấy là có đạo đức, nên lời nói của họ đáng nghe theo). Cũng đừng nên tin vào điều gì bởi nghĩ rằng đó là bậc tu sĩ chúng ta kính trọng (cho nên lời nói của họ đáng chấp nhận).

"Nhưng khi các con tự mình hiểu biết rằng - những điều này là bất thiện, những điều này là đáng chê trách, những điều này các vị hiền đức chỉ trích; những điều này, khi hành động và thực hiện, dẫn đến sự hủy diệt và đau khổ - thì hẳn các con không nên làm.

"Khi các con tự mình hiểu biết rằng - những điều này là thiện, những điều này không đáng chê trách, những điều này được bậc thiện trí thức tán dương, những điều này khi hành động và thực hiện, sẽ dẫn đến an vui, hạnh phúc - thì hẳn các con nên làm theo".

These inspiring words of the Buddha still retain their original force and freshness. Though there is no blind faith, one might argue whether there is no worshipping of images etc. in Buddhism.

Buddhists do not worship an image expecting worldly or spiritual favours, but pay their reverence to what it represents.

An understanding Buddhist, in offering flowers and incense to an image, designedly makes himself

feel that he is in the presence of the living Buddha and thereby gains inspiration from His noble personality and breathes deep His boundless compassion. He tries to follow His noble example.

The Bo-tree is also a symbol of Enlightenment. These external objects of reverence are not absolutely necessary, but they are useful as they tend to concentrate one's attention. An intellectual person could dispense with them as he could easily focus his attention and visualize the Buddha.

For our own good, and out of gratitude, we pay such external respect but what the Buddha expects from His disciples is not so much obeisance as the actual observance of His Teachings. The Buddha says - "He honors me best who practices my teaching best". "He who sees the Dhamma sees me".

Những lời dạy cao siêu này của đức Phật vẫn còn duy trì được hiệu năng và tinh hoa căn bản của nó. Mặc dù không chấp nhận đức tin mù quáng, và như vậy phải chăng không có sự lễ bái tượng Phật v.v... trong Phật giáo?

Người Phật tử không kính lễ trước pho tượng để mong cầu một sự ban ân vật chất hay tinh thần, nhưng họ nhằm bày tỏ lòng tôn kính đối với đức Phật mà hình ảnh đó tượng trưng.

Một Phật tử hiểu biết, khi dâng bông và cúng hương trước một hình tượng, họ có ý tưởng như đang đứng trước đức Phật còn sống; do đó, họ nhận được sự truyền cảm tử nhân cách cao cả của Ngài, và hấp thụ sâu xa đức tánh từ bi vô biên nơi đức Phật. Họ cố gắng noi theo đức hạnh cao quý của Ngài.

Cây Bồ Đề (Bodhi) cũng là một biểu tượng của sự Giác Ngộ. Những đối tượng tôn kính bên ngoài này không hẳn tuyệt đối cần thiết, nhưng rất hữu ích vì chúng giúp cho hành giả có được định tâm. Người trí thức (thuần thực) khỏi cần đến các hình tượng đó, vì họ có thể dễ dàng tập trung tư tưởng và hình dung đức Phật.

Vì lợi ích cho chính mình, và tỏ bày lòng tri ân, chúng ta kính lễ đức Phật; nhưng điều đức Phật mong muốn nơi các đệ tử, không phải là sự phục tòng mà chính là việc thực hành nghiêm chỉnh giáo pháp của Ngài. Đức Phật dạy: "Người tôn kính Như Lai như thế, là người thực hành lời dạy của Như Lai đúng nhất", hay "Người nào nhìn thấy Giáo Pháp (Dhamma) là thấy Như Lai".

With regard to images, however, Count Kaiserling remarks - "I see nothing grander in this world than the image of the Buddha. It is an absolutely perfect embodiment of spirituality in the visible domain".

Furthermore, it must be mentioned that there are no petitional or intercessory prayers in Buddhism. However much we may pray to the Buddha we cannot be saved. The Buddha does not grant favors to those who pray to Him. Instead of petitional prayers there is meditation that leads to self-control, purification and enlightenment. Meditation is neither a silent reverie nor keeping the mind blank. It is an active striving. It serves as a tonic both to the heart

and the mind. The Buddha not only speaks of the futility of offering prayers but also disparages a slave mentality. A Buddhist should not pray to be saved, but should rely on himself and win his freedom.

"Prayers take the character of private communications, selfish bargaining with God. It seeks for objects of earthly ambitions and inflames the sense of self. Meditation on the other hand is self-change". (Sri Radhakrishna)

In Buddhism there is not, as in most other religions, an almighty God to be obeyed and feared. The Buddha does not believe in a cosmic potentate, omniscient and omnipresent.

Tuy nhiên, khi đề cập đến các pho tượng, Count Kaiserling ghi nhận: *"Tôi thấy ở thế gian này, không có cái gì vĩ đại hơn hình tượng của đức Phật. Đó là hiện thân sự toàn hảo tuyệt đối của tinh thần trong thế giới hữu hình"*.

Hơn nữa, tưởng nên biết rằng, không có sự lễ bái để thỉnh cầu hay van xin trong Phật Giáo. Dù chúng ta có cầu nguyện nhiều nơi đức Phật, chúng ta vẫn không được cứu giúp. Đức Phật không ban ân huệ gì cho người cầu nguyện. Thay vì tụng kinh cầu nguyện, người Phật tử nên hành thiền để tự kiểm soát mình, giữ tâm thanh tịnh và giác ngộ. Thiền định không phải là việc ngồi yên mơ màng hay giữ tâm hồn trống rỗng. Nó là một sự cố gắng tích cực. Thiền định là liều thuốc cho cả tâm lẫn trí. Đức Phật không những chỉ dạy chúng ta về điều vô ích của sự cầu nguyện mà Ngài cũng chỉ trích sự nô lệ tinh thần. Người Phật tử không nên cầu nguyện để mong được cứu rỗi, mà cần nương tựa ở chính mình để đạt đến tự do (giải thoát).

"Cầu nguyện mang đặc tính của sự giao thiệp riêng tư, mặc cả ích kỷ với Thần linh. Nó nhằm tìm kiếm cho mục đích của những tham vọng thế gian và ngọn lửa ái dục của bản ngã. Thiền định, trái lại, là sự tự cải đổi" (Sri Radhakrishnan)

Không như phần lớn các tôn giáo khác, Phật Giáo không tin có một đấng Thượng Đế toàn năng, phải phục tùng và sợ hãi. Đức Phật phủ nhận một đấng thống trị vũ trụ, toàn trí và hiện hữu khắp nơi. Trong Phật Giáo, cũng không có tính cách thần khai hay thiên sứ. Cho nên, người Phật tử không quy lụy khuất phục trước bất cứ một quyền lực siêu nhiên nào có thể độc quyền thưởng phạt, và khống chế vận mạng của họ. Vì Phật tử không tin ở sự thiên khai của thần linh, cho nên Phật Giáo không chủ trương độc quyền chơn lý, và không đá kích bất cứ tôn giáo nào khác. Nhưng Phật Giáo thừa nhận năng lực khả hữu vô hạn của con người và dạy rằng con người có thể đạt đến sự giải thoát mọi khổ đau bằng nỗ lực của chính mình mà không cần đến sự giúp đỡ của thần linh hay các tu sĩ thiền định.

In Buddhism there are no divine revelations or divine messengers. A Buddhist is, therefore, not subservient to any higher supernatural power which controls his destinies and which arbitrarily rewards and punishes. Since Buddhists do not believe in revelations of a divine being. Buddhism does not claim

the monopoly of truth and does not condemn any other religion. But Buddhism recognizes the infinite latent possibilities of man and teaches that man can gain deliverance from suffering by his own efforts independent of divine help or mediating priests.

Buddhism cannot, therefore, strictly be called a religion because it is neither a system of faith and worship, not *"the outward act of form by which men indicate their recognition of the existence of a God or gods having power over their own destiny to whom obedience, service, and honor are due"*.

If, by religion, is meant *"a teaching which takes a view of life that is more than superficial, a teaching which looks into life and not merely at it, a teaching which furnishes men with a guide to conduct that is in accord with this its in-look, a teaching, which enables those who give it heed to face life with fortitude and death with serenity"* (Bhikkhu Silacara), or a system to get rid of the ills of life, then it is certainly a religion of religions.

Cho nên, một cách chính xác, không thể gọi Phật Giáo như một tôn giáo, bởi vì nó không phải là một hệ thống tín ngưỡng và lễ bái, cũng không phải là *"hành động hay hình thức biểu hiện ra ngoài cho thấy con người chấp nhận sự hiện hữu của một đấng Thượng Đế hay các thần linh có quyền năng định đoạt vận mạng của họ, và họ phải vâng theo, phục vụ và tôn kính"*.

Nếu tôn giáo là *"giáo lý nhìn vào cuộc sống sâu xa hơn sự hời hợt bên ngoài, giáo lý nhìn ngay vào bên trong đời sống chứ không phải chỉ trên bề mặt, giáo lý cung ứng cho con người sự hướng dẫn đạo đức, phù hợp với cái nhìn vào nội tâm ấy, giáo lý giúp con người sự chú ý có thể đương đầu dũng cảm với cuộc sống và trực diện cái chết một cách bình tĩnh"* (Bhikkhu Silacara) hay một hệ thống giúp con người giải thoát mọi phiền não của thế gian, thì chắc chắn Phật giáo là tôn giáo của các tôn giáo.



DHARMA FOR CHILDREN

PHẬT PHÁP CHO TRẺ EM

Authors (Tác giả): **Jing Yin, Ken Hudson & W.Y. Ho**

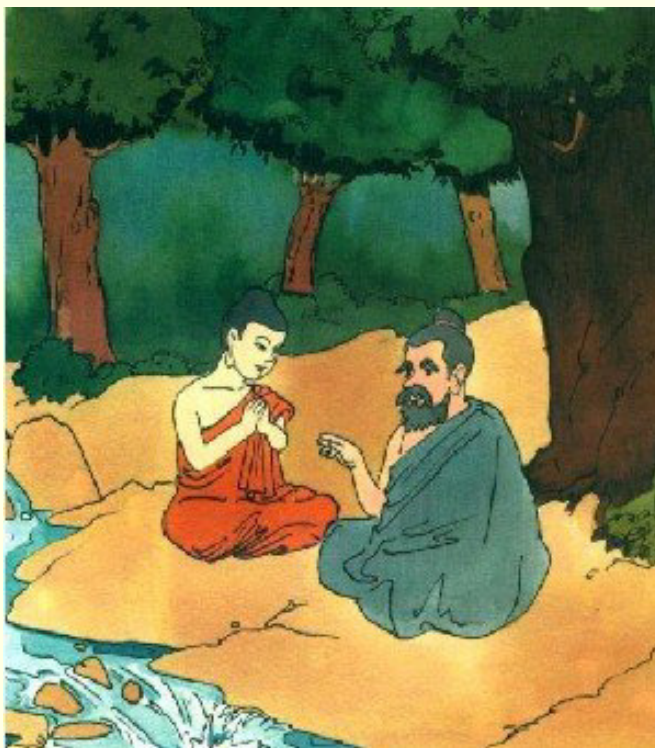
Illustrations (Minh họa): **Yanfeng Liu**

Biên soạn và chuyển ngữ: **Tâm Minh Ngô Tằng Giao**

1 THE BUDDHA ĐỨC PHẬT

(tiếp theo)

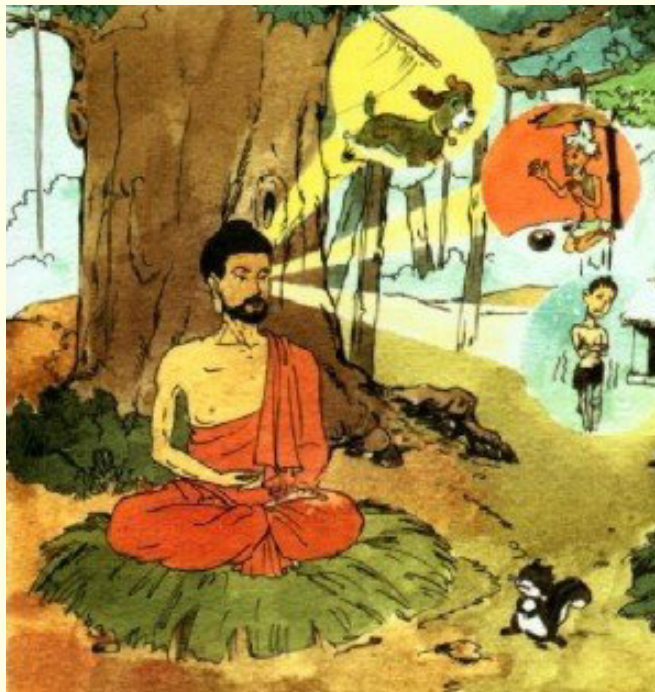
For the next six years, he went from place to place. He learnt from many wise teachers. He had a lot of hardship, but he did not give up. He kept looking for a way to get rid of sadness in the world. He became wiser day by day.



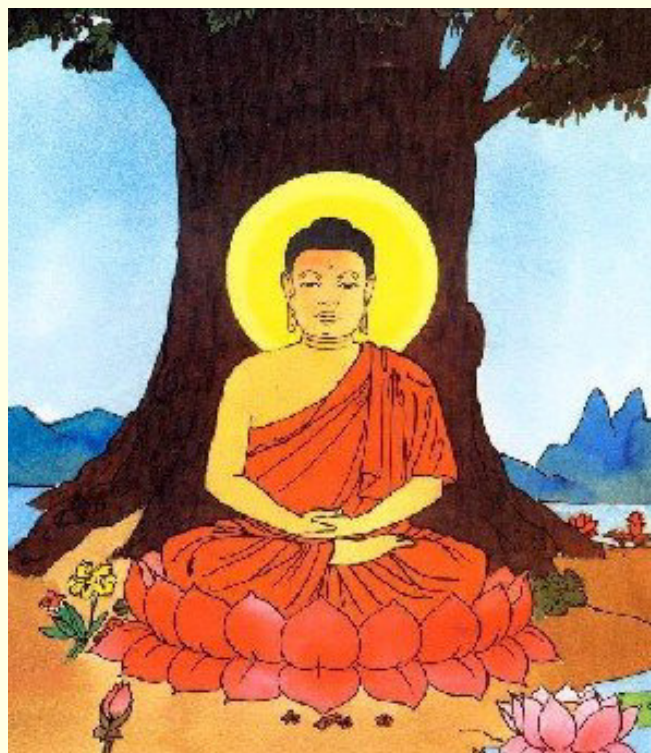
Trong sáu năm kể tiếp sau đó, chàng đi từ nơi này đến nơi khác. Chàng học hỏi với nhiều ông thầy thông thái. Chàng đã gặp nhiều khó khăn, nhưng chàng đã không bỏ cuộc. Chàng tiếp tục tìm kiếm một con đường để thoát khỏi sự đau buồn trong thế gian. Càng ngày chàng càng trở nên thông thái hơn.

At last, he sat under a huge Bodhi Tree. He meditated over and over on these questions, "Why do people suffer? How can I help them to be happy?"

Cuối cùng, chàng ngồi dưới một Cây Bồ Đề to lớn. Chàng thiền định liên tục về những câu hỏi sau, "Tại sao con người lại khổ đau? Làm sao mình có thể giúp cho họ được sung sướng?"

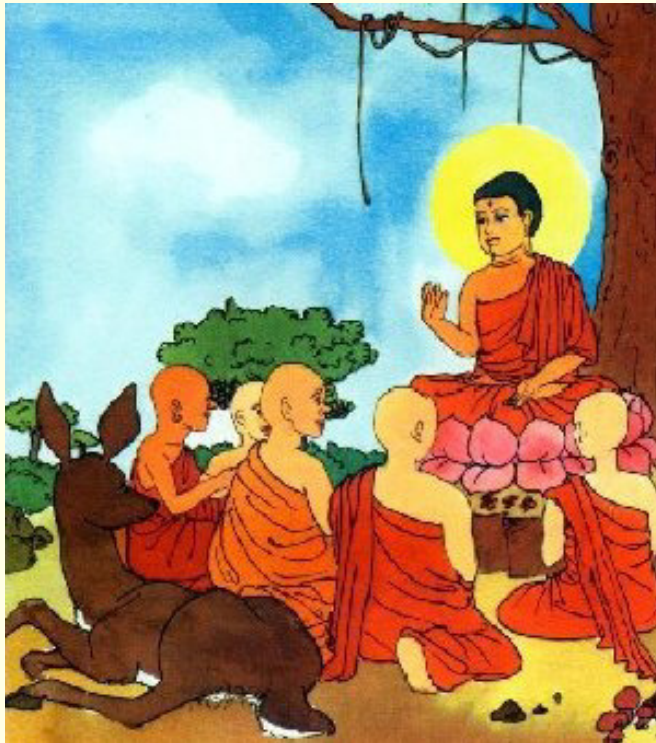


At the age of thirty-five, he found a way for people to end their pain and sadness. From then on, he was called the Buddha.



Khi tới tuổi ba mươi lăm, chàng đã tìm ra được một con đường giúp cho mọi người chấm dứt nỗi đau đớn và sầu muộn của họ. Kể từ lúc đó, chàng được gọi là Đức Phật.

The Buddha first told his ideas to five monks, "There are problems in all our lives. These problems come from being selfish. If we get rid of being selfish, we could be wise and happy."



Đức Phật đầu tiên truyền dạy những tư tưởng của ngài cho năm tu sĩ, "Có những rắc rối trong đời sống của tất cả chúng ta. Những rắc rối này phát sinh từ sự ích kỷ. Nếu chúng ta từ bỏ ích kỷ, chúng ta sẽ có thể khôn ngoan và sung sướng."

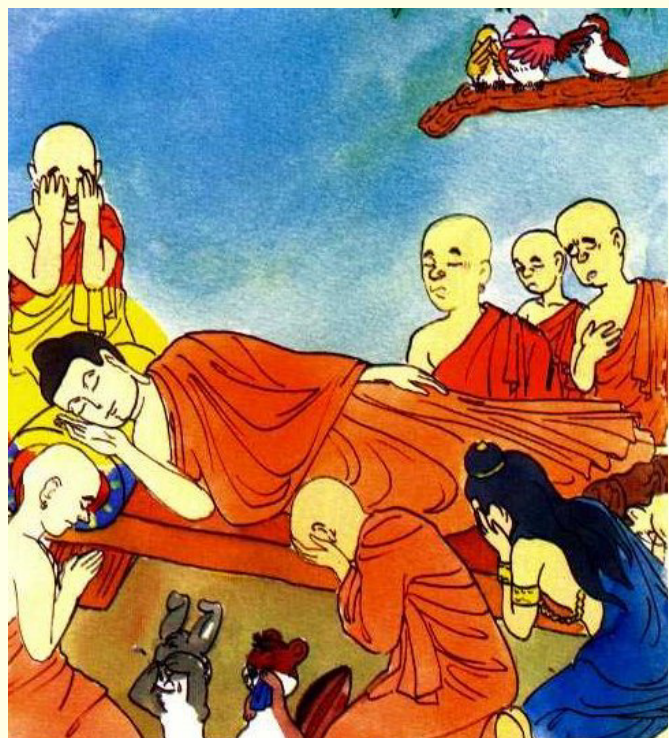
For the next forty-five years, many people, rich and poor, young and old, came to listen to the Buddha's teachings, "We should always think about what we do. If we do good, good things will happen to us. If we do bad, bad things will happen to us."

Trong bốn mươi lăm năm tiếp sau đó, nhiều người, giàu và nghèo, trẻ và già, đến để nghe những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta phải luôn luôn nghĩ tới những cái mà chúng ta làm. Nếu chúng ta làm điều tốt, những cái tốt lành sẽ đến với chúng ta. Nếu chúng ta làm điều xấu, những cái xấu xa sẽ đến với chúng ta".

At the age of eighty, the Buddha passed away. According to custom, his body was placed on a pyre and burned. Since then, his teachings of compassion and wisdom have been passed on from generation to generation, from country to country, and from heart to heart, right down to the present day.



Vào lúc tám mươi tuổi, Đức Phật qua đời. Theo tục lệ, thân xác ngài được đặt trên một giàn hỏa và thiêu đốt. Kể từ khi đó, những lời dạy của ngài về lòng từ bi và trí tuệ đã được truyền lại từ thế hệ này tới thế hệ khác, từ quốc gia này tới quốc gia khác và từ tâm người này tới tâm người khác, cho tới tận ngày nay.



(to be continued...)

NIỆM PHẬT

Nguyên Siêu

Xâu chuỗi trên cổ. Chắp tay quì thẳng. Bằng một tâm niệm thành thiết, quan trọng, nghiêm trang. Tín. Niềm tin vững chắc. Kiên cố. Kiên định. Nhất tâm.

Mọi người ai cũng vậy. Tám mươi xâu chuỗi rạng rỡ, lóng lánh hiện lên những danh hiệu Phật, mà mấy năm nay những hạt chuỗi đó lăn tròn trên những ngón tay. Niệm Phật. Trì danh niệm Phật. Công cử niệm Phật, vang lên đều đặn âm hưởng. Thanh thoát. Nhiệm mầu. Như chứng tri niềm tin tha thiết. Lòng chí thành cầu vãng sanh cứu phẩm Liên trì. Áo trắng bảo. Hoa sen nở người con làm Phật.

Từ thời đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật còn tại thế, Đức Phật dạy các hàng đệ tử hãy niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà để được vãng sanh về thế giới Cực Lạc. Là những vị bồ tát bất thối. Nhất tâm tu hành. Đắc vô sanh nhẫn. Một thế giới được trang nghiêm bằng ý lực thanh tịnh. Bổng phước bảo vi diệu. Căn thân khí giới bất sanh, bất diệt, thường hằng, vĩnh tịch, pháp thân, Tịnh Độ.

Niệm Phật. Nhớ nghĩ đến Phật. Thăm tưởng đến Phật. Phật luôn hiện hữu trong tâm. Phật và tâm bất ly. Bất đoạn. Chẳng hai. Như nhất. Tự tâm chúng sanh là hiện hữu chư Phật. Tâm chúng sanh niệm Phật là niệm tâm chúng sanh trở lại tâm niệm làm Phật. Lâu ngày thành tập quán niệm Phật. Nhập diệu niệm Phật. Không dụng công niệm Phật mà tâm vẫn niệm Phật. Niệm Phật để không niệm những thứ khác, không có vọng niệm khởi lên. Chỉ chánh niệm niệm Phật. Niệm Phật chuyên nhất thì Phật hiện tiền. Vào thời cách Phật lâu xa, con người có lòng niệm Phật, là pháp môn tu tập duy nhất. Là phương tiện phát khởi thiện tâm. Là điều kiện khởi dậy Phật tánh. Trở về chánh pháp. Viên thành Phật quả. Vì niệm Phật là nhơn duyên thành

quả Phật. Niệm Phật là con đường ngắn nhất để chuyển mê khai ngộ. Từ phàm đến thánh. Từ mê đến giác. Từ sinh tử đến niết bàn. Từ vô minh đến nhất thiết trí. Đối nghiệp vãng sanh. Cõi Sa bà chuyển thành Bảo sở. Vì một khi tâm tịnh tức độ tịnh. Tâm tịnh thì chẳng còn chúng sanh. Tâm tịnh thế giới tịnh.

Đó là đạo tràng niệm Phật công cử, mà đêm nay mọi người đã sẵn sàng xâu chuỗi trên tay. Ngồi xếp bằng ngay ngắn. Trước mặt là tượng Đức Phật A Di Đà. Là bình hoa sen nguyên sinh về cửu phẩm. Nguyên. Một lòng. Một dạ xin nguyện vãng sanh, mà chư Tổ tông môn Tịnh độ đã thật chứng. Nguyên trong lòng. Nguyên trong tâm là muốn về. Quay về bản địa. Quay về nguồn. Quay về cội. Như lá rụng về cội. Như nước chảy ngược về dòng. Niệm Phật đích thị hành trang, tư lương của người đi ngang qua biển sinh tử. Nhờ tư lương, hành trang niệm Phật mà không gặp dạ xoa, la sát. Không bị trôi dạt vào hoang đảo. Rừng thiêng nước độc. Không gặp độc long, kinh ngư, bá mị. Vì nguyện. Nguyên thành kim cang thân bất hoại.

Mắt nhắm lại. Tập trung tư tưởng. Điều khiển miệng niệm Phật. Tay lần hạt. Hành. Hạ thủ công phu. Bắt tay ngay vào công việc. Không lần lựa, dễ dãi. Làm. Chỉ có làm, làm cặm cùi. Nghĩa là niệm Phật chăm chỉ.

Từng hạt chuỗi lăn tròn qua kẽ tay. Đều đặn theo từng tiếng mõ. Đều đặn như những bước chân tiến gần về quê cha, đất tổ. Bỏ lại sau lưng bụi đường, vi trần.

Niệm Phật lâu ngày thanh ra nhập diệu. Qua tứ oai nghi hầu như đều niệm. Ngay khi lúc ngủ. Trước khi ngủ thật, tâm vẫn khởi niệm. Tâm niệm mà trí nhớ rõ ràng. Từng tiếng. Từng niệm làm sáng lên trong tâm. Qua giấc ngủ an lành. Cảm giác danh hiệu Phật thấm vào da thịt. Thấm vào xương tủy. Luân lưu khắp thân tâm.

Tiếng mõ vẫn nhịp đều. Tiếng người vẫn niệm đều. Đạo tràng niệm Phật công cử đêm nay như dãn rộng ra. Vang xa ra. Bóng người như chẳng phải một. Hai. Ba, mà giao xen nhau như vô lượng. Âm thanh niệm Phật hòa tan vào hư vô. Không còn trong phạm vi đạo tràng. Giữa người với người. Bên cạnh. Kề cận. Hòa quang đồng trần. Người niệm Phật và danh hiệu Phật để niệm không còn. Nhơn pháp đều không. Ngã. Ngã sở cũng không có.

Người niệm Phật vẫn thấy mình như vậy. Thấy mình có đủ ba đức tánh: Vô lượng thọ. Vô lượng quang. Vô lượng công đức. Đối với thế gian pháp thì tuổi thọ thật ngắn ngủi. Tám mươi hay trăm ngoài là biệt lệ, còn tất cả thì ít hơn. Vì nhơn quả của thế gian là sanh diệt. Thành. Trụ. Hoại. Không, nên tuổi thọ con người cũng tùy đó mà tăng giảm. Niệm Phật, kết quả tuổi thọ là vô cùng. Bất sanh. Bất diệt. Vì Phật là pháp thân nên không thường, không đoạn. Không khứ. Không lai. Tuổi thọ vô lượng.

Tâm hồn thuần tịnh. Trí tánh thường minh, nên được thân sắc vàng, vì tạo nhơn vô lậu.



Bài ca muôn thuở

Mặt trời lên,
mặt trời tâm linh sáng lên,
trên quê hương này và trên mọi quê hương;
Ta nhìn nhau,
Ta nhìn thấy nhau,
qua nhân duyên vạn kiếp trùng trùng!
Đất trời hát ca,
âm thanh từ diệu thể nhiệm mầu!
Gạch đá bao đời khổ luyện,
để chuyển thành mây trời tuệ giác – thông dong.
Những giọt nắng cam lồ,
dịu ngọt tử sinh!
Ta đến đây theo giọt nắng cam lồ,
làm sáng đẹp dân gian,
trái tim muôn loài mở ra độ lượng;
Từng hạt nắng cam lồ,
rơi rơi từ đỉnh tháp,
cỏ cây tịch mặc vườn dẫy hát ca;
Bài ca dịu ngọt;
Bài ca bao la;
Bài ca muôn thuở hiến tặng cõi người!

(Ngắm bình minh từ đỉnh tháp Me – Nyein – Kone)

Hương xưa mãi còn

(Ngắm bình minh từ Golden Rock)

Bình minh từ núi đi ra
nuôi sinh linh giữa hừng sa mạch nguồn;
nâng vầng nhật, giữa càn khôn
cho bình yên giữa sóng cồn bể dâu.
Thế gian thấm mát ơn sâu
muời phương bắc một nhịp cầu Từ bi;
Nã phiến chuyển hóa lưu ly
hóa vô biên cõi nghĩ nghĩ được nao!
Mỗi trời có mỗi trăng sao
có vô biên nẻo để vào như nhiên;
Cheo leo thiên thạch diệu huyền
cúng dường tóc Phật thừa truyền ngàn xưa.
Cảm ơn đời nắng và mưa
đất vàng Miến Điện hương xưa mãi còn!



thơ

TUỆ NGUYỄN - THÍCH THÁI HÒA

Mưa nắng thông dong

Đến đây từ thuở hồng hoang
vén mây chơi với trăng vàng thiên thu;
Đất trời hát một lời ru
mênh mông nhịp sống chân như cõi về;
Từ xưa ta có lời thề
nguyện làm hạt nắng đi về với mưa;
Cho đời một chút tình xưa
chút tình từ thuở nắng mưa khởi nguồn;
Ngàn năm mưa nắng thông dong
trăng ngàn năm ngự trong lòng thế gian;
Can chi nắng quái mưa chang
vẫn còn nhật nguyệt tịnh quang thuở nào!

(Inle Lake – Myanmar)

MƯỜI NIỆM VẮNG SANH

Thích Đức Trí

1. Nguyên thứ mười tám của Phật A Di Đà
2. Kinh luận liên quan Pháp mười niệm niệm Phật
3. Mười Niệm Phật thành tựu vãng sanh
4. Tâm niệm Phật trước giờ lâm chung
5. Lời kết

1- Nguyên thứ mười tám của Phật A Di Đà:

Hầu hết người học Phật tu theo pháp môn Tịnh độ, ai cũng biết đến đức Phật A Di Đà và bốn mươi tám lời nguyện vĩ đại hàm chứa đức từ bi vô lượng của ngài. Trong đó có đại nguyện thứ mười tám gây ấn tượng mạnh mẽ trong tâm hồn của mọi người phát tâm niệm Phật. Nội dung lời nguyện như sau: “Giả sử khi tôi thành Phật, chúng sanh ở mười phương chí tâm tin ưa muốn sanh về nước tôi nhần đến mười niệm, nếu không được sanh thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác, trừ kẻ tạo tội ngũ nghịch cùng hủy báng chánh Pháp.” (1) Bốn nguyện cứu độ chúng sanh của Phật vô cùng rộng lớn, gây niềm tin vững chắc cho người tu niệm Phật phát nguyện sanh về cõi Tây Phương. Xuất phát từ ý nghĩa đó, từ xưa cho tới nay, pháp niệm Phật vãng sanh và khuynh hướng hộ niệm người sắp lâm chung được phổ cập rộng rãi trong sinh hoạt của mọi người tu theo pháp môn Tịnh Độ. Tuy nhiên, hiểu như thế nào về ý nghĩa mười niệm vãng sanh là điều quan trọng để có thái độ tu học thiết thực trong đời sống này.

2- Kinh luận liên quan Pháp mười niệm niệm Phật:

Liên quan Pháp mười niệm vãng sanh xuất xứ từ trong hai kinh: *Kinh Vô Vô Lượng Thọ* và *Kinh Quán Vô Lượng Thọ*. Điều chú ý là *Kinh Vô Lượng Thọ* nói: Người đủ tạo ác nhưng niệm mười danh hiệu Phật hay “Nhẫn đến mười niệm” (2)

nguyên vãng sanh thì được toại nguyện, chỉ trừ năm tội nghịch và hủy báng chánh Pháp. Còn *Kinh Quán Vô Lượng Thọ* nói rằng: Người làm thập ác (3) năm nghịch (4), làm đủ hết các điều bất thiện niệm Phật hay “Xưng danh chẳng dứt mười niệm” (5) cũng được vãng sanh. Như vậy, về vấn đề tội báo nhân quả và hạng người nào niệm Phật thì được vãng sanh? Nay người viết xin trích câu hỏi và đáp từ Luận giải như sau: “Hỏi rằng: Kinh Vô Lượng Thọ có nói: Người nguyên vãng sanh, đều được vãng sanh, chỉ trừ (các hạng làm) năm (tội) nghịch (và) phỉ báng chánh pháp. (Nay) Kinh *Quán Vô Lượng Thọ* (lại) nói, làm năm nghịch, mười ác đủ hết các bất thiện, cũng được vãng sanh. Hai kinh này (nói khác nhau như vậy), làm sao để hiểu? Đáp rằng: Một kinh (thì) cho rằng đủ hai loại tội nặng, một là năm nghịch, hai là phỉ báng chánh pháp, do vì hai thứ tội này cho nên không được vãng sanh. Một kinh (lại) chỉ nói làm mười ác, năm nghịch các tội, (chứ) không nói phỉ báng chánh pháp, do vì không phỉ báng chánh pháp cho nên được vãng sanh.” (6)

Chúng ta thấy, nội dung lời nguyện thứ mười tám, *Kinh Vô Lượng Thọ* và *Quán Vô Lượng Thọ* đều nhắc đến mười niệm Phật thành tựu thì được vãng sanh. Hai kinh đồng một ý nghĩa rằng, người đã từng làm mười điều bất thiện, năm nghịch tội đáng đọa vào địa ngục, nhưng nếu biết niệm Phật thì được sanh về cõi Phật, chỉ trừ tội phỉ báng chánh pháp (7). Vậy tội hủy báng chánh pháp là như thế nào mà không được vãng sanh? Luận giải thích rằng: “Nếu nói là không có Phật, không có pháp của Phật, không có Bồ Tát, không có pháp của Bồ Tát, các cái thấy như vậy, hoặc tâm (mình) tự hiểu (như

thế), hoặc nghe theo kẻ khác, (một khi) tâm (nghĩ) như thế (mà) quyết định (rồi), thì đều gọi là phỉ báng chánh pháp”. Vấn đề ở đây không phải sức từ bi của Phật giới hạn mà nguyên lý nhân quả và cơ duyên thành tựu pháp vãng sanh không thực hiện được.

3- Mười Niệm Phật thành tựu vãng sanh:

Kinh luận trong giáo lý Tịnh Độ hầu hết là phổ biến nội dung Niệm Phật, nhưng pháp mười niệm vãng sanh và một niệm vãng sanh được Phật thuyết rõ trong *Kinh Vô Lượng Thọ* và *Quán Vô Lượng Thọ*. Còn *Kinh A Di Đà* Đức Phật dạy thời gian Niệm Phật là một đến bảy ngày và nhất tâm bất loạn lúc lâm chung sẽ được Phật A Di Đà và thánh chúng tiếp độ về cõi Tây Phương. “Nhất tâm bất loạn”, nhất tâm dứt trừ vọng tưởng, bất loạn là tâm tư không còn điên đảo. Vấn đề là chất lượng một niệm và mười niệm được vãng sanh phải đồng nghĩa với “Nhất tâm bất loạn” Phật thuyết trong kinh A Di Đà.

Niệm là gì, thời gian một niệm bao lâu? Luận chú giải thích rằng: “Cứ 101 lần sinh diệt gọi là một sát na, 60 sát na gọi là một niệm. Nói niệm nơi (mười niệm) đây, không dựa theo thời tiết vậy. Chỉ (có ý) nói là ức niệm (tức nhớ tưởng) Phật A Di Đà, hoặc tổng tưởng (của ngài), hoặc biệt tưởng (của ngài). Cứ duyên theo đó mà quán, tâm không tưởng gì khác. Mười niệm tương tục (như thế thì) gọi là mười niệm. (Nếu) chỉ xưng danh hiệu thôi (thì ý nghĩa ấy) cũng giống như vậy” (8). Như vậy thì nếu quán tưởng Phật thì trong tâm chỉ có Phật mà thôi, không xen tạp tưởng gì khác mới gọi một niệm thành tựu. Còn niệm danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật thì phải niệm niệm tương tục không gián đoạn. Khi niệm như thế rồi, nếu nhất tâm bất loạn, tức đắc định rồi thì không còn ý niệm một hay là mười niệm. Mười Niệm hay Một Niệm nhất tâm bất loạn trước lúc lâm chung được vãng sanh là không phải dễ thực hiện. Vì ngay đời này không khéo tu tập thiện Pháp, lúc lâm chung thân thể đau đớn rã rời, tâm thần hôn mê làm sao mà nghe diệu Pháp để y pháp



niệm Phật vắng sanh. Do vậy, *Kinh A Di Đà* nhấn mạnh rằng: "Xá Lợi Phất! Chẳng có thể dùng chút ít thiện căn phước đức nhưn duyên mà được sanh về cõi đó." là nghĩa ấy. (9)

Vãng sanh là mục đích then chốt của việc tu Tịnh Độ, niệm Phật là chìa khóa mở cánh cửa về quê hương cực lạc. Phật dạy trong kinh thì cõi cực lạc có chín phẩm, tức là tùy theo căn tánh và phẩm hạnh tu học mà phẩm vị sai khác. Đối với chúng sanh biết tu tập tốt, có đủ phẩm hạnh giải thoát, phát bồ đề tâm, hành bồ tát đạo, phát nguyện niệm Phật thì chắc chắn về thượng phẩm cõi Tây Phương. Hình ảnh đó như anh học trò giỏi, chăm học, được trúng tuyển thi cử là lẽ tất nhiên. Đối với chúng sanh ở đời tạo nhiều ác nghiệp, ngũ nghịch nếu biết hồi tâm niệm Phật, cho dù chỉ mười niệm niệm Phật trước giờ lâm chung (chết) thành tựu cũng được vãng sanh. Ý nghĩa này, giáo lý Tịnh Độ gọi là "Đời Nghiệp Vãng Sanh", tức chưa dứt hết phiền não mà được sanh về Cực Lạc. Mười niệm Vãng Sanh là bốn nguyện từ bi của Phật nhằm đến chúng sanh tội nặng phước mỏng mà cứu độ. Cũng như vị thầy giáo gương mẫu nhiệt tâm giúp đỡ cho em học trò kém, cần dạy kèm thêm với phương pháp đặc biệt.

4- Tâm niệm Phật trước giờ lâm chung

Đối người tu Tịnh độ, tâm lý trước giờ lâm chung rất quan trọng. Đặc biệt, người chưa từng

tu hành và tạo nhiều tội lỗi, giờ phút cuối đời có duyên lành hồi tâm niệm Phật cầu sanh Tịnh độ thì pháp mười niệm Phật là cơ hội cứu thoát độc nhất vô nhị. Kinh dạy rằng: "Người ngu ấy, lúc lâm chung, gặp thiện tri thức dùng nhiều lời an ủi, vì nói điều pháp dạy bảo niệm Phật" (10). Vì sao gọi là ngu? Do vô minh mà tạo ra nhiều điều bất thiện, như ngũ nghịch, thập ác trôi lăn trong lục đạo luân hồi gọi là ngu. Nay gặp thiện tri thức nói điều Pháp mới biết phát tâm niệm Phật. Người đó phải khởi tâm sám hối nghiệp chướng, nguyện bỏ ác làm lành, phát bồ đề tâm và niệm Phật mới thành tựu.

Do nhất tâm niệm Phật nên vọng niệm điên đảo dứt trừ. Nhân gian có câu: "Đồ tể buông dao thành phật", Phật gia có câu: "Quay đầu về bờ giác". Người ấy sanh tâm nhàm chán và xả ly mọi luyến ái cõi đời. Tâm lý ấy phải như người đi rớt vào hầm lửa cháy bỏng được cứu ra rồi không dám trở lại. Người ác tạo tội mong thoát ly luân hồi cầu sanh cõi Cực Lạc cũng như thế. Người đó mong được Phật tiếp độ về Tây Phương tha thiết như con thơ mong mẹ hiền cứu ra khỏi hồ lửa đến nơi an toàn. Do sự tha thiết cầu sanh Tịnh Độ như thế gọi là Tâm đồng mãnh nên được sanh về cõi Cực Lạc. Theo Trí Lễ đại sư thì nhận định rằng: "Nếu mười niệm xưng danh hiệu Phật không tán loạn thì nhiếp vào định, lại khi mạng chung có tâm lực đồng mãnh, cho nên dự vào phẩm thứ chín vậy" (11). Trí Khải đại sư lập luận rằng: Mười niệm hay một niệm lúc lâm chung được vãng sanh là do niệm Phật tiêu trừ tội chướng: "Dĩ niệm Phật trừ diệt tội chướng" (12), tức là niệm Phật năng trừ tám mươi ức kiếp trọng tội trong sanh tử.

5- Lời Kết:

Như trên đã trình bày, giáo lý Tịnh Độ và pháp mười niệm niệm Phật vãng sanh được bảo chứng qua kinh điển Phật dạy, qua luận số của chư vị tổ sư. Từ Tín khởi Nguyện, từ Nguyện khởi Hạnh để niệm Phật vãng sanh Tịnh độ. Đức Phật A Di Đà tướng

hào quang minh, tay bắt ấn kiết tường, tay duỗi xuống như đang vẫy gọi và chờ đợi chúng sanh xả ly vọng trần hồi quy tịnh độ. Bốn mươi tám lời nguyện cứu độ chúng sanh thoát khỏi biển khổ. Niệm Phật để thành Phật, tu theo hạnh của Phật hồi hướng công đức đến mọi loài đồng sanh Tịnh Độ. Bất cứ pháp môn nào trong Phật giáo cũng đòi hỏi sự thực nghiệm tu học. Pháp mười niệm vãng sanh là bốn nguyện từ bi vô lượng của Phật cũng thế, nó được thể hiện thành tựu bởi tâm hành giả trước lúc lâm chung tương ứng với Phật lực. Nếu chỉ dựa theo tri thức phân biệt và dùng lại trên ngôn từ suy lường thì không bao giờ cảm ứng sự nhiệm mầu con đường về cõi Phật.

- 1) Phật Thuyết Vô lượng Thọ Kinh - Dịch từ Hán bản, Đại Chánh Tạng, q 1, tr. 268a.
- 2) Kinh Vô Lượng Thọ, HT. Thích Trí Tịnh dịch.
- 3) Thập ác là mười điều ác, ngược với thập thiện, gồm: 1/ Sát sinh. 2/ Trộm cắp. 3/ Tà dâm. 4/ Nói dối. 5/ Nói dụ dỗ (tức thêu dệt lừa gạt, hán văn là ý ngữ). 6/ Nói ly gián (tức nói hai lưỡi). 7/ Nói thô ác. 8/ Tham. 9/ Sân. 10) Tà kiến.
- 4) Giết cha, giết mẹ, giết A La hán, làm thân Phật ra máu và phá hòa hiệp Tăng.
- 5) Kinh Quán Vô Lượng Thọ, HT. Thích Trí Tịnh dịch.
- 6) Vô lượng Thọ kinh Ưu bà đề xá nguyện sanh kệ chú, q thượng, Sa Môn Đàm Loan chú giải.
- 7) Vô lượng Thọ kinh Ưu bà đề xá nguyện sanh kệ chú, q thượng, Sa Môn Đàm Loan chú giải.
- 8) Vô lượng Thọ kinh Ưu bà đề xá nguyện sanh kệ chú, q thượng, Sa Môn Đàm Loan chú giải.
- 9) Kinh A Di Đà, HT. Thích Trí Tịnh dịch.
- 10) Kinh Vô Lượng Thọ Phật, Hán dịch: Tào Ngụy, Pháp Sư Khương Tăng Khải, Việt dịch: HT. Thích Trí Tịnh.
- 11) Trí Lễ "Quán vô lượng thọ Phật kinh sơ diệu tông sao", bản Hán, Đại chánh tạng 37, tr. 218b.
- 12) Trí Khải "Quán Vô lượng Thọ Phật Kinh sơ", bản Hán, Đại chánh tạng 37, tr. 218b.

Thư về Thầy

TÂM MINH—VƯƠNG THÚY NGÀ

Thưa Thầy kính mến của con,
Hôm nay là một ngày thứ bảy, nhưng buổi sáng thức dậy con không được cái niềm vui nghĩ rằng chiều nay có lớp học của Thầy dạy chúng con (hàng cư sĩ) được học ké với quý Thầy trong lớp Duy Thức. Lần này Thầy nhập thất quá lâu, chúng con chưa bao giờ bị nghỉ hơn 4 tháng trời! Vì vậy hôm nay con xin viết thư này gửi qua Pháp Luân để đến tay Thầy.

Thầy thường dạy rằng: tu chi thì tu, pháp môn nào cũng được nhưng mục đích phải đem lại hạnh phúc cho con người chứ không làm hại người; nếu anh/chị học thiên kinh vạn quyển mà nói rằng chưa hề áp dụng được gì cho bản thân mình và cũng chưa làm gì ích lợi cho ai cả thì như vậy là “trớt quớt” rồi!

Thầy lại dạy: Hạnh phúc tùy theo cách nhìn, quan niệm của từng người, đối với một người bị ghê ngứa hoành hành thì với họ, được ngồi hơ trên một ngọn lửa là hạnh phúc nhất, nếu mình lôi anh ta ra khỏi ngọn lửa thì đó là điều bất hạnh của anh ta. Đối với một người nông dân thì thể giới của họ là ruộng, là vườn, là trời mưa trời nắng; đối với người thương gia thì thể giới của họ là giá cả thị trường, là cổ phiếu, v.v... Như vậy, làm sao để đem lại hạnh phúc cho mọi người, có phải trước hết phải giáo dục cho họ hạnh phúc là gì hay không? Đây là câu hỏi con đã đặt ra cho con rất nhiều lần nhưng không tự giải đáp được, con cũng chưa bao giờ dám hỏi Thầy hay các bạn cả!

Ngày xưa con đi dạy, sau năm 75, có nhiều em học sinh rất thông minh nhưng rất nhác học. Nó nói với con rằng: “Tại sao phải học?” Con hỏi lại: “Tại sao không học?” Nó nói: “Anh

của em học rất giỏi làm luật sư nhưng bây giờ phải đi xe thô để kiếm sống! Vậy thì em có giỏi đến đâu cũng vậy thôi, học làm gì, chơi cho sướng!” (Đáng lẽ con phải lý luận thêm với nó “thế nào là sướng” nghĩa là hạnh phúc, nhưng con không có thì giờ!).

Hôm qua có một người bạn gửi qua email cho con một message và bảo con suy nghĩ rồi trả lời cho biết con nghĩ như thế nào và nếu thích thì chuyển đến cho các bạn khác. Người bạn này của con có tôn giáo khác con nhưng chúng con rất thân nhau từ trước đến nay; con muốn chia sẻ với Thầy và sau đó là các bạn con nên con gửi đến Thầy message này và những câu trả lời của con: Con xin dùng chữ thường để ghi những ý nghĩ của con và chữ nghiêng để ghi cái message của người bạn.

Hạnh Phúc

Hạnh phúc phụ thuộc vào cách nhìn nhận của chúng ta.

- Tất nhiên rồi, rất đồng ý!

Nếu thu gọn nhân loại trên toàn thể giới xuống một cái làng nhỏ, ta sẽ có một cái làng như sau:

57 người châu Á

21 người châu Âu

14 người châu Mỹ

8 người châu Phi.

- Ý bạn là lấy tỷ lệ người trên toàn thể giới? Rồi sao nữa?

sẽ có 52 phụ nữ

48 đàn ông

70 người da màu

30 người da trắng

80 người có giới tính bình thường

11 người lưỡng tính

6 người sẽ có sở hữu 59% tổng tài sản của làng và cả 6 người đều là người của Hiệp Chúng Quốc (USA)

80 người sẽ không có nhà ở tử tế

70 người mù chữ
50 người sẽ không được ăn no
1 người sẽ chết
2 người được sinh ra
1 người sẽ có máy tính
1 (và chỉ có 1 người thôi) có trình độ đại học.

- Chưa hiểu bạn muốn kết luận cái gì nên chưa có ý kiến!

Nếu nhìn thế giới ở góc độ như thế này sẽ thấy rằng chúng ta, những con người, cần sự đồng cảm, đoàn kết, sự nhẫn nại và trí thức đến mức nào! Bạn hãy nghĩ về điều đó!

- Dù đứng ở góc độ nào tôi cũng cảm thấy con người nói riêng và mọi loài nói chung phải thương yêu và giúp đỡ lẫn nhau; đó là lòng tử bi mà tôn giáo của tôi đã dạy chúng tôi từ lúc còn tấm bé (em thương người và loài vật).

- Bạn nói “trí thức” là gì? Có phải là “knowledge” không? Tôi thì nói là trí tuệ (wisdom) rất cần cho con người, hơn là “kiến thức” (knowledge).

- Bất cứ trong một cộng đồng nào, con người hay loài vật, cũng cần có sự đồng cảm, đoàn kết và nhẫn nại cả.

Nếu sáng nay bạn thức dậy khỏe mạnh

Vậy là bạn hạnh phúc hơn một triệu người rồi đấy! Những người không sống được đến tuần sau.

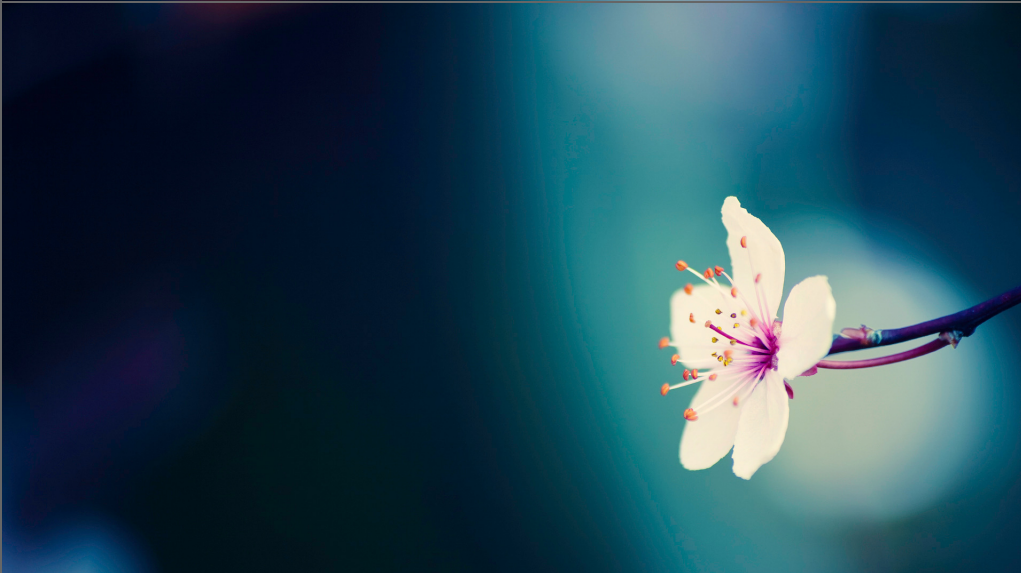
- Nếu trong những người không sống được đến tuần sau đó có cha/ mẹ, hay vợ/chồng, con cái/ bạn bè... chúng ta, thử hỏi chúng ta có còn cảm thấy hạnh phúc không?

Nếu bạn chưa bao giờ trải qua chiến tranh,

hay sự cô đơn trong phòng giam của nhà tù,

nếu bạn chưa phải hấp hối vì đói khát,





bạn hạnh phúc hơn, may mắn hơn 500 triệu người trên thế giới này.

- Cũng vậy, nếu nghĩ đến những người đang phải trải qua chiến tranh, đang cô đơn trong nhà tù, đang phải hấp hối vì đói khát, con số lên tới 500 triệu người thì chúng ta làm sao còn cảm thấy hạnh phúc được? đó là chưa nói nếu người thân, đồng bào, bà con... của chúng ta nằm trong số đó, liệu chúng ta có còn cảm nhận được hạnh phúc không?

Nếu bạn đến nhà thờ, không sợ hãi về một ngày tận thế, hay cái chết, bạn hạnh phúc hơn 3 tỷ người trên thế giới.

- Tôi không hiểu ý của bạn lắm! Tôi không đến nhà thờ nhưng tôi cũng không sợ hãi về một ngày tận thế hay về cái chết... tại sao kết luận là hạnh phúc hơn 3 tỷ người trên thế giới?

- Nếu bạn cho rằng phải có điều kiện "đến nhà thờ" mới có hạnh phúc thì tôi không đồng ý!

Nếu trong tủ lạnh nhà bạn có thức ăn, bạn được ăn mặc tử tế. Bạn có một mái nhà và một cái giường êm ấm, bạn giàu có hơn 75% nhân loại.

- Nhưng giàu có với hạnh phúc là hai chuyện khác nhau, có phải không?

Nếu bạn có tài sản trong ngân hàng, tiền trong ví, và một ít tiền lẻ trong túi, bạn thuộc vào 8% no đủ của toàn thế giới.

- Nhưng no đủ cũng đâu phải đồng nghĩa với hạnh phúc?

Nếu bạn đọc được những dòng chữ này, bạn sẽ trở nên hạnh phúc gấp hai lần vì:

Ai đó nghĩ đến bạn,

Bạn không nằm trong hai tỷ người mù chữ

Bạn có máy tính.

- Nhưng đâu có chắc là tôi có hạnh phúc, nói chi là hai lần?! Tôi thật tình không hiểu kết luận này của bạn!

- Theo bạn, hạnh phúc là điều người ta cảm nhận được hay là điều mà bạn định nghĩa, rồi áp đặt lên?

Có ai đó đã nói rằng:

Hãy hát như chẳng có ai nghe

Hãy nhảy múa như chẳng có ai nhìn

Hãy làm việc như thể bạn không cần tiền

Hãy yêu như chưa từng có ai làm bạn đau đớn

Và hãy sống như thể trái đất này là thiên đường của bạn!

- Có phải ai đó muốn nói rằng:

Thích hát thì cứ hát, không vì một người nào mà hát

Thích nhảy múa thì cứ nhảy múa, không cần có ai coi mới nhảy múa

Hãy làm việc thiện nguyện, (không vì tiền lương mà làm)

Hãy yêu người hết mình đừng sợ bị phản bội

Hãy sống như thể thế giới này là cõi Thần Tiên

- Những điều này không thể sai khiến được (dùng chữ "hãy" là imperative) trừ khi là người đó ý thức được cái ý nghĩa "đi" mà không cần nghĩ chuyện "đến"; làm tất cả mọi việc nhưng không thấy mình có làm việc gì, yêu thương mọi người, mọi loài với tình yêu vô điều kiện (unconditional love).

- Ý của tôi là trừ khi bạn thấm nhuần ý nghĩa về "tánh

Không" (không mong cầu bất cứ gì, không thấy mình được hay mất cái gì, không sợ hãi điều gì và nhìn mọi sự mọi vật trên thế gian này với cặp mắt vô tư, với tâm không phân biệt) mà tôi xin giới thiệu với bạn, đó là tinh thần kinh Kim Cang trong tôn giáo của tôi:

Tất cả pháp hữu vi
Như mộng huyễn, như bọt nước

Như sương, như điện chớp

Nên quán chiếu như vậy.

- Vì bạn rất giỏi chữ Hán nên tôi có thể ghi 4 câu này bằng chữ Hán:

Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn bào ảnh

Như lộ diệt như điện

Ứng tác như thị quán.

Bạn hãy nhận từ tôi một lời chúc chân tình nhất từ sâu thẳm trái tim.

- Xin cảm ơn và xin bạn cũng nhận từ tôi một lời chúc chân tình như vậy!

Và hãy gửi thông điệp này đến những người bạn của mình.

Nếu bạn không làm như vậy, cũng sẽ chẳng có điều gì không may xảy đến với bạn cả!

- Tôi biết rồi và tôi đã làm theo ý bạn

Nếu bạn gửi, sẽ có một ai đó mỉm cười!

Và đó là điều quan trọng nhất!

- Đúng vậy, xin tặng bạn một nụ cười trước!

Kính thưa Thầy, câu chuyện chỉ có vậy thôi, con không dám dông dài hơn nữa, xin tạm dừng đây để kính chúc Thầy pháp thể khinh an, thân tâm thường lạc; phần con rất mong ngày Thầy ra thật mau tới để chúng con lại và được nghe tiếng Thầy, dù chỉ là "across the air."

Kính mến Thầy,
Tâm Minh



thơ

Đoản khúc Xuân

1.
Bên ô cửa tàn đông
Tay rung khúc nhạc lòng
Mộng sâu năm cũ vỡ
Trắng xóa một trời không...
(sáng 30 tháng Chạp, 2012)
2.
Đêm tàn khôn khép lại
Vũ trụ đã khác xưa
Sáng đầu năm mưa đỏ
Thấy xuân trong bốn mùa.
(đêm giao thừa Tết 2012)
3.
Thức dậy ra tựa cửa
Hỏi xuân về hay chưa
Một khung trời mờ ảo
Xuân trong từng hạt mưa.
(rạng sáng mừng 1 Tết, 2012)
4.
Dụi mắt đứng bên song
Hồn xuân đi đâu vắng
Ánh hồng rực phương đông
Hoa khai nơi góc phòng...
(sáng mừng 2 Tết, 2012)
5.
Nụ cười ai vừa hé
Vụt tắt trong đêm trường
Xuân chìm vào tịch lặng
Ngắm trăng hoài cổ hương
(đêm mừng 3 Tết, 2012)
6.
Lang thang trên phố tuyết
Tìm kiếm nụ mai vàng
Lạc bước vào cửa Phật
Tự thuở nào xuân sang!
(sáng mừng 7 Tết, 2012)

Xuân tự tình

Tim xuân nửa mảnh đơn côi
Trăng xuân nửa chiếc lẻ loi bên trời
Sao xuân từng cánh chơi vơi
Tình xuân chung lối. Đất trời riêng ta.

Xòe tay hứng giọt sương sa
Vấp chân.
Sương vỡ...
Cỏ hoa ngậm ngùi
Nằm im.
Nghe tiếng khóc cười.
Đứng lên.
Vết xước...
Rạng ngời
Niềm đau...

MỸ HUYỀN



NHẤT CHI MAI — CHẤT NGƯỜI MUÔN THUỜ

Phan Trang Hy

Người, cũng là muôn loài trong cái thế giới ta bà, vẫn mang tứ khổ của cuộc đời, vẫn phải chịu bao cảnh trầm luân, vẫn phải nỗ lực tu tập để thoát khỏi luân hồi. Tôi cũng thế. Có lúc tôi chịu đòn đau, chịu bao phiền não. Tôi nào thoát được chốn trần gian đầy khổ ải.

Đôi khi, vì cố này cố nọ, tôi tìm đọc những vần thơ Thiền. Và tôi bắt gặp bài kệ *Cáo tật thị chúng* (Có bệnh bảo mọi người) của Thiền Sư Mãn Giác (1052 – 1096):

**Xuân khứ bách hoa lạc,
Xuân đáo bách hoa khai.
Sự trục nhãn tiền quá,
Lão tòng đầu thượng lai.
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.**

*Xuân rồi, trăm hoa rụng,
Xuân tới, trăm hoa cười.
Trước mắt, việc đi mãi,
Trên đầu, già đến rồi.
Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết,
Đêm qua, sân trước, một cành mai.*

(Ngô Tất Tố dịch) (*)

Thiền sư nhìn sự vật trôi, với tâm định, định đến vô cùng, hòa nhập với chân như, nên tâm Ông rung lên tiếng thơ lòng thiền. Trước tự nhiên, tâm tự nhiên theo. Ông an nhiên theo vòng sinh hóa vũ trụ:

*Xuân khứ bách hoa lạc,
Xuân đáo bách hoa khai.*

Tự nhiên là vậy. *Xuân khứ rồi xuân đáo, hoa lạc rồi hoa khai.* Có phải đó là quy luật sinh hóa? Có phải đó là quy luật thời gian?

Nói về mùa xuân là để nói đến tứ mùa. Thời gian cứ trôi, kiếp làm người cũng như muôn loài phải mang chuyện sinh tử, phải chứng kiến những sự đời trôi

qua trước mắt: *Sự trục nhãn tiền quá.* Sự đời trôi theo thời gian, mà thời gian lại trôi theo tâm, bởi tâm là con mắt huệ - mắt thiền. Đời trôi mà tâm định là có làm sao?

Nhưng, làm người cũng có thể tâm định kia mà!

Tâm định, nhưng thời gian vẫn cứ trôi. Và thế là cái lão vẫn cứ đến với con người.

Đó là sự nghiệt ngã của tự nhiên dành cho con người. Cái già từ từ đến trên đầu: *Lão tòng đầu thượng lai.* Đọc câu thơ, tôi bỗng nhận ra một điều: trên đầu tôi tóc đã hóa trắng. Tôi đang đến già. Già vì biết, vì khổ não, phiền trước. Tôi già theo thời gian...

Thời gian của vũ trụ, của ánh sáng thì vô cùng. Thời gian của đời người thì có hạn. Tôi nghe có ai đó nói bên tai tôi là, chỉ có vượt cái có hạn để đến cái vô cùng mới có thể vượt qua vòng luân hồi của tử sinh - sinh tử.

Và trong tôi như thấy giờ phút sắp viên tịch, chất thiền của Mãn Giác Thiền sư tỏa sáng bên các đệ tử:

*Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.*

Dẫu hoa tàn khi xuân hết. Nhưng sức sống của thiên nhiên vẫn mãnh liệt. Trong cái tàn của hoa xuân lại ẩn hiện mầm sống của đất trời qua hình ảnh *nhất chi mai*. Thiền sư không nói hoa nở trước sân, nhưng tâm cảm một cành mai đang hấp thụ, chắt lọc tinh túy của đất trời để tồn tại trên cõi đời này. Cùng sự đồng cảm với Mãn Giác, Thiền sư Chân Không (1046 – 1100) nói về Diệu Đạo: *Xuân lai xuân khứ nghi xuân tận. Hoa lạc hoa khai chỉ thị xuân* (Tạm dịch: Xuân đến xuân đi tưởng xuân hết. Hoa tàn hoa nở vẫn hoàn xuân).

Tất cả cũng chỉ là sự sinh hóa của vũ trụ, sự tuần hoàn của Đại Ngã. Cảm nhận sự tuần hoàn ấy, hồn thơ của Mãn Giác đã định trước

đổi thay, trước luân hồi của vạn vật. Không còn tứ khổ khi Nhà thơ Thiền mang bệnh lại nói *nhất chi mai*. Bởi vì Thiền sư đã an nhiên cái lẽ thường tình sinh tử: *Sinh lão bệnh tử- Tự cổ thường nhiên* (Diệu Nhân, 1041 – 1113).

Cả bài kệ đầy chất thơ, từng câu từ đầu đến cuối đều có ý niệm thời gian. Tác giả dùng thời gian như là qui luật mà con người phải nhận lấy để làm Người, để khẳng định sự tồn tại của *chất Người - nhất chi mai*. Quả thật, ở Thiền sư, thời gian tĩnh đến độ như không có gì để nói, như bản ngã người hòa với Đại Ngã Tự nhiên, như chân như của người, của Phật.

Đọc *Cáo tật thị chúng* của Mãn Giác Thiền sư trong thời buổi này, tôi vẫn thấy *nhất chi mai* theo thời gian hấp thụ tinh khí thần của Nhật - Nguyệt - Tinh Đại Ngã để thành Người.

Mừng Xuân Nhâm Thìn – 2012

(*) Thơ Văn Lý - Trần, tập 1, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội - 1977



Tiếng Hú của Thiền Sư Không Lộ

Kỷ Niệm 996 Năm Sinh Của Thiền Sư Không Lộ (Bính Thìn 1016-Nhâm Thìn 2012)

Huỳnh Kim Quang

Chắc bạn đã từng nghe nói đến tiếng “quát” kinh thiên động địa của thiền sư Vân Môn Văn Uyển, tiếng “hét” dựng tóc gáy của thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền, hay cây gậy “đánh” người túi bụi của thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám trong thiền sử Trung Hoa. Nhưng bạn đã có bao giờ nghe tiếng “hú” lạnh buốt cả bầu trời của thiền sư Không Lộ trong thiền sử Việt Nam?

Bài viết này xin giới thiệu tiếng “hú” đặc biệt hy hữu đó.

Thiền sư Không Lộ, thế danh là Dương Minh Nghiêm, sinh ngày 14 tháng 9 năm Bính Thìn (1016) đời Vua Lý Thái Tổ tại làng Giao Thủy, huyện Hải Thanh, Tỉnh Nam Định, và viên tịch vào năm Giáp Tuất 1094 đời Vua Lý Nhân Tông, thọ 79 tuổi. Như thế, năm nay, Nhâm Thìn, 2012, là 996 năm sinh của thiền sư Không Lộ. Ông sinh 6 năm sau khi nhà Lý dựng đế nghiệp. Thiền sư Không Lộ là người khai sơn Chùa Keo, tức Chùa Nghiêm Quang, sau đổi tên là Chùa Thần Quang ở Huyện Vũ Thư, Tỉnh Thái Bình. Chùa nguyên ở hữu ngạn Sông Hồng, vì bị lụt làm hư hại, đến đầu thế kỷ 17 đã dời sang tả ngạn sông Hồng và tồn tại đến ngày nay.

Thiền sư Không Lộ làm nhiều bài thơ, trong số đó nổi tiếng nhất là 2 bài: Ngôn Hoài và Ngự Nhân. Bài viết này xin nói đến bài Ngôn Hoài vì trong bài thơ này xuất hiện tiếng “hú” kỳ bí của thiền sư Không Lộ.

言懷

宅得龍蛇地可居
野情終日樂無餘
有時直上孤峰頂
長叫一聲寒態虛

Ngôn Hoài (âm Hán Việt)

*Trạch đắc long xà địa khả cư
Dĩ tình chung nhật lạc vô dư
Hữu thời trực thượng cô phong
đảnh*

*Trường khiêu nhất thanh hàn
thái hư.*

Dịch nghĩa:

Chọn được đất rồng rắn có thể ở
Tình quê mộc mạc suốt ngày an
lạc trọn vẹn

Có lúc leo thẳng lên đỉnh núi cô
quạnh

Hú một tiếng dài làm lạnh cả
bầu trời.

Bài thơ này đã được nhiều người dịch. Nay xin trích một vài bản dịch tiêu biểu để độc giả thưởng lãm. Trước hết là bản dịch Việt của Ngô Tất Tố:

*Lựa nơi rồng rắn đất ưa người,
Cả buổi tình quê những mải vui.*

*Có lúc thẳng lên đầu núi thăm,
Một hơi sáo miệng, lạnh bầu trời.*

Sử gia Lê Mạnh Thát dịch Việt như sau:

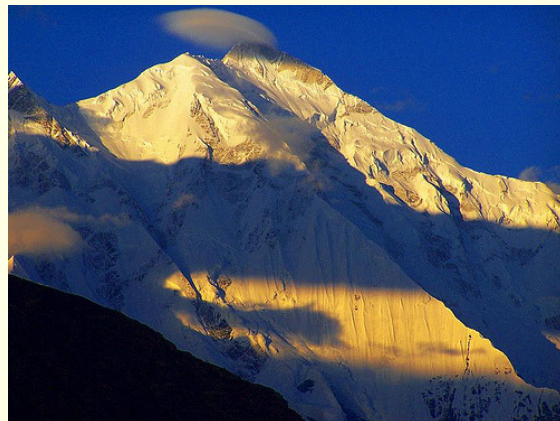
*Chọn chỗ thâm u, đất rắn rồng
Tình quê suốt buổi mải vui rong
Có khi lên thẳng đầu non quạnh
Húyt một hơi dài lạnh cõi không.*

Người viết xin dịch như sau:

*Chọn đất rắn rồng để ẩn cư
Suốt ngày an lạc với tình quê
Có khi lên tận trên đầu núi
Hú một tiếng dài lạnh bầu trời.*

Trong bài thơ trên có mấy chỗ cần ghi chú trước khi đi vào nội dung tổng quát. Mấy chữ “long xà địa” ở câu đầu, theo Ngô Tất Tố và một số nhà bình giải khác là “đất rồng rắn,” thuộc khoa phong thủy, nhưng sử gia Lê Mạnh Thát thì cho là “chỗ thâm u.” Cùng quan điểm với sử gia Lê Mạnh Thát có nhà thơ Minh Đức Triều Tâm Ảnh trong bài “Tiếng Hú Trên Đỉnh Cô Phong.” Trong bài viết này, nhà thơ Minh Đức Triều Tâm Ảnh trích dẫn nhận

định của nhà nghiên cứu An Chi cho rằng, “Nhà nghiên cứu An Chi có nói về sự hiểu sai đáng tiếc này: *Tiếc rằng, thuật phong thủy và các thầy địa lý lại không bao giờ nói đến “những rặng núi hình rồng, hình rắn” hoặc “kiểu đất có hình thể của rồng, rắn”, chỉ đơn giản vì “long xà địa” là một lối nói không hề tồn tại trong thuật phong thủy.* Rồi ông còn chịu khó lục tìm trong sách “*Bí ẩn của phong thủy*”, trong đó nêu ra 21 khái niệm thường dùng và 92 thuật ngữ cơ bản của thuật phong thủy nhưng chẳng có khái niệm hoặc thuật ngữ nào là “*long xà địa*.” Cuối cùng, An Chi nói, “*Long xà địa*” là đất ẩn dật, bắt nguồn từ một lời “*Hệ từ*” trong Kinh Dịch: “*Long xà chi trập, dĩ tồn thân dã*”, nghĩa là “*rồng rắn mà ẩn nấp là để giữ mình vậy*.” Có lẽ cách giải thích “long xà địa” như là “chỗ thâm u” hay là “đất ẩn dật” là phù hợp nhất, bởi vì nhờ ở “chỗ thâm u” hay “đất ẩn dật” nên thiền sư có thêm thuận duyên cho đời sống “*dã tình*,” tức tình quê mộc mạc, chất phác, đơn sơ, giản dị, thông dong tự tại không bị ngoại cảnh quấy rầy, phiền lụy. Và vì vậy, suốt ngày thiền sư mới an trú trong cảnh giới “*lạc vô dư*.” “*Lạc vô dư*” là sự an lạc trọn vẹn không



còn một chút phiền não nào chen vào, trạng thái tâm thức hết vô minh và phiền não một cách rốt ráo. “Vô dư” là không còn lưu lại, không còn rơi rớt lại, là một trong 2 đặc tính của niết bàn: hữu dư và vô dư. Niết bàn thường được dịch sang Hán văn là tịch diệt, tức là sự vắng lặng do hết các lậu hoặc, phiền não. Vô dư niết bàn là niết bàn lúc đức Phật và các vị A La Hán viên tịch.

Chữ “khiếu” trong Hán văn, có nghĩa là kêu, tiếng kêu. Nhưng khi chữ “khiếu” đi với chữ “trường” thành “trường khiếu” thì ý nghĩa ắt có thay đổi. “Trường khiếu” là tiếng kêu dài, mà khi phát ra tiếng kêu dài thì người kêu phải vận dụng đến hơi thở và sức lực, tức là sức thì phải mạnh và hơi thì phải dài. Điều đặc biệt là trong câu thơ cuối này còn có thêm hai chữ “nhất thanh,” tức là một tiếng, một âm thanh, nghĩa là tiếng kêu chỉ phát ra và kéo dài thành một âm thanh chứ không phải phát ra đứt đoạn, hết hơi này tới hơi khác. Hành động phát ra tiếng kêu với sức mạnh và hơi dài thành một tiếng mà không bị đứt đoạn tất nhiên phải tạo ra âm thanh của tiếng hú. “Trường khiếu” vì vậy là tiếng hú dài.

Điều cần đặc biệt lưu ý ở đây là trạng thái tâm thức của một người khi phát ra tiếng hú và khung cảnh lúc người đó cất lên tiếng hú dài. Tiếng hú không phải là động thái được làm bình thường trong đời sống thường nhật của một người, nhất là người đó không những là một tăng sĩ mà còn là một vị thiền sư có uy tín đương thời. Tiếng hú chỉ được kêu lên trong hoàn cảnh và trạng thái tâm lý đặc biệt, chẳng hạn, khi hú một người nào đó thì nhất định là người hú muốn cho người nghe biết rằng ông hay bà ta đang nhấn gửi một thông điệp khẩn cấp chứ không phải bình thường, như vì sợ người kia đang ở xa, đang bị chi phối bởi ngoại cảnh nào đó nên người hú phải cất lên tiếng hú để tạo chú ý cho người nghe. Đôi khi tiếng hú cũng là động thái biểu lộ trạng thái tâm thức nào đó mà người hú không

thể hay không muốn bày tỏ qua tiếng nói bình thường. Tiếng hú càng dài, càng lớn thì tính cách đặc biệt của nó càng được thấy rõ.

Trong tiếng hú của bài thơ Ngôn Hoài của thiền sư Không Lộ, có hai sự kiện mà chúng ta cần quán sát, đó là khung cảnh mà tiếng hú xảy ra và trạng thái tâm thức của thiền sư Không Lộ khi phát ra tiếng hú.

Trước hết, xin nói về khung cảnh. Bài thơ Ngôn Hoài mô tả khung cảnh lúc thiền sư Không Lộ cất tiếng hú dài rất đáng chú ý. Tiếng hú dài đó không xảy ra nơi sân chùa, nơi góc núi, nơi bờ rừng hay cạnh một con suối, mà diễn ra trên đỉnh một ngọn núi cô quạnh. Hãy hình dung rằng một thiền sư với dáng người mảnh khảnh đi băng băng lên đỉnh núi cô quạnh, nơi đó không một bóng người, không một bóng thú vật, chung quanh toàn là rừng núi bạt ngàn với khói sương và mây trắng lằng đặng, đỉnh núi đó sừng sững giữa bầu trời mênh mông bát ngát, rồi thiền sư ngược cổ lên trời mà hú một tiếng dài, âm ba xé nát không gian, kinh động khắp mười phương khiến bầu trời cũng phải lạnh buốt. Mấy chữ “lạnh cả bầu trời” trong bài Ngôn Hoài mang đầy tính hình tượng, gợi lên trong tâm trí người đọc một khung cảnh không gian sâu hun hút bị choáng ngợp, hay bị chìm ngập trong tiếng hú kỳ bí của thiền sư. Hãy để ý đến hình tượng một ngọn núi cô quạnh, một thiền sư cô độc, một tiếng hú dài lạnh lốt.

Bây giờ xin nói về trạng thái tâm thức. Thiền sư một hôm đi phăng phăng lên đỉnh núi rồi cất tiếng hú dài không phải là chuyện làm để giỡn chơi. Tất yếu đó là hành động biểu lộ cho trạng thái tâm thức đặc biệt nào đó. Tâm thức đó là gì? Dĩ nhiên, chỉ có thiền sư Không Lộ mới thực sự cảm nhận được một cách đúng thực trạng thái tâm thức lúc đó của ngài. Nhưng, qua khung cảnh của bài thơ, qua hình ảnh đời sống thiền của các thiền sư, chúng ta cũng có thể hiểu được phần nào trạng thái tâm thức lúc ngài cất tiếng hú dài. Đối với một thiền sư như thiền sư Không Lộ thì có lẽ chỉ



có một cách lý giải mà hầu hết các nhà bình giải bài thơ Ngôn Hoài xưa nay đều giống nhau, đó là biểu lộ giây phút cực kỳ trọng đại xảy ra với người tu thiền: kiến tánh, giác ngộ, hay chứng đạo. Vì chỉ có trạng thái tâm thức bùng vỡ tận cùng sâu thẳm của nội tâm lúc chứng ngộ mới có đủ sức mạnh phi thường để khiến cho thiền sư phải đi phăng phăng lên đỉnh núi cô quạnh mà hú một tiếng dài bất tận làm lạnh cả bầu trời. Ở đây, người đọc còn cảm nhận thêm một điểm lý thú nữa. Đó là trạng thái tâm thức bùng vỡ của thiền sư khi chứng ngộ đã mở tung cảnh giới bí ẩn sâu nhiệm của tâm để nó nhập thể hay trở về nguồn cội uyên nguyên của nó, và lúc đó tâm là pháp giới, tâm là vũ trụ, tâm là cõi không gian vô cùng, mà thật ra tâm cũng không là gì cả, vì tâm vô tướng, và pháp giới cũng vô biên tế. Chính vì thế, tiếng vọng của tâm qua tiếng hú dài mới có thể làm lạnh cả bầu trời, làm không gian vô biên đặc quánh thành một, rồi tan đi trong tiếng hú vô hình vô tướng.

Cho nên, tiếng hú dài của thiền sư Không Lộ là tiếng hú độc nhất vô nhị trong rừng thiền từ xưa tới nay.

Thể Thao và Chế Độ Ăn Chay Giúp Ngăn Ngừa Bệnh Tiểu Đường

Tâm Diệu



Theo Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận (the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), một chương trình luyện tập thể dục đều đặn kết hợp với một chế độ ăn chay có thể giảm 58% nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại II và tỏ ra hiệu quả hơn việc uống thuốc. (1)

Sự quan trọng của chế độ ăn uống và tập thể dục nhằm phòng ngừa bệnh tiểu đường đã từng được nhắc đến, nhưng lần đầu tiên các kết quả khả quan đã đạt được sau cuộc thử nghiệm 3.234 người tại Hoa Kỳ trong ba năm. Những người tình nguyện, đều bị chứng rối loạn đối với đường glucose (impaired glucose intolerance), báo trước căn bệnh tiểu đường loại II và bị chứng mập phì. Họ tuân theo chế độ ăn chay và luyện tập thể dục mỗi ngày ba mươi phút, đã sụt từ 5 đến 7% trọng lượng cơ thể và giảm 58% nguy cơ bị tiểu đường. Những người đã sử dụng Glucophage, một loại thuốc trị bệnh tiểu đường, chỉ giảm 22% nguy cơ mắc bệnh. (1) Trong 80% các trường hợp, bệnh tiểu đường loại II có liên quan đến bệnh mập phì. (2)

Được biết, bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể con người mất khả năng sản xuất hoặc sản xuất không đủ chất insulin cần thiết hoặc sản xuất đủ nhưng không hoạt động bình thường. Chất insulin là một loại kích thích tố (hormone) có nhiệm vụ hộ tống chất đường đi vào bên trong các tế bào. Khi vắng mặt chất này, chất đường không thể vào trong các tế bào, và vì thế đường phải được thải hồi ra ngoài qua đường tiểu, khi ấy con người cảm thấy mệt mỏi, khát nước, đi tiểu nhiều, và giảm trọng lượng.

Có hai loại bệnh tiểu đường. Tiểu đường loại I là loại phụ thuộc insulin và tiểu đường loại II không phụ thuộc insulin. Tiểu đường loại I (10%) khởi phát ở trẻ em và người lớn trẻ tuổi, nhưng cũng có thể khởi phát ở bất kỳ tuổi nào, loại này do cơ thể không thể tự sản xuất, hay sản xuất rất ít insulin; còn loại II thường chiếm đa số (90%) bệnh nhân tiểu đường, do cơ thể có đủ khả năng sản xuất chất insulin, nhưng insulin lại không hoạt động bình thường. Bệnh này thường xảy đến với những người mập trên 30 tuổi, và phần lớn gây nên bởi ăn uống và cách sống, nhưng cũng có thể do di truyền.

Bệnh tiểu đường là căn bệnh gây chết người đứng hàng thứ ba tại Hoa Kỳ, mỗi năm giết chết 200 ngàn người và là nguyên nhân chính gây nên hư thận (kidney disease), hư võng mạc mắt (retinopathy) và hư tim mạch (cardiovascular Disease). Theo thống kê cho biết, đa số các nước giàu có, tỷ lệ dân mắc bệnh tiểu đường loại II cao hơn những nước nghèo. Vì thế họ thường nói bệnh tiểu đường là một trong

những căn bệnh nhà giàu. Ví dụ như ở Do Thái 6,7%, Italy: 6,7%, Hoa Kỳ: 6,6%, Saudi Arabia: 6,6%, trong khi đó ở Trung Hoa là 1,3%. Riêng ở Việt Nam, theo Bộ Y Tế Việt Nam cho biết, tỷ lệ bị bệnh tiểu đường ở Huế là 0,96%, ở thành phố HCM là 1,5%, và thành thị nhiều hơn nông thôn. (3)

Kết quả nghiên cứu của Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận nói trên cũng phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bác sĩ James W. Anderson, M.D., giáo sư y khoa và dinh dưỡng học tại viện đại học University of Kentucky (4), và kết quả trị liệu bệnh tiểu đường loại II bằng cách ăn chay thuần túy và tập thể dục của các nhà khoa học thuộc Ủy Ban Y sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ trước đây (5). Điểm đặc biệt của phương pháp này là tiêu thụ một số lượng thật ít chất béo, dưới 10 phần trăm, nhiều chất xơ (60-70 grams mỗi ngày), không cholesterol và nhiều unrefined complex carbohydrate (khoảng 80%). (6) Khẩu phần ăn hàng ngày bao gồm rau trái tươi, gạo lức, đậu hạt và không dùng những loại thực phẩm tinh lọc như bột mì, bột bắp, bột gạo, pasta... Ngoài ra phải tập thể dục thường xuyên.

Ngoài yếu tố dinh dưỡng, cách sinh sống cũng có thể là nguyên nhân tạo nên hay góp phần vào bệnh tiểu đường. Tại Hoa Kỳ, theo thống kê cho biết những nhóm dân tộc thiểu số như da đỏ, da đen, dân gốc Hispanic và dân gốc Á Châu có tỷ lệ cao về bệnh tiểu đường loại II.

Các khoa học gia thuộc Viện Đại Học Cornell cho rằng, thay đổi môi trường sinh sống là nguyên nhân gây nên căn bệnh này trong cộng đồng thiểu số. Họ giải thích là những nhóm dân này có những nhiễm sắc thể di truyền giúp cho cơ thể chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng chậm hơn nhóm dân da trắng.

Điều này cũng dễ hiểu, vì những nhóm dân này có thể có một chế độ ăn uống không bình thường, bữa đói bữa no, trong một môi trường khó khăn, nên cơ thể tự động phản ứng lại bằng cách tiết kiệm thực phẩm, không cho chuyển hóa hết một lúc ra năng lượng, hầu giúp cho cơ thể tồn tại. Những nhóm dân này thuộc hạng mà y học gọi là biến thể chậm (slow metabolizer) ngược với người Hoa Kỳ da trắng thuộc loại biến thể nhanh (fast metabolizer).

Ngoài ra, các nhà khoa học cũng đã tìm thấy nơi những nhóm dân tộc thiểu số có những hiện tượng đối kháng insulin, tức những hiện tượng gây xáo trộn insulin, làm ngăn trở không cho đường vào các tế bào.

Đối với những người Việt Nam sống ở hải ngoại, trước đây vì hoàn cảnh chiến tranh triền miên và khí

hậu khắc nghiệt ở quê nhà, thường phải làm việc cực nhọc, ăn uống thất thường, lo lắng nhiều, nên sau khi sang Hoa Kỳ hay các nước Tây phương khác, bỗng nhiên thay đổi nếp sống với tiện nghi vật chất, ăn uống dư thừa, lại không hoạt động thể lực nhiều như ở Việt Nam, làm cái gì cũng có máy móc làm giùm, cũng "remote control" nên do đó dễ bị bệnh tiểu đường và tim mạch, vì cơ thể cũng thuộc loại chuyển hóa năng lượng chậm như các dân tộc thiểu số khác. Các thức ăn đầy bổ dưỡng liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên ứ đọng, thể rồi sinh ra bệnh.

Cũng tương tự, dư luận trong cộng đồng Phật Giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ cho biết có một số tăng ni ăn chay trường mà vẫn bị bệnh tiểu đường. Điều này cũng có thể hiểu được, nhưng trước hết phải nói ngay rằng ăn chay đúng cách và tập thể dục đều đặn chỉ có khả năng giảm nguy cơ lâm bệnh 58% mà thôi và nói một cách khác, những người ăn chay và tập thể dục này vẫn có thể bị bệnh như thường hưởng hô là ăn chay không đúng cách và không tập thể dục và các vị tăng ni bị bệnh cũng nằm trong trường hợp này, không ai được đặc cách miễn bệnh tiểu đường. Việc một số sư và ni ăn chay trường bị bệnh tiểu đường loại II có thể là do các nguyên nhân sau đây:

- (1) Ăn chay không đúng phương pháp
- (2) Do sự thay đổi môi trường sống
- (3) Không luyện tập thể dục hay luyện tập thể dục không đều đặn và không đủ liều lượng

DO ĂN CHAY KHÔNG ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

Ăn chay để ngăn ngừa bệnh tim và tiểu đường, theo các nhà khoa học Hoa Kỳ cho biết là phải thật ít chất béo (dưới 10 phần trăm), nhiều chất xơ (60-70 grams mỗi ngày), không cholesterol và nhiều unrefined complex carbohydrate (khoảng 80%). Khẩu phần ăn hàng ngày bao gồm rau trái tươi, cơm gạo lức, đậu hạt và không dùng những loại thực phẩm tinh lọc như cơm gạo trắng, bột mì, bột bắp, bột gạo, pasta, v.v... Theo bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D., Giám đốc Y Khoa chương trình Pritikin Program ở Santa Monica bang California Hoa Kỳ, "chất béo là nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin đưa đường vào trong tế bào. Insulin hoạt động dễ dàng trong điều kiện ít chất béo."

Ngược lại, ăn chay theo lối người Việt chúng ta ở hải ngoại không mấy giúp cho sức khỏe tốt, vì dùng quá nhiều dầu để chiên xào, quá nhiều bột ngọt, đường, muối, thực phẩm chay biến chế và các thực phẩm tinh lọc. Mặc dầu dầu thảo mộc không có chất cholesterol nhưng có lượng cao chất béo không bão hòa và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hòa sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hòa mà người ta gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hòa (saturated fat) và trans-fatty acids là những chất béo không tốt, làm gia tăng chất cholesterol xấu LDL và đồng thời làm giảm cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch và đồng thời cũng làm

cho chất insulin giảm hiệu năng hộ tổng chất đường vào trong các tế bào.

Do đó, tốt nhất là giảm tối đa các chất béo, không nên chiên đậu hũ, nên luộc hay nấu canh, vừa giòn lại vừa bổ, hoặc lâu lâu đổi bữa bằng đậu chiên và chỉ nên dùng lại dầu cũ một lần, rồi đổ đi. Nên dùng loại dầu canola hay olive oil, có bách phân chất béo bão hòa thấp nhất (4%) trong tất cả các loại dầu thảo mộc hiện nay có bán trên thị trường. Nếu dùng dầu để trộn xà lách thì nên dùng dầu olive hay dầu faxseed oil, vừa thơm lại vừa tốt cho sức khỏe.



DO SỰ THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG SỐNG

Cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại biến thể chậm. Khi còn ở quê nhà các tăng ni làm việc thể lực nhiều, công phu tu nhiều, lại ăn uống đơn sơ, bữa ăn chỉ là vài miếng đậu hũ chiên, xào hay kho mặn, vài miếng cháo nhỏ, hay ăn với dưa chua, củ cải khô ngâm muối. Dưới mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là thiếu chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại biến thể chậm, lại có công phu tu tập nên không sao, nay phải đổi sang một môi trường sinh sống mới, nhiều tăng ni phải đi làm sở Mỹ kiếm tiền, giảm giờ công phu và ăn uống theo phong hoá người Tây phương lấy bữa ăn tối làm chính. Mặc dầu là ăn chay nhưng lại là thực phẩm chay chứa quá nhiều chất bổ dưỡng (nhiều chất béo, chất đạm, chất đường, muối và tinh bột) và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn thói quen cũ (loại biến thể chậm), các chất bổ dưỡng dư thừa liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên biến thành mỡ, do đó dễ sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch. Khi đề cập đến vấn đề này một nhà báo Phật tử ở quận Cam đã viết, "bữa ăn nào của hầu hết chư tăng ni hải ngoại đều

là bữa tiệc, mà Phật tử nấu ăn toàn là thứ thiện chiến. Và khi chư tăng ni ăn ít hay không muốn ăn thì sợ người nấu buồn. Và các bà cụ công quả này thì cứ hồi thúc Thầy "Thầy ơi, ăn giùm con đi." vì đây là ruộng phước của các bà cụ mà..."

KHÔNG TẬP THỂ DỤC HAY TẬP THỂ DỤC KHÔNG ĐỀU ĐẶN

Nguyên nhân thứ ba là các tăng ni thiếu tập thể dục hoặc nếu có thì đi tập không đều đặn. Yếu tố đều đặn (consistency) quan trọng hơn yếu tố cường độ (intensity). Các nhà khoa học cho biết tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh trên treadmill hay ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút là tốt nhất, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất. Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi chỗ trong cơ thể, chuyển vận oxy và các chất dưỡng sinh khác nuôi dưỡng các tế bào, tạo năng lượng hoạt động cho con người. Luyện tập đều đặn cũng gia tăng tỷ trọng xương cốt, làm xương cốt cứng mạnh hơn, giảm áp xuất máu, giảm sự thành lập các cục máu và đồng thời có tác dụng gia tăng hàm lượng cholesterol tốt HDL và giảm chất béo triglycerides trong máu.

Đi bộ chậm hay trong Phật giáo gọi là thiền hành chỉ có lợi cho sự thư giãn tâm hồn mà không có tác dụng gì cho cơ thể nên không thể xem là tập thể dục được. Tập thể dục đúng cách có nghĩa là tập đều đặn hàng ngày và tập với nhịp tim đập trong khoảng từ 65 đến 85 phần trăm nhịp tim đập tối đa. Nhịp tim đập tối đa được tính theo công thức: 220 trừ số tuổi. Thí dụ bạn 57 tuổi, nhịp tim đập tối đa của bạn là $220 - 57 = 163$. Do đó, khi bạn đi bộ trên máy treadmill hay đi bộ ngoài trời, nhịp tim đập của bạn phải được giữ trong khoảng từ 65% đến 85% nhịp tim đập tối đa 163 của mình, tức là trong khoảng 106 đến 138 nhịp tim đập mỗi phút, theo cách tính như sau: (a) $65\% \times 163 = 106$ (b) $85\% \times 163 = 138$. Khi luyện tập nên tập trung vào một đề mục nào đó, như theo dõi hơi thở vào ra, theo dõi bước chân đi hay quán tưởng một hình tượng tôn thờ tín ngưỡng hoặc một câu kinh. Chính sự tập trung tinh thần này cũng nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn. Các nhà nghiên cứu đã cho biết rằng tập luyện đều đặn hàng ngày với nhịp tim đập trong khoảng cho phép như trên đem đến kết quả cao nhất. Tập luyện không đều đặn hay tập thấp hơn 65% hoặc cao hơn 85% đều không đạt kết quả mong muốn. Tập cao hơn nhịp tim đập tối đa còn có thể gây chấn thương hoặc tử vong, như trường hợp điển hình của hai tài tử bóng rổ Boston Red Sox Tony Conigliaro và Peter Maravich chết khi đang chơi bóng rổ và lực sĩ đã trưởng Jacques Bussereau chết khi đang chạy 1984 New York Marathon.

Nói tóm lại, luyện tập thể dục đều đặn hàng ngày ba mươi phút trong nhịp tim đập cho phép, cùng với chế độ dinh dưỡng chay đúng cách là những điều quan trọng nhất để ngăn ngừa bệnh tật. Nhiều người đã tìm thấy sức khỏe, hạnh phúc và sống lâu theo những nguyên tắc đơn giản đó.

Chú Thích:

(1) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases-February 6, 2002 Diet and Exercise Delay Diabetes and Normalize Blood Glucose The study results are reported in the February 7 issue of the New England Journal of Medicine.

(2) Bệnh mập (Obesity): Bệnh nhân nặng cân dễ bị cao huyết áp và Tiểu Đường. Nếu bệnh nhân nặng 20 phần trăm nhiều hơn lý tưởng thì xem là bị mập. Nói một cách chính xác hơn, nếu con số Body Mass Index (BMI) cao hơn 30 thì bị gọi là mập. Có hai cách tính: (1)

Body Mass Index (BMI)=[Trọng lượng cơ thể (Kg)/Chiều cao(Meter)]/Chiều cao(Meter). Thí dụ như bệnh nhân nặng 80 kg và cao 1,6 meter thì BMI sẽ bằng 31. (BMI=80:1,6:1,6).

Cách tính thứ hai là (1) nhân trọng lượng cơ thể bằng pound với 703 (2) nhân chiều cao bằng inches với chính nó (3) chia số thứ nhất cho số thứ hai là có trị số BMI. Thí dụ trong lượng cơ thể là 145 pounds, chiều cao là 5 feet 4 inches: BMI= [145 x 703]/[64 x 64] = 25

(3) Nhật Báo Lao Động 22-9-01

(4) New England Journal of Medicine số ra ngày 3 tháng 8 năm 1995

(5) Barnard RJ, et al. Response of non-insulin-dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. Diabetes Care 1982;5 (4):370-74

(6) Barnard RJ, et al. Longterm use of a high-complex-carbohydrate, high-fiber, low-fat diet and exercise in treatment of NIDDM patients. Diabetes Care 1983;6(3):268-73.

HbA1C: A hemoglobin A1c test measures the average amount of sugar in your blood over the last 3 months.



Palden Choetso (1)

*Om mani padme hum
Vạch phẳng màng lưới vô minh
Đặc quánh quanh quả địa cầu
Tiếng kinh của người Tây Tạng
Cả thế giới rung động
Thêm một lần dần dụa cảm xúc
Lệ tràn trên từng giọt lá
Đất quặn mình
Hư không nhòa pháp vũ
“Gọi hết lửa vào xương da bỏ ngo
Phật pháp chẳng rời tay”*

*Lửa đi giữa phố Sichuan
Ni sư gục ngã mười lăm giây ngoài
Lưng trời mây bỗng chơi vơi
Lung lay mặt nước chót vơi vợi non
Lạy người sát đất vào lòng
Niệm kinh bất hoại Kim Cang Phật Thừa*

*Khoảnh khắc vừa đủ dứt câu:
“Free Tibet
Let Dalai Lama comes home!”
(Tự do cho Tây Tạng
Hãy để Đạt Lai Lạt Ma trở về!)
Tùng địa động xuất, Pháp Hoa kinh
Namo Avalokitesvara Bodhisattva
Nhĩ căn viên thông
Nghe thấy gì không?
Âm thanh ba động bốn nghìn chiều
Truyền đi trong mười phương cõi!*



*Trên thân ni sư Palden
Rực lửa
“Lửa, lửa, lửa”
Trăm ngàn ngọn lửa
Do đốt mà có
Hay đã sẵn cháy tự bao giờ
Trong mỗi chúng ta
Và mãi muôn đời
Trong tận cùng tâm thức nhân loại
Mỗi ngọn dâng lên vạn tòa sen
“Hữu hóa Như Lai
Tạo bảo hoa trung
Tuyên thuyết thân chú” (2)
OM MANI PADME HUM
Tiếng kinh của người Tây Tạng...*



BIỂU-Ý

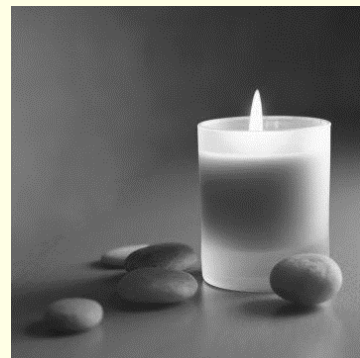
Irvine, Dec. 25 – 2011

- 1) Ni sư Palden choetso, 30 tuổi, tự thiêu ngày 3 tháng 11- 2011 tại thành phố Tứ Xuyên
- 2) Từ bài tựa kinh Lăng Nghiêm.

PHO TƯỢNG PHẬT TỪ VIỆT NAM PHIÊU DU TỚI ALASKA

Nguyên tác: Bài viết của nữ ký giả **Julia O'Malley**
"From another world, an icon moves to G Street"

Đào Trường Phúc chuyển ngữ



Cách đây mấy năm, một người thợ máy về hưu của công ty BP [British Petroleum] tại Alaska tên là Suel Jones đã say mê pho tượng Phật bằng cẩm thạch trắng nặng 700 pounds [khoảng hơn 300 kí-lô] do một tay điêu khắc giang hồ tạc và trưng bày ở vùng Ngũ Hành Sơn bên ngoài thành phố Đà Nẵng.

Jones kể lại: "Tôi không thể rời mắt khỏi pho tượng. Tôi cũng chẳng hiểu tại sao nữa, có thể vì khuôn mặt Đức Phật, có thể vì đường nét điêu khắc... Tôi nói với họ là tôi chỉ muốn mua pho tượng này thôi".

Pho tượng làm sống lại những kỷ niệm của 40 năm về trước, lúc Jones còn là một chàng Thủy Quân Lục Chiến trẻ tuổi qua tham chiến tại Việt Nam - một kinh nghiệm mà mãi đến bây giờ vẫn day dứt trong lòng ông. Ông nhớ lại một hôm ông và các bạn đồng đội tiến vào một ngôi làng nhỏ bé tên là Cam Lộ. "Ở đó có một ngôi chùa nhỏ đã tan tành vì bom đạn". Trong cảnh hoang tàn đổ nát, Jones bỗng nhìn thấy một pho tượng Phật, vững chãi và thanh khiết, nằm giữa những đống gạch vỡ vụn ngổn ngang. Pho tượng gợi ông nghĩ đến sự tàn phá của cuộc chiến trên đất nước Việt Nam, sự tàn phá đối với cả một dân tộc và những truyền thống lâu đời...

Jones thấy pho tượng Phật ở Ngũ Hành Sơn trông thật quen thuộc. Có một điều gì đó phảng phất qua nụ cười, như thể Đức Phật của 40 năm trước đã tìm cách quay trở lại với ông. Lòng ông tràn dâng một niềm cảm kích mà năm xưa ông không thể cảm nhận được.

Jones mua pho tượng với giá 500 đô-la. Ông đã phải bỏ ra hơn gấp đôi số tiền đó để đưa pho tượng về Alaska bằng đường biển. Ông có ý định dùng pho tượng để trang trí khu vườn bên căn nhà nhỏ của ông ở thị trấn Glacier View, bên hông xa lộ Glenn Highway, cách Anchorage vài trăm dặm. Khi pho tượng được chở về tới hải cảng, ông để lên phía sau chiếc xe truck và lái quanh thành phố Anchorage luôn mấy ngày trời. Đến bất cứ đâu, pho tượng cũng gây xôn xao. Chiếc xe truck ngừng đèn đỏ, ghé vào cây xăng, đều có những người không quen biết sán lại gần. Ai cũng tỏ vẻ hiếu kỳ. "Họ sẵn sàng đi một vòng để được sờ tay vào pho tượng Phật phía sau xe truck của tôi".

Suel Jones chở Đức Phật xuống phố, đến tiệm cà-phê Side Street, nơi ông vẫn thường lui tới từ hơn 20 năm nay, để khoe với hai người bạn chủ tiệm,

George Gee và Deb Seaton. Theo bà Seaton thì pho tượng này xứng đáng để đưa vào Viện bảo tàng. Bà kể lại cảm giác lúc ấy: "Tôi nhìn mà muốn khóc. Pho tượng đẹp quá!"

Nhận xét của người bạn khiến Jones bắt đầu nghĩ rằng pho tượng không thể an vị trong một khu vườn ở một nơi khi họ còn gầy gò. Mấy năm gần đây mỗi năm ông chỉ sống ở Glacier View 6 tháng, còn 6 tháng kia ông qua Việt Nam, làm những công tác thiện nguyện cho các tổ chức cứu chiến binh, như tháo gỡ mìn hoặc xây cất sân chơi cho trẻ em. Ông quyết định bán pho tượng để lấy tiền làm việc từ thiện. George và Deb bảo ông có thể để pho tượng trong tiệm cà-phê của họ, như thế sẽ dễ tìm người mua hơn.

Lúc ra hải cảng để nhận pho tượng chở từ Việt Nam qua, Suel Jones đã phải dùng xe forklift để đưa tượng lên xe truck, bây giờ chẳng tìm đâu ra xe forklift để mang tượng xuống, nên ông đành phải huy động bạn bè đến giúp. Họ cố gắng khiêng được pho tượng đặt trước tiệm cà-phê. Nhưng loay hoay mãi cũng không cách nào đưa nổi vào trong tiệm vì tượng quá nặng!

Đúng lúc ấy, có một nhóm người lực lưỡng mặc quần da áo da, cưỡi xe mô-tô Harley rầm rộ chạy ngang qua. Nhìn thấy một đám đông đang vất vả khiêng pho tượng Phật, họ quay lại, đậu xe mô-tô và xung phong đến giúp.

Ông Jones kể lại: "Họ nhắc pho tượng lên dễ dàng rồi mang vào trong tiệm".

Thế là kể từ ngày đó Đức Phật tọa lạc tại tiệm cà-phê Side Street, yên vị ở một góc, giữa cái tủ lạnh và chiếc bàn nhỏ để bộ cờ checker. Hai năm lặng lẽ trôi qua.

Suel Jones cho biết: "Chẳng ai hỏi mua cả. Hình như pho tượng đã quyết định không muốn rời bỏ nơi này thì phải".

Tiệm Side Street có rất nhiều khách hàng quen thuộc, và họ càng ngày càng sinh lòng quyến luyến pho tượng Phật. Họ thường đến gần để vuốt ve những nếp áo. Các dấu tay của họ làm cho hai vai pho tượng không còn bóng láng nữa. Thế rồi ai đó đã thiết trí một bàn thờ nho nhỏ với nến và hoa trước pho tượng.

Khi tôi [Julia O'Malley] hỏi Suel là, theo ông nghĩ, điều gì khiến pho tượng thu hút nhiều người đến như vậy, ông đáp: "Nước Mỹ của chúng ta đang

trải qua những biến cố dồn dập. Nào là nền kinh tế suy thoái, nào là sinh hoạt chính trị đầy rạn nứt... Và rồi biết bao nhiêu cựu chiến binh trở về từ hai cuộc chiến tranh, họ phải cố gắng tìm lại ý nghĩa cuộc sống. Vậy thì bất cứ điều gì mang lại cho tâm hồn cảm giác bình an và cô liêu, đối với chúng ta đều cần thiết cả".

Chủ tiệm George Gee sáng nào cũng dậy thật sớm để vẽ nguệch ngoạc vài bức chân dung và viết vài câu thơ trên tấm bảng quảng cáo các thức uống đặc biệt hàng ngày. Ông ta đã quen với sự có mặt của Đức Phật ở bên mình, vào những giây phút tĩnh mịch nhất trong ngày như thế. Ông ta bảo với tôi là tiệm cà phê này luôn luôn có một sinh lực riêng của nó. Đức Phật ngự nơi đây thật là quá hợp.

"Pho tượng vốn đã mang sẵn một phẩm chất kỳ diệu, cô ạ. Đó chính là điều đã khiến mấy anh chàng chạy mô-tô phải quay xe trở lại. Đó chính là điều đã khiến cho một người đặt mua 700 pounds đá cẩm thạch để đưa từ bên kia đại dương qua đây".

Khoảng một tháng trước, có người đến hỏi giá pho tượng. Đám khách quen chuyện tai nhau rằng có thể pho tượng sẽ không còn ở đây nữa. Thế là một hôm, cách đây mới hai tuần lễ, một ông khách mở bóp - giống như ông ta vẫn hay làm sau khi mua cà phê - và rút ra 3,000 đô-la. Bà Deb Seaton cho biết ông ta muốn trả tiền để mua pho tượng. Điều kiện duy nhất của ông ta là pho tượng sẽ ở lại trong quán.

Suel Jones nhận lời. Số tiền sẽ được gửi sang Việt Nam cho các tổ chức từ thiện.

"Cô biết không, lúc ấy tôi ngạc nhiên lắm, nhưng rồi tôi hiểu ra. Tôi hiểu rằng ông ta muốn chia sẻ pho tượng Phật với tất cả mọi người".

Và thế là pho tượng sẽ tiếp tục an vị ở đó, không phải trong một ngôi chùa, mà là trong một tiệm cà phê trên đường G của vùng downtown Anchorage, để nhìn xuống những người khách vừa đứng chờ ly cà phê sữa vừa dán mắt vào chiếc điện thoại di động, với nét mặt tử bi và nụ cười quen thuộc đầy an lạc.



SHRINE: Suel Jones admires his Buddha that has become a coffee house shrine. (ERIK HILL / Anchorage Daily News)

FROM ANOTHER WORLD, AN ICON MOVES TO G STREET

Julia O'Malley

Anchorage Daily News

A couple years ago a former BP machinist named Suel Jones fell in love with a 700-pound white marble Buddha statue carved by a roadside sculptor in the Marble Mountains outside Da Nang, Vietnam.

"I just looked at it, I really can't tell you why, maybe the face, maybe the texture," he said. "I said, 'I just want that one over there.'"

Seeing the statue jogged loose a memory from his time as a young Marine in the country, an experience he still wrestles with. He remembered a day 40 years earlier when he and other Marines had arrived at a small village called Cam Lo.

"There was this little temple there," he said, "blown all to hell."

In the ruins of it, he glimpsed a Buddha, sturdy and pristine amid all the brokenness. It made him think of the way the war had ground down everything in Vietnam, the people, the ancient traditions of the place. The white Marble Mountain Buddha felt familiar. There was something in its smile, as if the Buddha from 40 years ago had somehow made it back to him. He appreciated it now in a way he couldn't before.

Jones bought the statue for \$500. For more than twice that, he had it shipped to Alaska. He thought maybe he'd put it in the garden at his cabin in Glacier View, about 100 miles from Anchorage on the Glenn Highway. When it arrived, he drove around Anchorage with it in the back of his truck for a couple days. Everywhere he went, the Buddha caused a stir. Strangers approached at red lights and the gas station. Everybody was curious.

"They would walk out of their way to touch it in the back of my truck," he said.

He drove the Buddha downtown to Side Street Espresso, where he's been a regular customer for more than 20 years, so the owners, George Gee and Deb Seaton, could see it. To Seaton, it looked like something that belonged in a museum.

"I almost wept," Seaton said. "It was just gorgeous."

Jones started thinking maybe it didn't belong in a remote garden. He spends half the year in Glacier View and the other half in Vietnam, where he works with veterans' charities, doing projects like removing old land mines and building safe playgrounds. He decided to try to sell the Buddha. He could use the proceeds for work in Vietnam. Gee and Seaton told him he could put it in the shop to try to find a buyer.

It took a forklift to get it into his truck. They didn't have a forklift to get it out, so Jones enlisted

friends to move it. They managed to ease it to the ground out front of the coffee shop. But all their ideas for getting it into the shop failed. It was just too heavy.

About then, a couple of muscled bikers in full leather came roaring by on Harleys. The scene with the Buddha stopped them. They turned around, parked their bikes and offered to help.

"They damn near just picked it up and put it in there," Jones said.

And so the Buddha took up residence at Side Street, seated in the corner between the refrigerator and the table with the checkerboard on top. Two years passed that way.

"We didn't have any luck selling it at all," Jones said. "It seemed like it made up its mind it wasn't gonna leave."

The regulars, of which Side Street has many, grew attached to it. They stroked the folds of its robes. Fingerprints dulled its shiny shoulders. A little shrine with candles and flowers grew up around it.

"We're going through so much right now (in America)," Jones said, when I asked him what he thought attracted people to it. There was the economy, he said. And the country's fractured politics. And so many veterans coming back from two wars, trying to make sense of things.

"Anything that gives us a feeling of peace and solitude, we want."

Gee gets up early to draw portraits and write bits of literature on a white board that advertises the shop's daily special. He grew accustomed to having the Buddha there with him during the most contemplative part of his day. The coffee shop has always had an energy of its own, he said. The Buddha fit right in.

"It had sort of a magical quality to it all along," he told me. The kind of quality that charms bikers off their bikes, he said. The kind of quality that might lead a person to ship 700 pounds of marble halfway across the earth.

A month or so ago, an offer came to buy the Buddha. Word spread among the regular customers the statue might disappear. One day two weeks ago, a customer opened his wallet like he always does to pay for his drink, and pulled out \$3,000. He wanted to buy the Buddha, Seaton told me. His only stipulation was that it stay in the shop.

Jones accepted. The money will go to Vietnam.

"I was quite surprised, you know, but then I started to understand, I saw that he wanted to share it."

And so it will remain, not in a temple, but in a coffee shop on G Street, looking over the customers as they wait for their lattes and stare at their cell phones, with its fine-featured face and its peaceful, familiar smile.

Read more here: <http://www.community.adn.com/adn/node/157846#storylink=misearch#storylink=cpy>

Người Giàu Có và Cái Bát Mẻ

Hạnh Chi

Tựa bài viết có vẻ không ổn vì hai hình ảnh tương phản này có thể chẳng bao giờ thấy nhau. Không có người nhà giàu nào lại dùng cái bát đã sút mẻ; cũng như, cái bát nào trong bếp người nhà giàu mà chẳng may bị mẻ thì số phận nó nhiều phần sẽ nằm trong thùng rác!

Nhưng, vốn chẳng có chi tuyệt đối trong cõi Ta-bà, nên buổi chiều thế này mới khác những buổi chiều từng qua.

Nắng chiều đã tắt nhưng cái nóng còn oi ả, lết theo bước chân mệt nhọc của một gã thanh niên nghèo khó. Gã có vẻ là một kẻ ăn xin, với y phục rách rưới, lồi thối, trên tay lại ôm cái bát bẩn thỉu đã sút mẻ. Hình như gã đã đói là vì bước chân xiêu vẹo, ngả nghiêng, tiến được một, lại lùi hai! Cuối cùng, chịu không nổi nữa, gã dựa vào cánh cổng một dinh thự.

Tình cờ, cũng lúc đó, người chủ nhân mở cửa bước ra. Bằng phản ứng tự nhiên, gã nghèo khổ nâng cái bát mẻ bằng hai tay tỏ sự cung kính người đối diện, rồi cất tiếng van xin:

- Con lạy ông, con lạy bà, xin nhủ lòng bố thí cho con miếng cơm dư.

Ông nhà giàu, chắc đã nhiều lần gặp cảnh ăn mày tới xin, nhưng nghe giọng nói của gã bần cùng, ông chợt xao xuyến. Đưa tay gỡ chiếc nón lá rách bươm trên đầu kẻ nghèo khổ để nhìn cho rõ mặt thì ông chợt biết, đây chính là giây phút thiêng liêng, giao cảm với người bạn tri kỷ đã khuất núi bao năm.

Thay vì sai gia nhân mang thức ăn cho gã, ông lại nhẹ nhàng, vừa cầm tay dắt gã vào, vừa nói:

- Vào đây, vào đây, ta có chuyện nói với người.



Gã thanh niên hiểu lầm, hoảng sợ la lên:

- Không! Không! Con dù nghèo nhưng không rình rập trộm cắp gì! Con đói quá, chỉ xin hạt cơm dư mà thôi!

Ông nhà giàu trấn an:

- Người đầu có phạm tội gì. Vào đây ta cho cơm rồi hỏi gia cảnh người chút thôi.

Sau khi lặng lẽ ngồi nhìn gã nghèo khổ ngầu nghiêng hết hai tô cơm đầy, ông nhà giàu mới điềm hỏi:

- Này, hãy nói ta nghe, trước khi chết, cha người dặn dò những gì?

Gã cúi đầu, lí nhí:

- Thưa ông, con là một đứa con bất hiếu. Vì được cha quá nuông chiều nên con thường lơ là việc học hành, theo chúng bạn phạm đủ tội hoang đàng. Khuyên răn con không được, cha buồn lắm. Trước phút lâm chung, cha bỗng dặn con là ruộng nương, nhà cửa để lại, dù con có ngu muội tiêu xài hoang phí hết, nhưng chiếc áo dày đang mặc trên người đây là kỷ vật cuối cùng của cha, có nghèo đói tới đâu cũng không được bán, phải luôn giữ nó trên thân mình. Thưa ông chủ, con tuy bất xứng, bất hiếu, nhưng lời cuối cha dặn, con vẫn giữ đây.

Ông nhà giàu đưa tay sờ nhẹ lên tấm áo lem luốc trên thân gã nghèo khổ và lầm thầm, như không cần cho gã nghe mà vẫn khiến gã bàng hoàng:

- Tạ ơn Trời Phật, cuối cùng thì con anh đã tìm tới đây, để tôi được trọn lời anh ủy thác.

Ông cầm lấy bàn tay khô cứng của gã, nhìn sâu vào đôi mắt gã, rồi ân cần, chậm rãi bảo rằng:

- Này con, chiếc áo này là gia tài lớn lao mà cha con đã để lại cho con. Gia tài này, con có nhận được hay không còn do sự sám hối chí thành của con và lời cầu nguyện hằng đêm của ta. Hôm nay, con đã đến đây gặp ta, quả là con đã biết lỗi, muốn chuộc tội mình, dù đói nghèo vẫn giữ lòng trong sạch. Còn ta, ta luôn cầu nguyện Chư Phật, xin quý ngài từ bi dẫn dắt con tới để ta trọn lời ủy thác của người bạn cố tri.

Này con, thuở sinh thời, cha con và ta là hai người tương đắc, tâm giao. Nỗi khổ của cha con về đứa con ngỗ nghịch, ta đã biết đủ, nghe đủ nên cha con đã ủy thác ta, chỉ cho con đâu là gia tài ông để lại. Điều này chỉ có được khi con đủ lòng hối hận và ta đủ lòng thành cầu xin.

Này con, hãy kính cẩn cởi chiếc áo này ra. Hãy nhìn cho thật kỹ khắp chiếc áo. Con thấy gì không? Đây này, ở góc chéo áo, lẩn sau hai lớp vải dày là hạt minh châu vô cùng quý báu. Với hạt châu này, con sẽ là người giàu có, gia sản của ta chẳng đáng chi so sánh.

Này con, hãy nhìn kỹ hạt châu lấp lánh kia. Hạt châu đó soi suốt mọi sự, nhận biết mọi sự không qua một lăng kính phân biệt nào. Hạt châu đó nhìn những thành hoại, sang hèn, còn mất, đẹp xấu, thủy chung, bội phản, vui buồn .. v.v.. đến rồi đi với tâm an nhiên, thanh thản.

Con có hiểu ta đang nói gì không? Này con, hạt châu đó là sự nhận biết mọi trạng huống. Hạt châu đó là chủ nhà. Mọi sự quanh con là khách vắng lại.

Chủ nhà không đi đâu cả. Chủ nhà luôn đứng đó, vui vẻ, tiếp mọi người khách đến rồi đi mà không hề đi theo khách, nên chủ nhà chẳng bao giờ bị vướng bận vì những người khách mang đủ các tên gọi khác nhau. Nào là ông khách Sang Hèn, bà khách Buồn Vui, anh khách Phẫn Bội, chị khách Thủy Chung Dù mang tên gì cũng là tên của khách, chủ nhà chỉ nhận biết thôi nên tâm chủ nhà rỗng rang. Vì rỗng rang nên giàu có.

Này con, tại sao giàu có ư? Hãy khép hờ mắt mà quán chiếu xem. Nếu tâm con chẳng còn vướng mắc những hệ lụy vô thường kia thì con sẽ luôn là NGƯỜI CHO chứ không phải KẺ NHẬN. Con nở một nụ cười với người, là quà tặng, con tha thứ cho người gây khổ đau là con vượt thoát khổ đau, con không khư khư ôm giữ gì, là con buông xả được nỗi lo sợ mất những thứ đó.

Tiếp tục quán chiếu đi con! À, con đang thấy rõ dần rồi đó! Đúng vậy, khi con thương yêu ai, vì muốn người đó mãi mãi thuộc về mình nên con đã vô tình xử sự như một kẻ ăn xin. Xin gì ư? Con thầm xin người đó đừng bao giờ hết thương con! Đừng bao giờ bỏ con! Đừng bao giờ đổi tình thương con thành tình thương người khác! Này con, nếu đối tượng thực tình hết thương con thì con xin cũng chẳng được, phải không?

Tốt lắm, con thấy rõ thêm chút nữa rồi. Tiếp tục quán chiếu đi. Nếu nhận ra muôn sự quanh vạy hữu mọi loài đều đến rồi đi, còn rồi mất, sao lại tự cột mình vào thành, vào hoại đó? Sao cứ mãi là kẻ nghèo khó ăn xin mà không là người nhà giàu ban phát?

Hãy mở viên minh châu trong chéo áo ra! Nào, hãy cho ta xem gia tài con có những gì?Ồ! Nhiều quá hả? Con vừa hết khổ đau! Con vừa hết tủ nhục! Con vừa hết tự ti mặc cảm! Con vừa hết bệnh tật, yếu đuối! vì tất cả những thứ bám chặt con lâu nay vừa được con nhận ra CHÚNG LÀ ĐỐI TƯỢNG BỊ NHÌN CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ CON!

Thế, con là cái gì ư? Con là cái vô hình vô tướng, vô sinh bất diệt vừa lóe lên, rực sáng! Con là cái nhận biết sự việc. Con không phải là sự việc. Tấm thân tứ đại lem luốc nhưng cái nhận biết tiềm ẩn trong thân này không lem luốc. CON LÀ HẠT MINH CHÂU TRONG CHIẾC ÁO TÔI TÀN.

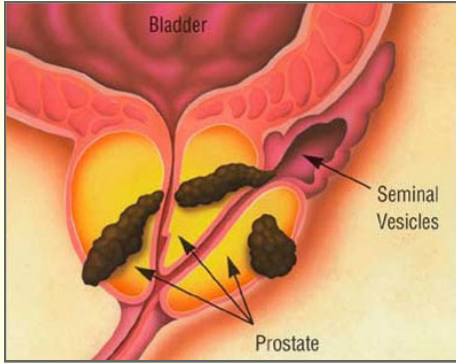
Hỡi kẻ cùng tử, con còn thân người đây làm phương tiện chiếc thuyền, con vừa khai mở trí huệ để thấy hướng đi, con vừa tìm lại gia tài để thành người giàu có. Bấy nhiêu hành trang quý báu, con sẽ không bao giờ còn là kẻ ăn xin nghèo khổ nữa. Chắc chắn như thế, vì với hạt minh châu, con sẽ dong thuyền Bát Nhã ra khơi. Con không cần xin thêm gì, chỉ còn vô lượng của cho.

Hôm sau, khi gia nhân trong dinh thự ra quét dọn cửa trước, thấy một cái bát mẻ nằm im lìm bên vách tường.

Cái bát được gom chung với những rác rưởi trong bao.

Hạnh Chi

(Kính dâng lễ Thầy, đã dẫn dắt gợi ý để con viết ra những dòng này)



UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN (PROSTATE CANCER)

Bs. Tâm Lộc Ngô Trọng Thọ

Đàn ông trên 50, 60 tuổi thường bị bệnh Bướu Tiền Liệt Tuyến; có hai loại :

BƯỚU HIỀN (BENIGN PROSTATE HYPERPLASIA)

Bệnh nhân thường đi tiểu khó vì đường tiểu không thông (ductal obstruction) hoặc phải đi tiểu nhiều lần trong một ngày và đôi lúc thốn tiểu phải đi gấp (frequency & urgency). Bác sĩ có thể khám để biết bướu lớn hay nhỏ bằng cách sờ ngón tay vào hậu môn. Thử nghiệm nước tiểu có thể thấy có ít máu. Thử nghiệm máu, PSA (Prostate-Specific Antigen) dưới 4.0 ng/ml hay có thể cao hơn một ít (normal: 0.0 – 4.0 ng/ml)

Chữa trị hiện nay thường dùng thuốc thuộc nhóm Alpha Blocker làm dễ tiểu tiện như Flomax (Tamsulosin) hay mổ thông qua đường tiểu tiện ở dương vật (Transurethral Resection of prostate - TURP) để cắt bướu tiền liệt tuyến, lấy ra từng mảnh nhỏ. Kết quả thử nghiệm sinh thiết trên các mảnh cắt ra sẽ xác định chắc hơn đó là bướu lành hay dữ.

BƯỚU DỮ (PROSTATE CANCER)

Ở Hoa Kỳ năm 1910 có đến gần 218,000 trường hợp mới khám phá và có đến 32,000 bệnh nhân chết vì ung thư này.

Nguyên nhân Ung thư Tiền liệt tuyến nói chung chưa được rõ rệt. Từ trước đến nay người ta vẫn tin rằng testosterone kích thích sự sinh sản của các tế bào ung thư TLT và điều này lý giải cho việc dùng thuốc chống kích thích tố nam trong việc trị liệu ung thư TLT (androgen-deprivation therapy). Những khám phá mới dần dần cho thấy testosterone không làm ung thư TLT sinh sôi, nảy nở như người ta tưởng, nên có lẽ kích thích tố trị liệu rồi sẽ thay đổi trong tương lai.

Thống kê về ung thư TLT cho thấy:

Người đàn ông Á châu có tỷ số mắc bệnh thấp nhất

Người da đen có tỷ số cao hơn người da trắng

Tuổi tác càng cao thì tỷ số mắc bệnh càng lớn. (51-60 tuổi bị bệnh từ 5-46 %, 61-

70 bệnh từ 14-70 %, 71-80 bệnh từ 31-83 %)

- Có liên hệ với Di truyền và Gia đình

- Ảnh hưởng Thực phẩm: Dùng nhiều thịt mỡ, tỷ lệ bị bệnh cao hơn. Dùng nhiều rau, trái cây, đậu nành tỷ lệ thấp. Rượu không có ảnh hưởng.

TRIỆU CHỨNG. Thường thì Ung thư Tiền Liệt Tuyến không có triệu chứng khi mới khởi đầu. Triệu chứng khó tiểu xuất hiện khi ung thư lớn quá hay khi

có thêm bướu hiền (prostate hyperplasia) cùng một lúc.

ĐỊNH BỆNH. Khám qua hậu môn (digital rectal examination), BS có thể nhận thấy những bướu nhỏ hay những vùng cứng (focal nodules or areas of induration).

Thử Nghiệm

- PSA được dùng làm chỉ điểm cho ung thư TLT khi thử máu (Serum tumor marker) để khám phá Bướu Dữ: Thông thường không bệnh PSA = 0 – 4.0 ng/ml ; khi PSA > 10 ng/ml thì phần lớn bị ung thư TLT (Tiền Liệt Tuyến). Nên theo dõi cẩn thận nếu PSA tăng 0.9 ng/ml chỉ trong vòng 6 tháng, đầu PSA còn dưới 4.0 ng/ml.

- Làm Sinh thiết (biopsy). Khi PSA > 4.0 ng/ml, và khám thấy có bướu BS chuyên môn tiết niệu (Urologist) thường phải làm biopsy xuyên qua trực tràng (Transrectal ultrasound -guided biopsy) để xác nhận có ung thư hay không và nếu có ung thư thì ở vào thời kỳ nào:

T1 ung thư còn nhỏ 5% tế bào; T2a một bên (lobe), T2b cả hai bên ; T3 đã lan đến bao của TLT (prostate). T4 đã lan ra xa.

ĐIỀU TRỊ

1. Giải Phẫu cắt TLT (Radical Prostatectomy)

Thường thích hợp cho bệnh nhân còn trẻ (40-60 tuổi) và đang ở vào thời kỳ sớm (early stages T1, T2). Hiện nay BS giải phẫu thường dùng Phương pháp mổ nội soi (laparoscopic) để cắt lấy hết TLT (prostate) và có thể cắt thêm hạch lân cận (Pelvic lymph node dissection). Hậu quả chính của giải phẫu là đau sau khi giải phẫu, rối loạn đường tiểu tiện và liệt dương (Sexual dysfunction). Với sự tiến bộ trong khoa giải phẫu bằng máy (robotic laparoscopic surgery) lượng máu bị mất và các hậu quả nói trên cũng giảm thiểu đi rất nhiều.

Kích thích tố trị liệu (Androgen-deprivation therapy, ADT)

Mục đích của ADT là ngăn chặn Testosterone tiết ra trong cơ thể, 90-95 % từ Dịch hoàn (testicles) và 5-10 % từ tuyến Thượng thận (Adrenal glands).

Dùng Estrogens (kích thích tố đàn bà) làm giảm LH (luteinizing hormone), kết quả dịch hoàn bớt hay không tiết được Testosterone.

Dùng Kích thích tố giống LHRH (Luteinizing Hormone – Releasing Hormone) như Leuprolide thoát đầu làm tăng LH, sau vì phản ứng ngược (feedback) làm giảm LH và như vậy Dịch hoàn cũng bớt tiết Testosterone.

Dùng Kích thích tố chống LHRH (LHRH Antago-

nists) Ngăn cản LHRH, như vậy LH giảm và sự tiết Testosterone giảm.

Antiandrogens (như Flutamide) ngăn chặn sự chế tạo Testosterone từ trong Dịch hoàn hay Tuyến thượng thận.

Ketoconazole và Aminoglutethimide phá hủy Testosterone đã tiết ra từ Dịch hoàng hay Tuyến Thượng thận.

Hiện nay thuốc chích ADT thường chích 3 tháng một lần và thường phối hợp với quang tuyến trị liệu (External beam radiation hay Brachytherapy)

Hậu quả của ADT thường là: có thể bị liệt dương (Sexual dysfunction) trong một thời gian, làm rỗng xương hay gãy xương (Osteoporosis & bone fracture); vậy cần uống nhiều Vitamin D và Calcium. Người bệnh có thể bị mệt mỏi nhiều, thiếu máu (anemia), chóng mặt và mất cân.

Phóng xạ Trị liệu (Radiation therapy)

Dùng tia Ngoại Tuyến (External beam Radiation Therapy)

Tùy theo thời kỳ sớm hay muộn (T1, T2, T3, T4) BS chuyên khoa (oncologist) dùng xạ tuyến mạnh, hay với cường độ yếu chuyển chiếu vào một chỗ hay cả vùng tùy theo ung thư đã lan rộng đến bao xa. (Intensity-modulated RT hay mạnh hơn three-dimensional conformal RT với máy hướng dẫn image-guided radiation therapy để điều chỉnh xạ tuyến đúng chỗ). Thời gian điều trị thường là tám tuần, mỗi ngày 10-15 phút.

Phóng xạ Trị liệu có thể phối hợp cùng với ADT hay Brachytherapy (dùng hạt đồng vị phóng xạ), hay cả sau khi đã giải phẫu (Radical Prostatectomy) nếu bệnh đã lan.

Dự hậu (Prognostic) theo PSA. Nếu bệnh mới bắt đầu (PSA < 10 ng/ml) tỷ số bệnh lành hẳn (không relapse) 60-100 %, Nếu PSA từ 20-30 ng/ml tỷ số bệnh lành hẳn khoảng dưới 60 %.

B. Gắn hạt Đồng vị Phóng xạ vào TLT (Prostate Brachytherapy)

Phương pháp gắn hạt đồng vị phóng xạ vào trong TLT chỉ dùng cho ung thư TLT mới khởi đầu và chưa lan (thời kỳ T1 – T2) và TLT không lớn quá 60 gr (bình thường TLT khoảng 30gr.)

Người ta thường dùng từ 75 – 125 hạt đ.v.p.x (iodine-125 hay palladium-103) và mỗi hạt dài khoảng 5 mm trong trường hợp trị liệu thấp (Low dose rate). Hạt đ.v. p.x. được đặt xuyên hậu môn qua thành ruột già (transperineal) với sự hướng dẫn của Ultrasound. Bệnh nhân cần phải đánh thuốc mê (general or spinal anesthesia).

Phương pháp này hiện được áp dụng nhiều vì bệnh nhân chỉ cần đến bệnh viện một lần. Khi TLT (có ung thư) lớn người ta có thể dùng phương pháp ADT làm TLT nhỏ lại rồi đặt hạt đồng vị phóng xạ vào.

Ngoài ra người ta có thể dùng Ngoại Tuyến trước (khoảng 4 tuần) rồi gắn Hạt đ.v.p.x sau, như vậy cắt bớt thời gian điều trị và bớt bị ảnh hưởng của tia Ngoại tuyến.

Biến chứng: Phần lớn biến chứng của phương pháp gắn Hạt đ.v.p.x là Tiết Niệu, Bàng quang và Trực tràng bị nhiễm độc phóng xạ.

TÓM LƯỢC

- ◆ Bệnh nhân trẻ dưới 40- 60 tuổi và bệnh chưa lan (T1 – T2) thường thích hợp với phương pháp Giải phẫu cắt TLT (Radical Prostatectomy).
- ◆ Phương pháp Gắn Hạt đ.v.p.x (Brachytherapy) thích hợp cho bệnh nhân trong thời kỳ đầu và TLT không quá lớn (< 60 Gr.).
- ◆ Phương pháp Kích Thích tố Trị liệu (ADP) ngăn chặn Testosterone tiết ra thường được kết hợp với một phương pháp khác.
- ◆ Phương pháp Ngoại Tuyến Trị liệu tùy theo thời kỳ sớm, muộn mà dùng tia Xạ tuyến mạnh hay nhẹ.
- ◆ Sự kết hợp 2 trong 4 phương pháp trên thường được BS chuyên môn cứu xét để bệnh chóng bình phục.

Trên đây chỉ là tóm tắt kiến thức tổng quát về Ung Thư Tiền Liệt Tuyến.

Ý kiến và đề nghị chữa trị của BS Chuyên môn (Urologist) nên được tôn trọng.

Viết để Thân tặng Quý Bạn Hữu.

Cám ơn BS Lê Hữu Lân đã góp thêm ý kiến cho bài viết này.

Tài liệu tham khảo: Up To Date (Medicine)

SEER Relative Survival Rates by Stage at Diagnosis For Prostate Cancer, All Races, All Ages, Males SEER 9 Registries for 1988-2003

	Localized	Distant	Unstaged
Time zero	100.0%	100.0%	100.0%
1-year	100.0%	79.3%	95.9%
2-year	100.0%	59.4%	93.3%
3-year	100.0%	46.9%	90.9%
4-year	100.0%	38.9%	89.1%
5-year	100.0%	32.8%	86.6%
6-year	100.0%	27.8%	84.4%
7-year	99.1%	24.6%	82.3%
8-year	98.0%	21.7%	80.4%
9-year	96.7%	19.4%	78.8%
10-year	95.2%	17.2%	77.2%

Biểu đồ trên lấy từ

http://www.aboutcancer.com/prostate_cure_rates.htm

TU HỌC ĐỂ HOẰNG PHÁP

Cư Sĩ Nguyên Giác

Sau đây, là một số góp ý trong cương vị cư sĩ để giúp hoằng pháp ở hải ngoại, trong đó nêu lên ý chính: trước tiên phải là lo tu và học, nghĩa là học và hành; sau là khuyến tấn tu học, nghĩa là quảng bá chánh pháp, biện biệt được các nghĩa đúng sai, và dùng mọi phương tiện có thể có để mời gọi mọi người cùng tu học.

Bản thân từng người cư sĩ phải lo siêng năng tu học. Bởi vì, không tu, không học sẽ không làm được gì hết, và sẽ trở thành gương xấu cho các thế hệ sau, làm mất lòng tin từ tứ chúng, và tự cứu mình cũng không nổi. Thứ nhì, tìm phương pháp tiếp cận với tứ chúng trong các chùa, để hỗ trợ việc tu học, việc huấn luyện thế hệ kế tiếp. Và sau cùng, tiếp cận thích nghi với tất cả các thành phần khác trong và ngoài cộng đồng, và với cư dân địa phương.

Về bản thân từng người cư sĩ, trước tiên là phải thực tu, thực học. Chuyện học, cả pháp thể gian và pháp xuất thế gian, cực kỳ quan trọng, vì để giúp tự mưu sinh, tìm việc, hướng dẫn người khác, và tự phát triển những khả năng tiềm ẩn có thể có để sau này thêm phương tiện hoằng pháp. Muốn thực tu, thực học cần phải ngày đêm nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm, luôn luôn thấy mình là người gìn giữ giáo pháp Đức Phật.

Về học, cần học các pháp thể gian cho vững, để ngay trong xã hội tự mình trở thành nơi nương tựa cho người khác. Các khả năng cần bản nên rèn luyện như viết tin, viết bài, sáng tác văn học, chụp ảnh, sử dụng máy vi tính, thuyết trình, tổ chức... Pháp thể gian không nắm vững, tất nhiên phương tiện hoằng pháp sẽ hạn hẹp.

Hãy tham dự các đại lễ, các hội nghị, các thiền thất và nhìn cách hoằng pháp của các vị sư và cư sĩ Hoa Kỳ, Tây Tạng, Thái Lan,

Đài Loan, Việt Nam... chúng ta sẽ thấy việc hoằng pháp là một kết tập rất nhiều công sức của nhiều người, và đòi hỏi nhiều kỹ năng. Đọc kỹ một cuốn sách về Thiền, hay một tạp chí Phật Giáo, chúng ta sẽ thấy đó là những công trình có khi là của riêng một người, có khi là của nhiều người – nhưng thành công hay thất bại sẽ là do những kỹ năng rèn luyện nhiều năm mà thành, và có khi là do cơ duyên từ nhiều đời trước. Gặp một câu văn dở, độc giả sẽ không muốn đọc tới đoạn kế tiếp. Gặp một câu tối nghĩa, độc giả có thể hiểu trật ý tác giả. Nghe một cô ca sĩ hát hay, buổi văn nghệ Phật Đản năm sau có thể thu hút thêm nhiều người chưa từng biết Đạo Phật tới tham dự. Kho tàng thơ Thiền còn lưu truyền qua nhiều thế kỷ, chưa nói chuyện đạo vị, thấy trước tiên là vì thơ hay. Thơ dở là đã biến mất từ lâu.

Ngoài ra, người cư sĩ có thể tự học thêm những khả năng khác để có thêm phương tiện hoằng pháp. Bạn có thể vào mạng You Tube (www.youtube.com) và gõ chữ "chinese ink" để tự học Thư Pháp và tranh thủy mặc, hay gõ chữ "drawing" hay "painting" để học vẽ, sau này có thể vẽ tranh Thiền trong những cơ duyên nào đó.

Trong các pháp thể gian cần học hiện nay ưu tiên còn là Anh Văn. Có rất nhiều bản văn về Phật Giáo chúng ta đọc trong những bản Việt dịch nhiều thập niên qua ở quê nhà có ngôn ngữ tối tăm, có khi dịch không đúng. Cho nên, nếu đọc đối chiếu bản Anh ngữ sẽ có cơ duyên nhìn Đạo Phật dưới lăng kính đa diện hơn. Thí dụ, Kinh Pháp Cú có rất nhiều bản dịch khác nhau. Chuyện thời xưa, chúng ta đành để cho các nhà sử học đối chiếu, thí dụ 3 bản tiếng Sanskrit và 4

bản tiếng Trung Quốc. Nơi đây chúng ta chỉ bàn về 24 bản Kinh Pháp Cú tiếng Anh dịch từ tiếng Pali.

Chỉ riêng phân tích về bài kệ số 372 trong Kinh Pháp Cú, các bản Anh ngữ đã mang nhiều nghĩa lệch nhau.

Bài kệ này được Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang Việt ngữ:

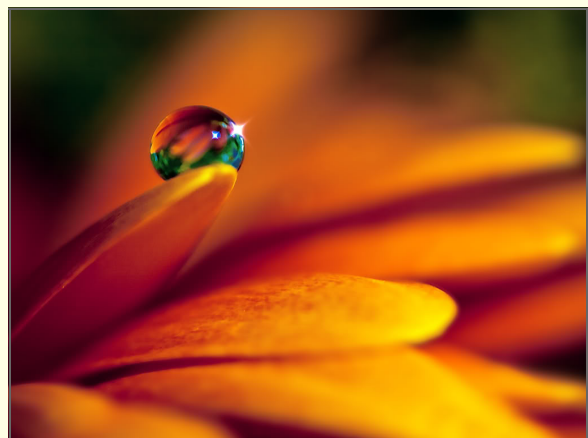
372. *"Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền có tuệ,
Nhất định gần Niết-Bàn."*

(<http://>

www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-69_4-8452_5-50_6-1_17-48_14-1_15-1/#nl_detail_bookmark)

Tác giả Sotapanna Jhanananda (Jeffrey S. Brooks) đã viết bài "A comparative analysis of 23 translations of Dhammapada Verse 372 to Reveal the Variability in Translation" (Phân Tích Đối Chiếu 23 Bản Dịch Bài Kệ 372 của Kinh Pháp Cú Để Hiển Lộ Các Dị Biệt Trong Dịch Thuật greatwestern-vehicle.org/translation.htm) trong đó ông đối chiếu 24 bản Anh ngữ về bài kệ 372.

Chỉ cần trình độ tu học trung bình, một người giỏi tiếng Anh có thể thấy rằng nhiều dịch giả Anh ngữ đã dịch sai (nói lịch sự: không chính xác), cho dù họ đều là các học giả nổi tiếng hoặc các vị sư nổi tiếng của thế giới. Nếu bạn chỉ đọc một bản dịch, bạn sẽ không có cơ hội đối chiếu, và đành phải tin vào riêng một người. Cũng y hệt như khi 24 cô thiếu nữ đứng bên nhau, chúng ta sẽ thấy ngay cô nào trắng hơn, cao hơn, gầy hơn, cười tươi hơn, vân vân. Không có gì tuyệt vời hơn cho người tu học khi đọc đối chiếu tới





24 bản Kinh Pháp Cú để dò tìm chính xác ý của Đức Phật thời xưa. Đây cũng là lý do chúng ta không nên hoàn toàn nương tựa riêng một vị sư, mà nên tiếp cận nhiều vị, và nên học nhiều pháp môn, trước khi chọn một pháp thích nghi cho mình.

Do vậy, nhu cầu học là cần thiết. Nhất là khi các thế hệ trẻ hơn đang nương tựa vào chúng ta để tìm hiểu Đạo Phật. Nhu cầu tu lại còn cần thiết hơn. Bởi vì, nếu bạn không nếm trải được pháp hỷ thiền duyệt, bạn không có gì để trao truyền cho người khác, và lúc đó bạn chỉ là cái máy cassette lặp lại những gì bạn đã nghe. Lúc đó, sẽ rất là tội nghiệp cho mình, và cho người chung quanh.

Một nhu cầu để thấy cần phải tu chuyên cần, không chỉ là một khát vọng giải thoát, mà còn là để đối trị với pháp thế gian. Thí dụ như để ngăn ngừa và chữa bệnh ưu trầm, thậm chí, theo các cuộc nghiên cứu y học, pháp niệm thân trong Tứ Niệm Xứ còn giúp giảm hoặc chữa các cơn đau của cơ thể, trong khi tăng trí nhớ và giúp giữ trí tuệ minh mẫn.

Dưới mắt khoa học Âu-Mỹ, Thiền là một phương thuốc chữa vô số bệnh, vậy mà nhiều chùa không sử dụng tới phương tiện này. Bạn chỉ cần vào trang Google.com, gõ nhóm chữ "mindfulness meditation health benefits" sẽ ra nhiều trang có ghi những cuộc nghiên cứu về lợi ích Thiền tập đối với sức khỏe, không chỉ ngăn và chữa nhiều bệnh mà còn giữ tuổi trẻ và chống lão hóa.

Một điểm có thể thấy rằng, trong khi thế hệ trẻ không đủ khả năng đọc tiếng Việt, hoặc chỉ có thể đọc lơ mơ, chúng ta lại không tập trung hướng dẫn giáo pháp bằng song ngữ cho các em. Trong khi chúng ta xây những ngôi chùa xây tốn nhiều triệu đôla, có khi chúng ta lại quên xây con người. Nếu vừa xây được chùa lớn, vừa đào tạo được Phật Tử giỏi thì sẽ rất tốt. Còn nếu không, thì nên ưu tiên xây con người hơn.

Thực sự, phương tiện để dạy giáo pháp bằng song ngữ không tốn kém bao nhiêu. Chỉ cần các anh chị huynh trưởng Gia Đình Phật Tử chú tâm vào điểm này: tìm mua một máy in laser printer, mỗi tuần lên các trang web Phật Giáo, in một trang hay nửa trang giáo lý căn bản

Anh ngữ ra để phát cho các em trong đơn vị. Ít nhất, mỗi tuần, các em cũng có một trang giáo lý để về đọc, bằng ngôn ngữ mà các em quen thuộc. Khi các em hiểu được, và khi thấm nhuần được một chút pháp hỷ thiền duyệt, sẽ không có sức mạnh nào chiêu dụ các em đi lệch đường nổi.

Như thế, tốn bao nhiêu? Máy Laser Printer HP 1102W chỉ tốn 85 đôla, một ống mực toner chỉ 20 đôla, và một ream giấy 500 tờ chỉ 4 đôla thôi. Xài cả mấy năm, mới cần mua thêm mực và giấy mới. Quá rẻ, mà thiết thực dạy cho các em biết thực sự Đạo Phật là gì.

Thêm nữa, trong khi tiếp cận với xã hội, người không có thực tu, thực học sẽ không ứng phó nổi trong nhiều tình huống. Thí dụ, thuần theo lời mời từ người hôn phối hay từ người bạn tình khác tôn giáo, bạn phải tham dự một khóa Tĩnh Tâm của Công Giáo, hay dự một khóa Bồi Linh của Tin Lành. Sau một khóa như thế, bạn thấy lòng mình nhẹ nhàng, thanh thản, và bạn nghĩ rằng tôn giáo nào cũng tốt, và không phân biệt được sự khác nhau giữa Phật Pháp và các giáo lý đạo khác.

Nếu bạn có thực tu, thực học, bạn sẽ phân biệt dễ dàng, sẽ không nhầm lẫn như thế. Thí dụ, các đạo khác đều dùng pháp cầu nguyện để tự kỷ ám thị, nhưng Phật Pháp trong tận cùng là trở về Tánh Không nơi lòng mình; các đạo khác dùng niệm ám thị để ngộ nhận có một tự ngã nhỏ bé sẽ hội nhập cùng Nhân Thánh Đại Ngã, trong khi Phật Giáo nhận rõ bản tánh các niệm là vô niệm để rồi sẽ thấy thực tướng các pháp là Vô Ngã.

Do vậy, các đạo khác dùng âm thanh sắc tướng để tìm bình an, như hát những bài thánh ca tuyệt vời, như trang phục nhiều màu sắc trong các buổi lễ, như đốt hương thơm để người tham dự ngây ngất, thậm chí nam nữ trong khi cầu nguyện hay đi bộ còn nắm tay nhau để tạo cảm giác chia sẻ của một xã hội cộng thông hay hiệp thông. Hãy suy nghĩ rằng, nếu dùng sắc tướng để tạo cảm giác an lành khỏe khoắn, bạn có thể đi bơi liên tục một tuần lễ, bạn sẽ có nhiều lợi ích về cả thân tâm hơn là tự thôi miên mình

trong không khí đầy sắc tướng như thế.

Phật Pháp không dùng tới sắc tướng âm thanh để thôi miên hay ám thị, sau khi tụng kinh để nghe giáo nghĩa là lặng lẽ ngồi thiền để tâm mình không có nơi nào an trú, để thấy sắc thanh hương vị xúc pháp đều là không, đều không có gì để phải vướng mắc, và thấy không có gì cần phải nắm tay nhau cầu nguyện để cộng thông hay hiệp thông.

Tương tự, bạn cần có đủ giáo nghĩa để trả lời khi có ai hỏi về khái niệm Trời, Đấng Sáng Thế, Thượng Đế trong nhà Phật. Nếu không thực tu, thực học, chúng ta sẽ bị một số thông tin dỏm qua email, qua Internet lừa gạt. Hiện nay có rất nhiều câu nói trên Internet được cho là của Đức Đạt Lai Lạt Ma thực ra chỉ là gán ghép, ngụy tạo.

Chúng ta có thể thấy một số người tung những thông tin truyền đạo trên Internet bằng cách vận vẹo cả lịch sử. Họ nói rằng nhà khoa học Albert Einstein tin vào Thượng Đế Sáng Tạo, nhưng thực sự Einstein không hề tin như thế, ông chỉ tự nhận là một agnostic (bất khả tri); họ còn nói rằng một linh mục dòng Jesuit đã đưa ông Einstein từ lập trường vô thần trở thành người tin Chúa, nhưng đó chỉ là bịa đặt. Xin đọc: Albert Einstein's religious views (Quan Điểm Tôn Giáo của Albert Einstein -- en.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein27s_religious_views)

Hay như gần đây, nhiều email trên các diễn đàn tiếng Việt, có kể chuyện tỉ phú Bill Gates, một nhà từ thiện vĩ đại, "Năm 2002 sau 10 giờ đàm đạo, Bill Gates đã ngẩng đầu lên trời, cảm tạ Thượng Đế đã sinh Bill lại còn sinh thêm Warren Buffett..." (hết trích)

Có thực Bill Gates tin vào Thượng Đế? Đó là thông tin dỏm. Bill Gates cũng như Einstein, là người tin vào thuyết bất khả tri,

thậm chí Bill Gates từng được đưa vào danh sách các nhà atheist (vô thần, xem http://www.celebatheists.com/wiki/Main_Page) vì ông có lúc nói rõ là không tin vào giáo lý độc thần sáng thế. (Xem cột bên phải và chú thích 2 và 3: http://en.wikipedia.org/wiki/Bill_Gates)

Tương tự, Warren Buffett cũng không tin Thượng Đế, và nằm trong danh sách chủ nghĩa bất khả tri. (Xem cột bên phải và chú thích 3: http://en.wikipedia.org/wiki/Warren_Buffett).

Nếu không đủ tiếng Anh, nếu không đọc nhiều, chúng ta sẽ nhầm lẫn rằng Albert Einstein, Bill Gates, Warren Buffett là các con chiên nhiệt thành. Người ta đưa thông tin dỏm là muốn làm chúng ta tin nhầm như thế.

Như thế, các pháp thế gian và pháp xuất thế gian đều cần phải học, phải rèn luyện.

Thực tu, thực học cũng sẽ giúp chúng ta ứng phó trong các trường hợp cần sự bình tĩnh. Thí dụ, một huynh trưởng Gia Đình Phật Tử cần suy nghĩ, nên giúp thế nào cho các em sắp dự kỳ thi SAT, các kỳ thi final cuối năm? Không có gì hay hơn là trong các buổi sinh hoạt hàng tuần, hãy dạy các em ngồi Thiền 10 phút, hay 15 phút. Không cần yêu cầu các

em ngồi kiết già hay bán già, vì 2 tư thế này dễ làm đau chân và có thể làm nản lòng nhiều em. Hãy ngồi theo thế Miến Điện (Burmese posture), nghĩa là chỉ xếp chân xuôi vào nhau. BẠN vào Google sẽ dễ dàng thấy thế ngồi này. Hãy tập hoặc để tâm theo hơi thở, hoặc theo dõi hơi thở phồng xẹp nơi bụng, hoặc theo dõi cảm giác hơi thở ở chóp mũi... là những cách đơn giản nhất, nhưng cực kỳ hiệu nghiệm. Hoặc là hình dung mình như đã chết rồi, một pháp niệm tử. Hoặc là niệm câu Phật hiệu chậm rãi và lắng nghe rõ ràng, mình bạch từng chữ. Nếu giữ được đi đứng nằm ngồi trong một pháp tu, học nhân sẽ cảm nghiệm được pháp hỷ thiền duyệt chỉ trong vài ngày. Có người chỉ ngồi thở 10 phút đã thấy toàn thân an lạc rồi.

Tu học là chìa khóa của hoằng pháp. Tất cả mọi chuyện khác đều phải tới sau. Tu học cũng là bắt đầu đặt chân vào con đường giải thoát. Không bước đi, thì sẽ không bao giờ đến.

Tu học chính là hoằng pháp, là mời gọi mọi người cùng bước vào con đường giải thoát vậy.

Cư sĩ Nguyên Giác

元宵

獨飲元宵月滿天
茫茫心事落庭前
春來有望誰人識
詩意多情此夜圓
客旅思歸悲白髮
牡丹開笑舊嬋娟
東皇生在桃花樹
憶感親朋三十年。
藍源

Nguyên Tiêu

*Độc ẩm nguyên tiêu nguyệt mãn thiên,
Mang mang tâm sự lạc đình tiền.
Xuân lai hữu vọng thùy nhân thức
Thi ý đa tình thử dạ viên.
Khách lữ tư quy bi bạch phát,
Mẫu đơn khai tiếu cựu thiềm quyên.
Đông hoàng sinh tại đào hoa thụ,
Úc cảm thân bằng tam thập niên!*

LAM NGUYỄN

Dịch thơ:

Đêm Rằm Tháng Giêng

*Ngồi uống mình ta ngập ánh trăng,
Bao nhiêu tâm sự trút đầy sân.
Xuân về lòng nhớ ai hay biết,
Tình mộng ý tràn thơ vị tân.
Lữ thứ bạc đầu hương cổ lý,
Mẫu đơn thương cảm khách giai nhân.
Chúa Xuân lại đến hoa đào nở,
Khắc khoải thân bằng ba chục năm!*

LẠC PHỐ

TÍN TÂM BỐ THÍ CÚNG DƯỜNG NGHIỆP DUYÊN CHƯA DỨT TẮT VƯƠNG OAN TÌNH

Tịnh Minh soạn dịch theo *Pháp Thoại Pháp Cú*

Truyện kể rằng tại Xá-vệ, trưởng giả Cấp Cô Độc (Anathapindika) có một mục tử gia nhân tên là Nan-đa (Nanda) chăm sóc bầy gia súc của ông. Nan-đa mặc nhiên có lắm tiền nhiều của, và thừa phương tiện vui chơi, hưởng thụ. Một hôm Nan-đa thấy Ke-ni-da (Keniya), một ẩn sĩ khổ hạnh đã thoát ly thế tục, du hóa đó đây với phong thái ung dung, thanh thoát. Nan-đa bèn nảy sanh một ý là thỉnh thoảng cậu đem năm loại sản phẩm làm bằng sữa bò đến nhà Cấp Cô Độc để được ngắm nhìn Đức Thế Tôn, nghe Ngài thuyết pháp, và thỉnh Ngài đến nơi trú ngụ của mình. Đức Thế Tôn chần chờ chưa đến, vì Ngài chờ cho trí tuệ của Nan-đa đến hồi chín muồi. Nhưng rồi một hôm, Đức Thế Tôn cùng Tăng đoàn thiền hành khất thực, nhận thấy trí tuệ của Nan-đa đã đến thời lưu lộ, Thế Tôn liền tách ra khỏi đoàn đến ngồi dưới gốc cây nơi trú ngụ của Nan-đa.

Thấy Đức Thế Tôn an nhiên thiền tọa, Nan-đa mừng quá, chạy đến đánh lễ Ngài cùng chào hỏi Tăng đoàn với tấm lòng thiết tha hộ đạo. Sau đó Nan-đa dâng năm loại sản phẩm đặc biệt như bơ, bánh ngọt, phô mai v.v làm bằng sữa bò cho Đức Thế Tôn và Tăng chúng suốt tuần. Đến ngày thứ bảy, Đức Thế Tôn đáp lễ bằng cách tuyên thuyết một bài pháp thoại nói lên công đức vô biên của hạnh bố thí, bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Tài thí là phân phát, cúng dường y phục, lương thực, trụ xứ, thuốc thang và những vật cần dùng khác cho các bậc tu hành chân chính hay lương dân gặp cảnh cơ hàn. Pháp thí là giáo dục quần sanh, hay trao truyền chánh pháp của Đức Như Lai cho thính chúng với tâm bình đẳng. Đó là nghĩa vụ thiêng liêng của một Sa-môn. Tăng

đoàn thọ dụng lễ vật cúng dường của thập phương tín thí thì phải chuyên tâm tu tập giới - định - tuệ, nghiên cứu kinh - luật - luận để thu-yết giảng giáo lý, hướng dẫn Tăng ni và tín đồ Phật tử theo đúng lộ trình tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn. Vô úy thí là an ủi, truyền đạt, phổ biến quan điểm chính trực cho người nghe ngỏ hầu tăng thêm sức mạnh nội tâm, không dao động hoảng hốt trước nghịch cảnh khủng bố, trấn áp, hay phủ dụ độc chiêu. Khi Đức Thế Tôn kết thúc thời pháp thoại thì Nan-đa chứng ngay sơ quả Tu-đà-hoàn, tức mới bắt đầu vào dòng thánh trí. Cậu cảm thấy tâm hồn thanh thản, đầu óc rỗng rang, hình hài đứng trên mặt đất mà nhẹ nhàng như bay giữa hư không. Cậu đánh lễ Đức Thế Tôn, xin bệ bình bát và đi theo tiễn Ngài một đoạn rất xa. Sau đó Đức Thế Tôn nói:

- Được rồi! Hãy dừng lại, tín đồ của ta.

Theo lời Đức Thế Tôn, Nan-đa đánh lễ Ngài và quay lui.

Ngay lúc đó, một mũi tên oan nghiệt từ cánh cung của một thợ săn vô tình đã xé gió kết liễu cuộc đời

cậu. Thấy cảnh thương tâm đột ngột, các Sa-môn chạy báo tin cho Đức Thế Tôn với vẻ thăm trách:

- Bạch Thế Tôn, vì chúng ta đến đây mà Nan-đa phải thiệt mạng. Tội nghiệp quá! Mới bệ lễ vật cúng dường, vui vẻ tiễn Thầy lên đường để rồi quay về thọ nạn. Nếu Thế Tôn không đến đây, Nan-đa đâu ra nỗi này!

Đức Thế Tôn đáp:

- Này các thầy Tỳ-kheo, dù ta có đến hay không, dù Nan-đa có viển du bốn phương tám hướng đi nữa thì cũng không thể nào thoát khỏi tử vong. Không ai thay thế hay san sẻ được nghiệp lực của tự thân.

Nói xong, Ngài đọc kệ:

*Kẻ thù hại kẻ thù,
Oan gia hại oan gia,
Không bằng tâm niệm ác,
Do chính ta hại ta.*
(PC. 42)

Tăng chúng lắng nghe Đức Thế Tôn nhưng không ai hỏi gì về tiền kiếp của Nan-đa, nên Ngài không nói thêm gì nữa.



Định dịch bài thơ Xuân Vãn của Vua Trần Nhân Tông (1258 – 1308)

Tâm Thường Định



Ngài là một vị vua anh minh lỗi lạc, một nhà văn hóa lớn, một thi sĩ uyên thâm, một thiền sư đặc đạo, và hơn hết Ngài là vị Tổ Thiền tông Việt Nam. Ngài sáng lập dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử lúc ngài 41 tuổi sau khi nhường ngôi lại cho con là Vua Trần Anh Tông (1276-1320). Trong những thi phẩm của Ngài, thơ xuân chiếm một phần rất lớn. Một trong những bài thơ đó là bài "Xuân vãn". Có lẽ Ngài chỉ mượn cảnh mùa xuân để diễn đạt sự chứng ngộ của Ngài. Mà sự chứng ngộ của riêng Ngài thì làm sao kẻ phàm phu tục tử như chúng ta có thể thấu triệt được. Bài thơ như sau:

XUÂN VÃN

Niên thiếu hà tăng liễu sắc không,
Nhất xuân tâm sự bách hoa trung.
Như kim khám phá Đông hoàng diện,
Thiền bản, bồ đoàn khán trụ hồng.

(Dịch nghĩa: Khi còn trẻ (chúng ta/nhà Vua) chưa từng hiểu rõ "sắc" với "không" / Mỗi khi xuân đến vẫn xao xuyến/gửi lòng trong trăm hoa / Ngày nay đã khám phá/nhận diện được bộ mặt của Chúa xuân / Ngồi trên nệm cỏ/bồ đoàn nhà thiền ngắm cảnh hoa hồng rụng). Bài thơ này đã có nhiều người dịch, ví dụ:

Xuân Muộn

Tuổi trẻ chưa tường không với sắc,
Lòng xuân mãi vướng với trăm hoa;
Nay đã hiểu hết được lẽ thật,
Bình thản ngồi trông bóng xuân qua.

(Phan Thành Khương dịch)

Xuân Muộn

Tuổi trẻ chưa tường lẽ sắc không,
Xuân sang, hoa nở, rộn tơ lòng.
Chúa xuân nay đã thành quen mặt,
Nệm cỏ ngồi Thiền ngắm rụng hồng.

(Trích từ bài của Nguyễn Công Lý)

Nhưng có lẽ chúng tôi thích nhất là lối dịch rất thoát của Ôn Trúc Lâm.

Cuối Xuân

Thuở bé chưa từng rõ sắc không,
Xuân về hoa nở rộn trong lòng.
Chúa Xuân nay bị ta khám phá,
Thiền bản, bồ đoàn, ngắm cánh hồng.

(Hòa thượng Trúc Lâm dịch -

Trích từ bài của thầy Thích Thông Huệ)

Riêng cá nhân chúng tôi, thì cũng định dịch ra như sau:

Xuân qua

Tuổi trẻ chưa tường tỏ sắc không
Tâm xuân vừa đến trăm hoa lòng
Bây chừ hiểu rõ thềm chân lý
An nhiên tĩnh tọa cánh hồng rơi.

Đọc qua, đọc lại vẫn chưa diễn đạt những gì Sư Tổ muốn nói, rồi lại đổi thành:

Xuân rãi

Tuổi trẻ chưa tường tỏ sắc không
Tâm xuân vừa đến trăm hoa lòng
Chúa Xuân hiện hữu thừa chân lý
Giường Thiền tĩnh tọa thấy hồng rơi.

(Tâm Thường Định dịch)

Bài thơ này được cư sĩ Nguyễn Giác dịch ra tiếng Anh là:

The Late Spring

When I were young, I did not understand the existence and the emptiness.
Now the spring flowers bloom, and I am blissful to see clearly the face of the spring.
From the Zen bed, sitting on a grass mat, I keep watching the falling roses.

Rồi chúng tôi theo gót anh cũng mạo muội dịch ra tiếng Anh như sau:

Spring Perspective

The young don't understand existence or emptiness
Their inner spring arrives and hundreds of flowers start to bloom
A clear understanding and realization of the true path arises
Sitting and reflecting on the falling of the rose petals.

(Phe Bach translated)

Nhưng cũng chưa hài lòng lắm, nên dịch lại là:

The Inner Spring

When I was young, I didn't quite understand existence or emptiness
The spring comes and I am still excited as hundreds of flowers start blooming
Now, realizing the inner spring is always here; it is the true path
Sitting on the Zen mat acknowledging the falling of the rose petals.

(Phe Bach translated)

Nói tóm lại, chúng ta không thể thấu triệt được những gì đã chứng ngộ, là bát nhã, là tinh thần Bồ tát Đại thừa của vị Thiền Sư đặc đạo. Hay như Thầy Thông Huệ nhấn mạnh: "*Thuở bé chưa từng rõ sắc không / Xuân về hoa nở rộn trong lòng*": Thuở bé là lúc còn non tuổi đời, cũng là khi còn ấu thơ về đạo lý. Nhân một ngày xuân đi dạo trong vườn thượng uyển, Thái Tử thấy trăm hoa đua nở tỏa hương ngào ngạt. Chưa thấu hiểu lý Bát Nhã, chưa rõ thể tánh không của các pháp, Thái Tử ngỡ thân tâm cảnh đều thật có. Ý thức chấp ngã chấp pháp mạnh mẽ, nhất là trong điều kiện thuận lợi về vật chất, Ngài làm sao tránh khỏi rộn ràng xao xuyến khi thấy cảnh xuân về?" Mà cá nhân chúng tôi, ở tuổi tam thập nhi lập, thì làm sao dịch cho hay được. Mình bị giới hạn những cái gì mình đang là. Cho nên, mặc dù tất cả chúng ta có ý nghĩ tốt, nhưng dịch những bài thơ thiền đã được chứng ngộ như vậy thì chúng ta chưa đạt được, nên chúng ta hãy để nguyên như vậy:

XUÂN VẤN

*Niên thiếu hà tăng liễu sắc không,
Nhất xuân tâm sự bách hoa trung.
Như kim khám phá Đông hoàng điện,
Thiền bản, bồ đoàn khán trụ hồng.*

Sacramento, cuối Đông 2011

Tham Khảo:

- Nguyễn Công Lý, *Trần Nhân Tông với cảm hứng mùa xuân*. Giáo Ngộ Online. <http://giacngo.vn/PrintView.aspx?Language=vi&ID=5B4250>
- Phan Tấn Hải, *Trần Nhân Tông - Đức Vua Sáng Tổ Một Dòng Thiền*, Nguyên Giác dịch và bình. Thư Viện Hoa Sen http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-134_4-12424_5-50_6-1_17-39_14-1_15-1/
- Phan Thành Khương, *Mùa Xuân, Lại (*) Đọc Thơ Xuân Của Hoàng Đế Trần Nhân Tông (1258 - 1308)*. Văn Chương Việt. <http://www.vanchuongviet.org/index.php?comp=tacpham&action=detail&id=17424>
- Thích Thông Huệ, *Bài thơ XUÂN VẤN của Điều Ngự Giác Hoàng - Trần Nhân Tông*. Thư Viện Hoa Sen. http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-137_4-9805_5-50_6-1_17-41_14-1_15-1/



Soi gương

*Soi gương thấy mặt mình xinh đẹp
Dây cả hồn xuân ánh mắt hiền
Sáng trưa chiều tối gương thành bạn
Em ngỡ cõi đời hoá cõi tiên*

*Dòng thời gian bỗng dừng khúc khuỷu
Vô thường không vị nể hồng nhan
Soi gương không gặp mùa xuân nữa
Chỉ thấy hằn sâu nỗi bất an!...*

*Rồi một buổi vâng lời sư cụ
Quán chiếu vô minh tận đáy lòng
Gương tâm hiển lộ xuân bất diệt
Từ ấy thanh bình giữa sắc-không.*

Được tặng Chân Kinh

*Chiều lên chùa núi trầm tư
Chim chao biếc lá hát ru cuộc đời
Sáng về thăm rẫy bên đồi
Thấy nghe vô niệm: ngộ lời Tâm Kinh.*

Tình Yêu

*Quá oi nồng danh lợi
Trái tim sẽ cần khô
Vì tình yêu cũng như hoa cỏ
Chỉ đọng sắc màu trong mình triết hồn thơ.*

TUỆ THIỀN - LÊ BÁ BÔN



CANH CHUA THÁI

Vật Liệu:

1. 1 miếng tàu hủ
2. Tôm viên chay
3. 1 trái chanh
4. khoảng 1 muỗng cafe Rock sugar
5. 2 hay 3 lá chanh
6. 2 muỗng canh Tom Yum
7. 1 hộp nấm rơm
8. 1 bó rau ngò
9. 1 trái ớt (nếu thích ăn cay)
10. 2 muỗng cafe bột nêm
11. 3 chén nước lạnh hay nước rau luộc



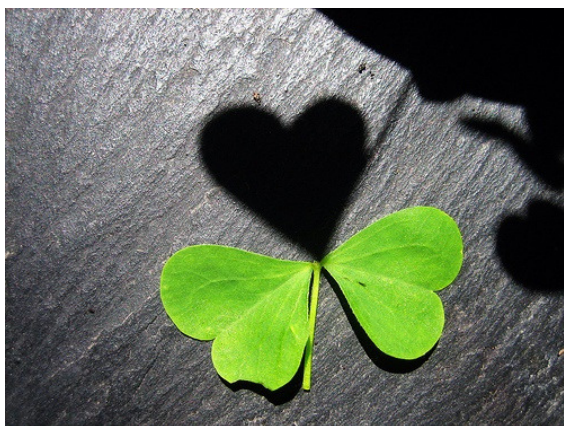
Cách Làm:

Quý vị có thể luộc bắp cải hay bắp trái hoặc củ xắn để lấy 3 chén nước ngọt của các thứ này. Nếu không có, quý vị cũng có thể dùng nước lã cũng được. Rửa rau ngò cho sạch, bó lại và cho vào nồi. Thêm vào nồi các thứ vật liệu #2, 4, 5, 6, 7, 10. Sau đó vắt 1 trái chanh vào, quậy lên cho đều. Cắt tàu hủ (1) ra từng miếng vuông nhỏ, cho vào nồi rồi nấu thêm khoảng 5 phút.

Trước khi ăn cho thêm vào vài cộng ngò tươi cắt từng khúc khoảng 1 inch. Nếu quý vị thích ăn cay thì cho vào vài lát ớt tươi.

Chúc quý vị có một tô canh Thái thật ngon cho buổi ăn hôm nay.

Nếu cần hỏi thêm về cách thức nấu hay để đóng góp, chia sẻ thêm ý kiến, xin liên lạc với chị Diệu An qua điện thư dieuan@sinhthuc.org



Cho Anh và Xuân

*Lại đây anh ta dắt nhau vào mộng
Nhạc đã về hoa cỏ động hương yêu
Trời hết thấp cho gió điều làm một
Trời lên cao cho đầu tựa gối đầu*

*Ta sẽ hái những nỗi sầu vừa chớm
Nở trên môi em gái khóc xuân thì
Ta sẽ ủ những nụ cười vừa mở
Dưới vòm trời nhân gian thường khép hờ
vòng tay*

*Ta đang đưa mời nhau cốc rượu cay
Để thấm dần đầy ly hương mật ngọt
Và để nhìn nhau mắt cười trở giọt:
Tình ta muôn năm vĩnh viễn chẳng hề già*

*Lại đây anh, người tình rất đổi thiết tha
Mắt thú tội ngay lần đầu gặp gỡ
Tình yêu giấu đi đâu? Vì xuân đang về
rất bờ ngõ
Vì bình minh đang mọc còn tim em là cõi tối*

*Ta nói yêu nhau dù tình có đến vội
Dắt tay nhau rảo bước thế gian này
Bỏ lại sau lưng những xiềng xích đắng cay
Của những hàng rào chật hẹp để chờ ngày
thiên niên kỷ mới.*

VÕ QUỲNH UYÊN

CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU THÀNH HẠNH PHÚC

by **Ven. Thubten Gyatso**

Cư sĩ Liên Hoa dịch

Trong cuộc sống, bạn có thể nhận thấy rằng nhiều việc có xu hướng xảy ra rất sai lạc, hoặc ít nhất, thì những điều đó không đúng như ý bạn mong đợi. Nên, mặc dù nhiều lần gây tổn thương, nhưng bạn vẫn phải tiếp tục đối diện và cố gắng vượt qua, để tìm kiếm hạnh phúc mỏng manh tiềm ẩn trong tâm, mà bạn theo đuổi. Nhưng, nhìn lại, nó khó khăn như là phải đánh vật với võ sĩ Mike Tyson. Không ai có thể đạt được mơ ước như là tránh không bị các vấn đề của bệnh tật, tuổi già, cái chết, có kẻ thù v.v... Tuy nhiên, có một phương pháp có thể loại bỏ các vấn nạn khổ đau có trong ngũ vừng.

Thay vì đó là những trở ngại cho hạnh phúc, những điều sai lầm trong cuộc sống, được gọi là các vấn nạn và có phản ứng gây buồn phiền, lo lắng và tức giận, thì cần được chuyển hóa thành một nguồn hạnh phúc. Chìa khóa của sự chuyển đổi kỳ diệu này là nhận thức bằng kinh nghiệm riêng mình để xác định xem sự việc đó có phải là một vấn nạn hay không. Nếu bạn thường xuyên đổ lỗi cho thể giới bên ngoài thường đem lại những phiền nhiễu, thì mọi vấn đề vẫn luôn luôn xuất hiện với bạn như là tác nhân gây hại và bạn sẽ không bao giờ giải thoát khỏi đau khổ và sân hận.

Để chuyển hóa khổ đau thành hạnh phúc, trước tiên, bạn phải từ bỏ thái độ không muốn mọi thứ đi sai lạc, vì vốn nó là như vậy, nên thật là vô ích khi muốn sửa đổi chúng, bởi vì, nếu vấn đề có thể sửa đổi, bạn đâu có phải lo âu. Cho nên, nếu không thể sửa đổi, thì ưu phiền cũng không thể giải quyết được, mà chỉ như lấy muối để chà xát vết thương. Tâm lý học hiện đại cho rằng đau khổ là điều tự nhiên và do đó, bình thường - nếu bạn không phản ứng với khổ đau vì cái gì sai trái với mình. Đức Phật không nói rằng điều đó là tốt, mà đề cập đến đức hạnh, suối nguồn của hạnh phúc là tốt, và vô đạo đức là gốc của buồn đau, là xấu. Đức hạnh đến từ trí tuệ và lòng từ ái, còn vô đạo đức đến từ vô minh, ái ngã, tham chấp và sân hận. Thật sự, nếu bạn càng ngăn chặn khổ đau, có thể sẽ làm phát sinh các vấn nạn khác, nhưng nếu tâm bạn không có gốc phiền não, thì bạn không thể có vấn đề gì để mà ngăn chặn, cũng như được an lạc.

Ngoài ra, bạn phải từ bỏ ác cảm đối với các vấn đề, bởi vì sợ hãi, âu lo chỉ làm tăng thêm sự tổn hại ảnh hưởng đến lòng dũng cảm, ví dụ như có sự khác biệt trong tâm hồn giữa đứa trẻ hoảng sợ khi bị kim chích, so với những trẻ khác không sợ. Cho nên, sự

âu lo làm cho bạn không thể chịu đựng được dù sự việc rất nhỏ.

Hơn nữa, để chuyển đổi các vấn nạn thành hạnh phúc, bạn cần phải thực tập cho tâm bình thản khi có những vấn đề phát sinh, bởi vì điều đó giúp bạn phát triển đức hạnh, tránh xa điều xấu. Như vậy, không có nghĩa là bạn phải đi tìm kiếm những bất hạnh khi chưa đủ năng lực, vì các vấn đề luôn có mặt, nên khi đối diện đến, bạn có thể đối phó bằng nhiều cách.

Để tránh nghiện rượu, người nghiện cần phải loại bỏ ảo tưởng rằng say rượu sẽ đem lại hạnh phúc, mà ngược lại, chỉ gây tai hại cho chính họ và các người khác. Để tránh mang các ảo tưởng là nguồn hạnh phúc thực nằm ở bên ngoài, bạn nên quán chiếu đến sự vô thường của các pháp, cái chết của người thân, để qua đó, như là cơ hội để nhìn rõ thực tại và phá vỡ sự chấp trước vào sự phù du của thế giới hiện tượng.

Kể đến, khi trải qua sự bất hạnh, sẽ là năng lực làm phát triển từ tâm đến người có cùng hoàn cảnh như bạn. Cách điều trị hữu hiệu, rõ ràng nhất là tìm đến vị bác sĩ có cùng căn bệnh như bạn, sẽ được cảm thông để chỉ dẫn.

Lòng ngã mạn là trở ngại lớn nhất, nên nếu bạn có thể tự nói các khuyết điểm, tự chế diễu... để cho người khác biết sự sai lầm của mình, sẽ ngăn ngừa lòng kiêu căng và tránh được sự che dấu các sai lầm của mình. Thay vì, chế diễu bạn, mọi người sẽ thương yêu và tin tưởng bạn hơn.

Cuối cùng, để khắc phục kẻ thù nguy hiểm nhất là sự sân hận, bạn cần phải thực hiện hạnh nhẫn nhục, đó là liều thuốc hoá giải kiến hiệu nhất. Những người làm hại mình thực sự là người bạn tốt nhất để cho bạn có cơ hội để vượt qua những điều gây tổn thương cho bạn hơn bất cứ điều gì khác - đó là lòng sân hận.

Bằng cách thực hành những điều này và có thái độ tích cực đối với các vấn nạn, bạn sẽ cảm thấy tâm mình nhẹ nhàng hơn và sự an lạc và hạnh phúc sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi các vấn đề trầm trọng, nên thay vì chúng gây nên nỗi bất an, thì lại trở thành nguồn của hạnh phúc.

Khi lâm vào hoàn cảnh bất hạnh, bạn cần nuôi dưỡng tâm an lạc, vì nếu bạn luôn mang tâm trạng bất mãn và âu lo, thì tâm sinh lý sẽ bị rắc rối, làm bạn khó mà có hạnh phúc. Nhưng, nếu cuộc đời bạn rơi vào khúc quanh trắc trở, mà tìm thấy được an lạc qua đó, thì thân tâm của bạn sẽ hạnh phúc hơn.

Bạn không thể bị tổn thương bởi những dữ kiện bên ngoài, vì nhận thức rằng tất cả hạnh phúc và khổ đau đều đến từ tâm. Cho nên, nếu tìm kiếm hạnh phúc trong các đối tượng bên ngoài, bạn sẽ bị bên ngoài tác động đến, ngay cả lời bình phẩm nhỏ cũng làm cho chán nản. Tốt hơn hết và thật dễ dàng, nếu bạn kiểm soát được tâm mình.

LẠM BÀN VỀ KHÁI NIỆM "KHỔ ĐAU" TRONG PHẬT GIÁO

Hoang Phong

Nhiều thuật ngữ trong Đạo Pháp mang tính cách thật căn bản chẳng hạn như *Giác ngộ* hay sự *Quán thấy sáng suốt (Bodhi)*, *Vô thường (Anitya)*, sự *Tương liên* giữa mọi hiện tượng hay *Lý duyên khởi (Pratityamutpada)*, v.v... Trong số này có một thuật ngữ khá quan trọng là *Khổ đau (Dukkha)*, tuy nhiên thuật ngữ này tương đối ít được tìm hiểu căn kẽ, có lẽ vì khổ đau là những gì quá hiển nhiên ai cũng biết. Thật vậy tất cả chúng sinh đều gặp khó khăn nhiều hay ít không có một ngoại lệ nào cả.

Tuy nhiên cũng cần khẳng định rằng Phật giáo không phải là một tín ngưỡng yếm thế hay tiêu cực, trái lại luôn tin tưởng vào khả năng tích cực của con người và nhất thiết chủ trương mang lại cho con người sự kết hợp hài hòa giữa hiểu biết và tình thương, giữa suy tư và lòng tin tưởng. Sự sống tự nó không phải là một sự bất ổn, chính các thể dạng tâm thức của chúng ta làm phát sinh ra khổ đau hay an vui trong cuộc sống của chính mình. Như vậy thì chúng ta phải hiểu như thế nào về từ "**Khổ đau**" hay "**Dukkha**" trong giáo lý nhà Phật ?

Nguồn gốc và từ nguyên của chữ "dukkha"

Dukkha là một từ tiếng Phạn gồm hai từ ghép lại là : *duh* và *kha*. *Kha* có nghĩa là cái lỗ tròn ở giữa bánh xe dùng để đưa cái trục xe vào đó. *Duh* có nghĩa là "bất ổn", "bất an", "rối loạn" (mal-aise, ill-being, faintness, dis-comfort...) . Chữ "*dys*" trong cổ ngữ Hy Lạp phát xuất từ tiếng Phạn *duh* và mang cùng ý nghĩa trên đây. Người ta thường thấy trong các ngôn ngữ Tây phương những từ như : *dys-fonctionnement*, *dys-function* (sự vận hành rối loạn), *dys-harmonie*, *dis-harmony* (sự lệch lạc, bất hài hòa), v.v... Trong lãnh vực y khoa có một từ chuyên môn về một bệnh lý gọi là "*rối loạn dys*" (*dyspraxie - dyspraxia*) thường thấy nơi trẻ em. Một số trẻ em gặp nhiều khó khăn và rối loạn trong việc học hành thí dụ như đánh vần khó khăn, viết chữ lộn ngược, không làm tính được. Bác cha mẹ hay thầy cô không hiểu đây là căn bệnh rối loạn của chúng nên la rầy, đánh đập chúng và như thế càng đẩy chúng vào tình trạng rối loạn hơn, tạo ra mặc cảm, lo âu, sợ sệt mang lại những khổ đau vô cùng lớn lao cho chúng.

Chữ *duh* trong *dukkha* ám chỉ một cái lỗ bánh xe bị lệch, méo mó, không đều đặn. Khi lắp bánh xe vào trục thì bánh xe sẽ bị lệch, quay không đều,



khập khiễng, toàn bộ chiếc xe khi chạy sẽ lắc lư và không đi xa được. Đây là hình ảnh tượng trưng cho khổ đau và sự vận hành không suông sẻ của nhân loại. Tất cả mọi sự vật và biến cố trong thế gian này không được "lắp ráp" một cách khít khao và ăn khớp với nhau đúng với những gì chúng ta hằng mong muốn, thế nhưng dục vọng lại muốn mọi sự phải suông sẻ, trơn tru, trường tồn và bất biến. Chính vì thế mà sinh ra khổ đau.

Trong bài thuyết giảng đầu tiên tại Ba-la-nại Đức Phật đã nêu ra *Bốn Sự Thật Cao quý (Tứ Diệu Đế)*, và trong *Sự Thật thứ nhất* Đức Phật nêu lên *khái niệm về khổ đau và vô thường*, đây là những gì làm nền tảng cho giáo lý. Dựa trên nền tảng đó Bốn Sự Thật liên kết chặt chẽ và mạch lạc với nhau giúp hình thành toàn bộ Đạo Pháp. Bốn sự thật ấy như sau:

1. Sự sống là khổ đau, bởi vì tất cả đều vô thường
2. Nguồn gốc của khổ đau phát sinh từ dục vọng
3. Phương thuốc chữa chạy là đình chỉ mọi dục vọng
4. Có một *con đường* mang lại sự chấm dứt đó, đây là *con đường* gồm tám giới luật (*Bát chánh đạo*).

Bốn Sự Thật Cao quý được ghi chép bằng chữ viết khoảng hai trăm năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Sau đó thì các lời giảng ấy liên tục được bình giải và khai triển thêm, mang ra áp dụng dưới muôn ngàn hình thức khác nhau và làm thay đổi bộ mặt của Á châu suốt hơn hai mươi thế kỷ, và ngày nay dường như cũng đang làm thay đổi cả xã hội phương Tây. Vì thế *dukkha* hay *khổ đau* mà Đức Phật nêu lên cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm vẫn còn là một Sự Thật đối với nhân loại. Vậy *dukkha* hay *khổ đau* thật sự là gì?

Định nghĩa của khổ đau hay dukkha

Khổ đau hay dukkha là "những gì khổ nhọc và bất toại nguyện mà con người phải chịu đựng" trong sự sống, trái ngược lại với "những sự cảm nhận hài hòa và trọn vẹn". Có tám cảnh huống mang lại sự bất toại nguyện : 1) sự sinh, 2) già nua, 3) bệnh tật, 4) cái chết, 5) phải kết hợp với những gì hay với những người mà mình không thích, 6) phải xa lìa những gì hay những người mà mình yêu quý, 7) không thực hiện được hạnh phúc mà mình ước mơ, 8) phải gánh chịu sự biến động của năm thứ cấu hợp hay *ngũ uẩn*. Ngũ uẩn gồm có một cấu hợp vật chất tạo ra thân xác và bốn cấu hợp thuộc lãnh vực tâm thần, tất cả kết hợp với nhau tạo ra cá thể con người.

Tám thứ khổ đau trên đây được phân bố dưới ba thể dạng:

a) khổ đau thể xác và tinh thần (bất toại nguyện 1 đến 5)

b) khổ đau vì bản chất vô thường của mọi hiện tượng và biến cố (bất toại nguyện 6-7) c) khổ đau liên hệ đến sự hiện hữu trói buộc trong điều kiện (bất toại nguyện 8)

- Thể dạng thứ nhất của khổ đau gọi là *dukkha dukkha* ("*khổ đau của khổ đau*") tượng trưng cho những thứ khổ đau đơn giản và thô thiển nhất,

đây là sự sinh, già nua, bệnh tật, cái chết, phải kết hợp với những gì mình không thích. Thể dạng khổ đau này gồm luôn cả những khổ đau phát sinh từ sự cố gắng muốn vượt thoát các thứ khổ đau trên đây.

- Thể dạng thứ hai của khổ đau gọi là *viparinama dukkhata* ("*khổ đau của sự đổi thay*") có nghĩa là mọi hiện tượng cấu hợp đều phù du tức là vô thường, và chính sự vô thường đó mang lại khổ đau. Chúng ta lúc nào cũng muốn trẻ đẹp, luôn giữ được các khả năng tinh thần và thể xác, thế nhưng hiện tượng vô thường đã ăn sâu vào *ngũ uẩn* khiến ta không thể nào bảo tồn được mãi mãi những gì trên thân xác và trong tâm thức. Ta cố bám víu vào những gì yêu quý, nhưng vô thường cuốn trôi tất cả. Sự cảm nhận về hiện tượng phù du đó gọi là khổ đau.
- Thể dạng thứ ba của khổ đau là *samskaradu-hkhata* ("*khổ đau của sự hình thành*" còn gọi là "*khổ đau thường xuyên*") phát sinh từ năm thể dạng cấu hợp của sự bám víu do điều kiện mà có, tức là *ngũ uẩn*. Đó là sự bất toại nguyện sâu kín về sự hiện hữu của ta trong thế giới ta bà. Những khổ đau đó phát sinh từ cảm tính thiếu trọn vẹn và hoàn hảo về sự hiện hữu của mình và những sinh hoạt bất thành đúng theo sự mong muốn của mình, đây là những gì phản ánh sự thiếu thỏa mãn sâu kín của bản năng. Trong bài thuyết giảng đầu tiên và trong *Sự Thật Cao quý thứ nhất* Đức Phật đã cho biết "*năm thứ cấu hợp của sự bám víu là khổ đau*" : bám víu vào thân xác, bám víu vào tư duy và xúc cảm hiển hiện lên trong tâm thức của mình.

Khổ đau là một bệnh lý

Những gì vừa trình bày trên đây chẳng qua cũng chỉ là diễn biến của bệnh trạng nơi con người. Y khoa tân tiến ngày nay khám phá ra một số các triệu chứng bệnh lý phát sinh từ thân xác và tâm thức và sử dụng một số phương pháp chữa chạy mang lại ít nhiều hiệu quả. Hơn hai ngàn năm trăm năm trước Đức Phật đã chẩn bệnh cho con người và mô tả những khổ đau mà con người thường xuyên phải gánh chịu trên thân xác và trong tâm thức. Ngài phân tích cho chúng ta thấy nguyên nhân sâu kín của đủ mọi thứ bệnh tật đang dày dọa con người và kê ra một *toa thuốc hóa giải tận cội rễ của tất cả các thứ khổ đau ấy* mà Ngài gọi chung là *dukkha*. Thế nhưng không mấy ai trong chúng ta biết đem cái toa thuốc ấy ra mà dùng.

Cái toa thuốc gồm có bốn thể dạng, từ chẩn bệnh cho đến các vị thuốc kê khai. Thật ra cách trị bệnh ấy cũng khá tương tự với nền y học cổ truyền Ấn độ : 1- đây là bệnh gì?, 2- bệnh ấy sinh ra từ nguyên nhân nào?, 3- làm thế nào để ngăn chặn được nguyên nhân ấy?, 4- phải chữa chạy ra sao để làm cho nguyên nhân ấy chấm dứt? Phật giáo gọi cách chẩn bệnh và toa thuốc ấy là **Tứ Diệu Đế** và các vị thuốc mà Đức Phật kê khai cho chúng ta là **Bát Chánh Đạo**.

"**Đế thứ nhất**" là sự chẩn bệnh : chúng sinh đang bị tám thứ ốm đau hoành hành từ thể xác đến

tâm thần : "Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Cao quý về khổ đau : sinh là khổ đau, già là khổ đau, bệnh tật là khổ đau, cái chết là khổ đau, bắt buộc phải kết hợp với những gì mình không thích là khổ đau, xa lìa những gì mình yêu quý là khổ đau, không đạt được những gì mình thèm muốn là khổ đau, tóm lại năm thứ cấu hợp của sự bám víu là khổ đau". (Theo bản dịch của W. Rahula trong quyển *L'Enseignement du Bouddha*, Seuil, 1961).

"**Đề thứ hai**" tìm hiểu nguyên nhân của bệnh lý : "Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Cao quý về nguồn gốc của khổ đau. Đây là sự thèm khát được tái sinh, được tiếp tục hình thành, sự thèm khát đó liên hệ mật thiết với sự đam mê quá đáng trong sự tìm kiếm những lạc thú của giác cảm, hết nơi này đến nơi khác, trong sự hiện hữu và sự hình thành, và cả trong thể dạng không-hiện-hữu", (cùng trích dẫn trên đây, id).

"**Đề thứ ba**" trình bày về phương thuốc giúp chấm dứt khổ đau. Đức Phật dùng các chữ "*ngưng nghỉ*" hay "*đỉnh chỉ*" (*nirodha*) để chỉ thể dạng *phi-hiện-hiện* của mọi thứ dục vọng trên đường tu tập, làm dịu xuống và lắng xuống những thể dạng phát sinh từ những điều kiện trói buộc. Đức Phật gọi kết quả mang lại là *niết-bàn* (*nirvana*), có nghĩa là sự "*tắt nghỉ*" hay đơn giản là "*hết bệnh*" : "Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Cao quý về sự chấm dứt khổ đau. Đây là sự đỉnh chỉ hoàn toàn của sự thèm khát, buông bỏ nó, từ bỏ nó, tự giải thoát ra khỏi nó, tách rời ra khỏi nó", (cùng trích dẫn trên đây, id).

"**Đề thứ tư**" là phần kê khai các "vị thuốc" diệt trừ khổ đau. Các "vị thuốc" ấy gồm có tám thứ và phải đồng loạt đem ra áp dụng : "Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Cao quý của sự diệt trừ khổ đau. Đây là Con Đường Cao quý gồm có tám nhánh, ấy là sự quán thấy đúng, tư duy đúng, ngôn từ đúng, hành động đúng, phương tiện sinh sống đúng, cố gắng đúng, chú tâm đúng, sự tỉnh tâm đúng", (cùng trích dẫn trên đây, id).

Tám nhánh của Bát Chánh Đạo được phân ra làm ba nhóm:

1- **Nhóm thứ nhất** thuộc về đạo đức hay giới luật (*sila*) gồm có:

a) *ngôn từ đúng* : không nói dối, không dèm pha, không nói những lời hung bạo, không nguyên rủa, không ba hoa vô ích.

b) *hành động đúng* : không sát sinh, không trộm cắp, tôn trọng luân lý trong lãnh vực tính dục, giúp đỡ người khác biết sống một cách ngay thật.

c) *phương tiện sinh sống đúng* : không sinh sống bằng những nghề làm hại đến người khác và các chúng sinh khác (chẳng hạn như buôn bán khí giới, lường gạt, làm nghề đồ tể, chăn nuôi súc vật để giết thịt, phá rừng, v.v...), nói chung là phải biết tôn trọng sự sống và kính trọng tất cả chúng sinh.

2- **Nhóm thứ hai** thuộc sự tỉnh tâm hay thiền định (*samadhi*) gồm có:

a) *cố gắng đúng* : ngăn chặn các thói quen tâm thần kém đạo đức phát sinh trở lại, không để cho các thứ dục vọng độc hại mới phát sinh và điều khiển mình, cố gắng tạo ra các thể dạng tâm thức lành mạnh và tốt đẹp, phát huy thêm những thể

dạng tâm thức tốt sẵn có.

b) *chú tâm đúng* : ý thức và chú tâm vào thân xác, giác cảm, sự sinh hoạt tâm thần, tư duy và các khái niệm.

c) *tập trung tâm thức đúng* : đây là lãnh vực thiền định, chẳng hạn như sự tập trung tâm thức bằng hơi thở.

3- **Nhóm thứ ba** là sự hiểu biết tối thượng hay *bát nhã* (*prajna*) gồm có :

a) *tư duy đúng* : tức là từ bỏ hay là quên chính mình, không ích kỷ, yêu thương tất cả chúng sinh và bất bạo động.

b) *sự hiểu biết đúng* : thấu triệt được Tứ Diệu Đế.

Lời kết

Trong phần trên đây có đề cập đến một thứ bệnh lý gọi là "*bệnh rối loạn dys*" của trẻ em làm cho chúng không học hành được. Bậc cha mẹ, thầy cô thường không hề giúp đỡ chúng còn la rầy và đánh đập khiến chúng thêm khổ sở và mặc cảm. Bậc cha mẹ và thầy cô phải nhìn thấy nguyên nhân mang lại những rối loạn đó của chúng để thương yêu và giúp đỡ chúng. Về phần chúng ta, không có ai la rầy hay đánh đập vì những sai lầm và những thể dạng bệnh hoạn như nóng giận, ăn nói và hành động điên rồ chi phối chúng ta, họa chẳng đôi khi luật pháp cũng trừng phạt khi hậu quả do những thể dạng ấy mang lại trở nên quá nặng nề. Vì thế chúng ta cũng nên ý thức và tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa nào mang lại khổ đau cho chính mình để loại bỏ chúng. Đức Phật kê sẵn cho chúng ta toa thuốc và cách điều trị, hãy đem ra mà dùng.

Khi có một người cầm gậy đánh ta, ta không oán trách cây gậy làm cho ta đau đớn, ta cũng không oán trách người cầm gậy đánh ta bởi vì người ấy cũng chỉ là nạn nhân của những bản loạn đang điều khiển họ. Điều mà chúng ta oán trách là nguyên nhân mang lại những xúc cảm hung bạo chi phối người cầm gậy. Vì thế bốn phạm của chúng ta là mang cái toa thuốc mà chúng ta đang sử dụng để cố gắng khuyên những người đang gánh chịu khổ đau, đang bị sự rối loạn chi phối nên theo đây mà điều trị.

Hoang Phong



KHÓA TU HỌC TẠI CHÙA BÁT NHÃ, CALIFORNIA, 25.12.2011

Photos: *Dũng Nguyễn*



GIỚI ĐÀN & LÊ PHẬT THÀNH ĐẠO CHÙA PHÁP VŨ FLORIDA, 05, 6, 7 & 8.01.2012 — Photos: *Chùa Pháp Vũ*



Sư Ông và Lăng Tử

Diệu Nga

Sa di Phước Hải rón rén đẩy cửa phòng trường đang khép hờ. Nặng chiều rơi qua bức màn cửa sổ màu vàng nghệ cũng không soi sáng được toàn thể căn phòng. Trong cảnh tranh tối tranh sáng của hoàng hôn, sư ông P.K. nằm quay mặt vào tường, thỉnh thoảng cất tiếng rên khe khẽ. Phước Hải thương thầy quá, mấy tháng nay căn bệnh quái ác hành hạ sư ông ngày đêm.

Bác sĩ nói sư ông bị ung thư da nặng lắm, không chữa được. Các lớp da bên ngoài cứ dần dần đen sạm lại rồi bong ra từng mảnh, bày lớp da non rướm máu bên trong, đau đớn không tả được, ai nhìn cũng phải rơi nước mắt. Một đệ tử tại gia của sư ông là bác sĩ, đề nghị đưa thầy nhập viện chuyên về ung thư da ở tiểu bang khác nhưng sư ông từ chối: "Sinh tử như mộng, không chuyện gì phải lo."

Chùa có cả thầy sáu người, trừ bà Hai lo chuyện công quả, bếp núc, thì tất cả đều thay phiên làm thị giả, săn sóc thầy. Phước Hải mang đến cho sư ông ly sữa và trực bên thầy đêm nay.

Sư ông đang nhắm mắt như ngủ - giấc ngủ rất hiếm hoi giữa những cơn đau - toàn thân gầy gò chỉ còn da bọc xương, gương mặt khô đét, làn da sạm quánh lại.

Phước Hải đặt ly sữa trên cái bàn nhỏ duy nhất cạnh đầu giường rồi ngồi xuống sàn gỗ phía dưới chân thầy. Chàng giữ gìn, không dám làm kinh động. Hai hôm nay hình như thầy bớt đau nên ít nghe tiếng rên. Lại một điều là lúc nào sư ông cũng tỉnh táo, không nói mê, cả những khi bị cơn sốt hành cao độ.

Phước Hải ngồi yên trong cảnh tĩnh mịch lặng lẽ, chàng sa di trẻ lại có điều nôn nóng muốn bạch cùng thầy, chỉ e muộn màng sự việc.

Mới đây mà Phước Hải theo thầy đã mười lăm năm, khi vừa

tròn năm tuổi. Thuở ấy chùa chỉ là một căn nhà nhỏ hiu quạnh ở ngoại ô thành phố, giữa những vườn cam ngút ngàn thuộc về ông chủ trang trại người Mỹ, thuộc tiểu bang Texas.

Từ năm 1983, người Việt ngày càng đông, kẻ vượt biên, người đi theo diện bảo lãnh. Phong trào di dân này mang đến cho sư ông nhiều đệ tử. Trước khi Phước Hải đến chùa, sư ông chỉ có hai người đệ tử xuất gia: đại đức Phước Lập và đại đức Phước Chấn; cả hai đều được thầy cho tiếp tục việc học.

Thầy Phước Lập hơi lớn tuổi, thích lo việc Phật sự hơn nên thôi học sau hai năm đến trường. Thầy Phước Chấn thì ham mê đèn sách vì thầy học rất giỏi, có khiếu về ngôn ngữ, văn chương, triết học. Thầy đậu tiến sĩ và thường thay thế sư phụ để giảng dạy Phật pháp cho người Mỹ. Thầy được xem là người có công đầu trong việc gây quỹ để xây cất lại toàn bộ ngôi chùa cũ bị cháy hơn phân nửa.

Rồi lần lượt các thầy khác đến từ Việt Nam, họ đều đã thọ đại giới, duy chỉ còn Phước Hải, giờ đã hai mươi tuổi rồi mà sư phụ chưa chịu hứa khả. Đại giới đàn, chỉ vài tháng nữa, sẽ được thiết lập vào dịp lễ Phật Đản tại California, nếu không sớm lo thủ tục ắt sẽ trễ tràng.

Năm ngoái, Phước Hải đã xin thầy một lần, người chỉ làm thỉnh. Lần này, nếu thầy không nói gì, chàng sẽ hỏi cho ra lẽ.

Sư ông trở mình, nói thật khẽ:

- Cho thầy miếng nước!

Chú sa di mừng rỡ, đôi mắt đen một mí của chú hình như sáng và to hơn:

- Thưa thầy dùng chút sữa cho khỏe.

Phước Hải đỡ sư phụ ngồi dậy, làn da non đỏ trên tay, trên cổ, trên ngực rỉ máu theo từng cử động. Thầy bậm môi chịu đau,

nước mắt đệ tử ứa ra rồi tuôn thành dòng.

Sau khi uống sữa, sư phụ nói như kể chuyện:

- Hồi nhỏ, trước khi gặp đạo và xuất gia, thầy là một đứa trẻ thích làm chuyện quái ác. Vườn quê, không có trò chơi nào thú vị hơn là tát đĩa, tát mương để bắt tôm, bắt cá. Hễ bắt được cá lóc, cá trê là nhóm con nít đắp bùn vào, đốt lửa rơm cháy phùng lên, thả vào nướng. Khi đám rơm cháy hết, chờ tàn lửa rụi đi là cá vừa chín. Lột đám bùn bỏ đi, da cá cũng tróc theo, bày thịt trắng hồng, cả bọn xúm nhau xé ra chấm nước mắm gừng ăn thỏa thuê...

Thấy sa di Phước Hải vừa nhăn mặt vừa rung mình, sư ông giải thích:

- Bỏ tát còn mê khi cách ăm, hổng chi là phạm phu như mình. Khi chưa biết đạo, con người lấy tội lỗi làm vui, biết đạo rồi thì chẳng những mình dừng được nhân xấu mà còn vui lòng trả nghiệp cũ...

Chợt có tiếng gõ cửa và giọng thầy Chơn Đắc:

- Bạch thầy, một cư sĩ tên Tâm Điền nói từ xa lại, xin vào thăm thầy. Người này nói đã quy y với thầy chín năm về trước.

Sư ông quay mặt vào vách, miệng như thoát nụ cười.

Sa di Phước Hải nhanh nhẩu:

- Con nhớ Tâm Điền rồi! Từ ngày chú vô ý làm cháy chùa rồi bỏ đi, đến nay cũng tám năm hơn.

Sư phụ gật đầu, nói vọng ra ngoài:

- Bảo chú ăn uống nghỉ ngơi, tối vào gặp thầy.

Phước Hải thấy thầy vui, tìm cách thưa chuyện của mình:

- Đại lễ Phật Đản sắp đến rồi, năm nay chắc thầy không tham dự đại giới đàn ở Cali được...

Hơn ai hết, hòa thượng P.K. hiểu ý muốn và tâm trạng nôn nóng của người đệ tử trẻ. Từ hai



năm trước, nếu dễ dãi một chút, người đã cho phép Phước Hải thọ đại giới. Nhưng khổ nổi, hòa thượng không thể nào chấp nhận tánh tò mò hay nghe lén của sa di Phước Hải. Nếu Phước Hải thọ đại giới, liệu chàng có xứng đáng với danh hiệu đại đức chẳng khi mà tâm tư và hành vi hay vướng bận vào chuyện thiên hạ?

Hòa thượng nói phân hai:

- Một vài ngày nữa thôi, con sẽ tự biết mình có thể thọ đại giới, đáng được tôn xưng là đại đức chẳng?

- Chùa mình toàn là đại đức cả, con thấy việc ấy không khó.

Sư phụ trầm ngâm rồi giải thích:

- Khó chứ con, nếu tự xét mình. Còn cái danh hiệu bên ngoài ai mang chẳng được!

Phước Hải gật đầu công nhận. Hòa thượng vốn thâm trầm ít nói nhưng chắc ngài biết rõ hết tư cách, đạo đức của mọi người sống trong chùa.

Thầy Phước Lập lớn nhất, tuổi đạo lại cao nhưng không lập chí tiến thủ, chỉ thích lo chuyện cầu an, cầu siêu và thủ bốn, lo tương chao gạo muối, ký trả tiền "bill" hàng tháng.

Thầy Phước Chấn lạnh lợi, bằng cấp cao, gây tạo được phong trào tu học cho người Mỹ, đã kêu gọi đóng góp xây chùa một cách dễ dàng. Nhờ tài thuyết pháp về công đức cúng dường của thầy mà ông Mullenax chủ đất đã hi cúng thêm ba mẫu đất quanh chùa.

Nhưng Phước Hải thừa biết sư phụ không hài lòng thầy Phước Chấn ở chỗ ông có vẻ bị Mỹ hóa, có vẻ như coi thường giới luật. Ông tiếp Phật tử tại phòng riêng và cười nói với họ thân mật lắm.

Điều này làm cho thầy Chơn Đắc, mới tới chùa mấy năm sau này, do hòa thượng bảo lãnh, cảm thấy khó chịu. Đối với đại đức Chơn Đắc, ranh giới giữa người xuất gia và tại gia rất rõ ràng, cách biệt. Thầy tự cho mình là người xuất phạm, nên giữ khoảng cách đối với những kẻ phạm phu tục tử rất xa. Phật tử vì vậy ít ai mến thầy, mà thầy cũng không cần đến họ. Hòa thượng nhìn thấy vấn đề nhưng chưa gặp cơ hội thuận tiện để giúp sư Chơn Đắc.

Còn thầy Hạnh Trí, vì hay bệnh

hoạn đau yếu nên sinh lười, thích ngủ nghỉ hơn cầu học, cầu giải thoát...

Đối với đại chúng trong chùa, hòa thượng vốn từng trải và thiết thực, không mong sự toàn thiện hoàn hảo, chỉ khuyên nhắc mỗi người nên tự thấy sai sót của mình mà kịp thời chỉnh đốn để ngày một thẳng tiến.

Nghĩ đến người rồi ngẫm lại mình, Phước Hải tự biết mình mang tật xấu gì rồi, chàng muốn sửa đổi để sự phụ thấy mình xứng đáng...

Phật tử Tâm Điền già đi thấy rõ. Chàng đã bước vào thời kỳ trung niên với vài sợi tóc trắng xen lộn trên mái tóc đen cứng, lúc nào cũng có vẻ vô trật tự. Dáng dấp cao lớn không còn gọn ghẽ vì cái bụng đã có vòng đai. Y phục vẫn lôi thôi, nhàn nhú: quần Jean rách rưới, áo thun đen nhàu nát, ngà màu bạc thềch... Trong dáng dấp lừ đừ chập chạp, chỉ còn đôi mắt sáng, ánh lên nét ngây thơ là giữ lại được vẻ hồn nhiên và gây được chút cảm tình với người đối diện.

Sau bao năm đi biển biệt, không tin tức thư từ, trở lại chốn cũ, Tâm Điền không ngờ ngôi chùa nhỏ bé ngày nào giờ đã khang trang đồ sộ. Nếu chùa không giữ tên cũ chắc chắn anh không vào đây tìm sư phụ.

Thầy Phước Lập, Phước Chấn là những khuôn mặt quen biết, tiếp Tâm Điền với đôi mắt hơi nghi ngại khiến Tâm Điền nhớ lại lối xưa, vì ngủ quên, vô ý đập ngã bàn thờ làm cháy cả chánh điện. Máu tấu vẫn còn, Tâm Điền thầm nghĩ: "Chùa mới xây toàn bằng gạch không dễ cháy đâu!"

Rồi chàng tự nhiên đi tắm rửa, xuống nhà bếp lục cơm ăn như đã ở đây từ xưa đến giờ. Dù người vồn vã hay lạnh nhạt, ân cần hay xua đuổi, Tâm Điền vẫn ngang ngang, vẫn tàng tàng, không biểu lộ buồn vui. Bất đắc dĩ, thầy tri khách Chơn Đắc mới chỉ một phòng trống cho Tâm Điền cất hành lý và nghỉ ngơi.

Sau một giấc ngủ dài, khi Tâm Điền chợt thức giấc thì trời đã



khuya. Mảnh trăng thượng tuần chơ vơ như chiếc xuồng độc mộc, cô đơn giữa biển trời vời vợi. Mỗi lần nhìn trăng, chàng đều có cảm tưởng trăng cũng lang thang, cũng lẻ loi như mình.

Chàng không trách người anh vô tình chỉ biết nghe lời vợ, chẳng đoái hoài gì đến em mình sau khi người em ấy đem hết công sức phục vụ cho tiệm buôn của anh ngày thêm phát đạt.

Chàng cũng không giận vợ đã ngày đêm cầu nhàu, trách móc chồng là kẻ ngu si khờ khạo, bị lợi dụng, bóc lột như tên đầy tớ không công... Tâm hồn đơn giản đến thơ ngây, Tâm Điền chẳng màng đến tiền bạc, của cải, miễn sao không đói là được.

Tâm ý bất đồng, vợ chàng đòi ly dị sau hai năm chung sống. Nàng mĩa mai:

- Đặng không mừng, mất không lo. Anh chẳng nên có vợ con. Vô chùa ở với mấy ông sư chắc hợp hơn!

Từ đó, không vướng bận, chàng đã lang thang nay chỗ này mai chỗ kia, như đám lục bình trôi không định hướng, không bám rễ vào đâu. Cuộc sống lang bạt đôi khi cũng buồn nên một lần năm xưa, chàng đã mon men vào cổng chùa, nghĩ rằng mình sẽ gặp những người đồng điệu: những người không màng đến của cải, không muốn bị trói buộc bằng vòng dây tình ái.

Sư ông lúc ấy còn khỏe mạnh, thường cùng Tâm Điền làm rẫy, trồng rau đậu, bắp khoai... Sư ông ít nói nhưng chàng thấy được trong ánh mắt người chứa đựng cả một trời thương yêu và biểu lộ

một tâm hồn khoáng đạt.

Ngày Tâm Điền bái biệt thầy để ra đi, nhà sư ân cần dặn dò:

- Sau này thầy trò ta sẽ lại gặp nhau. Khi nào con cảm thấy cần quay về đây, cứ về. Thầy chờ con!

Giọng nói thầy hiền hòa nhưng ngầm chứa sự cương quyết che chở. Người ta ai cũng buột tội chàng, chỉ mình thầy độ lượng bao dung. Chùa bị cháy hay không, hình như đối với thầy chẳng có gì khác biệt.

Từ chùa, anh đi bộ ra nhà ga xe lửa, chưa biết nên mua vé đi đâu thì gặp một người đồng hương. Người này thấy dáng dấp khỏe mạnh của anh thì mừng lắm, rủ anh về New Orleans giúp ông ta đi cào tôm, đánh cá "Ờ, hể có chỗ chứa thì đi!" Anh quên bằng là mình đã thọ ngũ giới, trong đó giới sát đứng hàng đầu.

Nghề này chỉ làm sáu tháng ấm, đến mùa lạnh thì rút lên bờ. Trong sáu tháng vô công rồi nghề, những người trẻ thường rủ anh đi nhậu nhẹt, đánh bài. Họ biết tánh Tâm Điền thờ ơ về tiền bạc, ai thua bài cứ tìm anh mượn, mượn anh thì khỏi trả vì biết anh chẳng cần tích trữ.

Ba năm đã trôi qua như thế, Tâm Điền sống không mục đích, không niềm vui. Một hôm, trong khi tàu đang quay vào bờ, anh ngồi lựa cá, búng đầu tôm. Tương đối rảnh rang, anh có dịp quan sát những con cá tươi chong đang dẫy dụa, thoi thóp trên sàn, những con tôm tuy đã bị ngắt đầu, vẫn còn run rẩy vì quá đau đớn... Sau chuyến đi ấy, anh bỏ nghề.

Lang thang ra các thành phố lớn để kiếm việc làm, anh bị trở ngại vì ngôn ngữ. Rốt cuộc, anh cũng kiếm được job do một người Mỹ đen dẫn dắt: chuyên dọn nhà. Chủ nhân là một Mỹ trắng. Ông ta có mấy chiếc xe truck lớn sơn chữ "Moving". Phận sự của anh là: hể tài xế chở tới nhà nào thì lo đóng

thùng, khiêng bàn ghế, đồ đạc ra xe; làm càng nhanh càng tốt. Thỉnh thoảng, ông chủ vỗ vai anh, gật gù cười rồi thưởng thêm vài trăm bạc...

... Có tiếng gõ cửa. Sa di Phước Hải tự nhiên đẩy cửa bước vào. Tâm Điền nhận ra chú ngay nhờ đôi môi mỏng đỏ au lúc nào cũng như thềm nói và hai vành tai nhọn, vành lên, chồm ra phía trước.

Chú vẫn nhanh nhẩu như hồi còn nhỏ:

- Lâu quá rồi còn gì! Có nhiều chuyện kể lắm phải không? Để rảnh rang mình nói chuyện sau. Thầy gọi chú kia!



Phước Hải vừa nói vừa liên tưởng đến bà Hai. Mỗi khi chú khám phá ra chuyện gì mới mẻ, kể cho bà là bà há miệng ra nghe một cách thích thú rồi sau đó đi truyền tin cho mọi người. Và chú chờ có người khác kể cho chú nghe lại tin này với nhiều chi tiết bổ sung thêm thắt. Đối với chú, đây chỉ là trò vui nhưng mãi rồi trở thành thói quen ưa thích những chuyện vặt vãnh ngồi lê đôi mách.

Phước Hải dẫn Tâm Điền đến phương trượng của sư phụ xong, lễ ra chú nên trở về phòng ngay nhưng thói quen tò mò mạnh hơn ý chí muốn sửa đổi, Phước Hải vội vã đi vòng ra sân. Chú nép mình bên cửa sổ phòng sư phụ, hai chân như bị dán vào nền xi măng, hai tai tập trung cao độ đến nỗi không cảm

thấy lạnh lẽo gì dù thời tiết cuối Đông vẫn còn đáng ngại.

- Ta chờ con đã lâu, ta biết thế nào con cũng trở về.

Hai tiếng "trở về" ấm áp như vòng tay thân yêu của người cha độ lượng. Vòng tay triu mến ôm lấy đứa con hoang đàng lưu lạc. "Phải rồi, mình cũng có chỗ để trở về..."

- Lạy thầy, nếu con biết thầy lâm trọng bệnh, con đã về sớm hơn.

- Không sao, cũng chưa muộn!

Giọng Tâm Điền sốt sắng và thành khẩn:

- Như vậy con có thể làm được gì? Bất cứ điều chi thầy muốn sai bảo, dù cực khổ đến đâu, con cũng không từ nan.

Sư phụ ho, rên khe khẽ. Tâm Điền cò cảm tưởng trái tim mình thắt lại, ruột gan cũng xáo trộn. Cơn đau của thầy chính là của anh. Nếu bác sĩ nào có thể lột lớp da lành mạnh của anh để đắp lên cho thầy, anh cũng sẵn sàng. Thầy nhìn anh, cái nhìn xuyên suốt tư tưởng, ý nghĩ của anh. Thầy cười:

- Ta không cần con phải hi sinh. Đem một sinh mạng để đổi lấy một sinh mạng, việc ấy nào có lợi gì! Cái áo này đã rách nát, hãy trả nó lại cho vô thường. Ta chỉ mong con về đây

để cùng ta niệm Phật. Công phu của ta chưa được thành tựu như ý, ta cần sự trợ giúp của con.

Tâm Điền ngời sáng. Sự kinh ngạc quá độ biến anh thành pho tượng đá được tạc nên bởi một nhà điêu khắc có óc khôi hài: đôi mắt tròn xoe, trợn trừng, còn cái miệng thì há hốc méo xẹo.

Mãi một lúc sau Tâm Điền mới thốt nên lời:

- Bạch thầy, trong chùa có nhiều tỳ kheo. Quý vị ấy có đầy đủ tư cách hơn. Không phải con sợ mệt nhọc gì nhưng con không xứng đáng.

Rồi anh lắc đầu, cả quyết hơn:

- Con hoàn toàn không dám. Con là kẻ hoang đàng, không giới luật, không đạo đức.



Hòa thượng nói, không chút gì ngạc nhiên:

- Thầy biết. Nhưng những gì xem như đối nghịch, mâu thuẫn lại có tác dụng hỗ tương.

- Thưa, con không hiểu gì cả. Con chỉ thấy cuộc đời con không ra gì: con đã ở tù vì tội đồng lõa trộm cắp, khi ra tù thành dân "homeless", không nhà cửa, không nghề nghiệp, lang thang như kẻ ăn mày...

- Con đã bị hàm oan nhưng con không ta thán kêu ca, phải vậy không?

Ngạc nhiên quá, Tâm Điền còn quên cả lễ nghi:

- Ủa, sao thầy biết?

Về mặt nhà sư phảng phất một nụ cười:

- Người xem thường tài sản, tiền bạc như con mà lại đi ăn cắp à? Tánh tham không có nơi con.

Tâm Điền phục thầy mình thêm, anh thú thật:

- Dạ đúng vậy, con bị gạt. Tưởng làm cho công ty dịch vụ chuyên chở, dọn nhà, nào ngờ họ tổ chức ăn trộm công khai. Chuyện đổ bể, con mang tội đồng lõa, bị kết án hai năm tù... Ra khỏi tù, con trở thành "homeless", nhập bọn lang thang với những kẻ không nhà, đêm ngủ vỉa hè, ngày nghỉ dưới gốc cây. Rồi lại trở vào tù vì tội buôn bán ma túy - đường phố thì phải tuân theo luật giang hồ, muốn sống hiền lương cũng không được. Tay con như trót nhúng chàm, cứ liều nhắm mắt đưa chân. May sao con nhớ đến thầy. Ra khỏi nhà giam lần thứ hai con mua vé xe lửa đi thẳng về chùa. Được gặp lại thầy, con mừng quá...

Sư phụ gật đầu:

- Ngày mai, con hãy dậy sớm, nhờ chú Phước Hải cắt tóc, cạo râu cho sạch sẽ. Ta sẽ bảo

Phước Lập hướng dẫn con nghi thức sám hối. Hãy chí thành sám hối, nguyện không tái phạm, nguyện khép mình trong giới luật, con sẽ được yên ổn, nhẹ nhàng...

Bỗng nhiên hòa thượng nói to hơn:

- Thôi khuya rồi, mấy đứa về phòng ngủ đi!

Trong lúc Tâm Điền còn ngỡ ngác vì hai tiếng "mấy đứa", bên ngoài, chú Phước Hải thất kinh hồn vía, ù té chạy về hậu liêu. "Thôi chết rồi, thầy biết mình nghe lén. Còn mặt mũi nào xin thầy thọ đại giới! Tự thắng mình mới quan trọng, danh vị bên ngoài nào có nghĩa gì đâu!"

Ba tháng đã trôi qua kể từ ngày hòa thượng nhập thất, cái thất lợp tranh phía sau chùa. Đất quanh chùa rộng quá nên am tranh có vẻ lẻ loi cô tịch, nằm khuất sau lớp cỏ hoang mọc cao quá gối. Chỉ có Tâm Điền là người được phép ra vào mang cơm nước, tắm rửa vệ sinh cho thầy và trực bên thầy ngày đêm. Mọi chuyện quan trọng thầy đều bàn giao cho các đệ tử.

Ban đêm, trong cảnh thanh vắng của miền quê khoáng đạt, hình như có tiếng niệm Phật lan tỏa nhẹ nhàng theo tiếng gió vi vu. Đôi khi tiếng niệm thật mơ hồ như chỉ là âm vang từ tâm tưởng người nghe; đôi khi được cất lên sang sảng từ một niềm tin mãnh liệt, từ một tâm hồn trống không, tuốt luốt, không dính mắc lụy phiền.

Một già một trẻ thay phiên nhau rờn rã niệm ngày đêm khiến những người trong chùa, những Phật tử thường lui tới và thậm chí khách hành hương mới viếng chùa cũng thăm thẳm niệm theo.

Sáng hôm sau, sương mù dày đặc. Nhưng trên đám khói mây ấy là một vùng trắng xóa được kết bằng muôn ngàn chùm hoa cam mới nở, lơ lửng giữa không gian, hương thơm ngào ngạt khắp vùng. Hòa thượng đã chinh tề y áo. Người cho phép các đệ tử, sau thời công phu sáng, được phép đến thăm thầy.

Họ ngạc nhiên nhìn thấy hòa thượng tươi tỉnh, hồng hào dù các vết đau vẫn còn loang lổ trên cổ, trên tay. Mọi người sụp xuống đánh

lễ sư phụ. Trưởng tử Phước Lập là người thương thầy nhất, linh tính rằng đây là lần cuối mình còn được nhìn thấy ân sư, thầy đã không cầm được nước mắt.

Không khí thương cảm, bịn rịn lắng đọng quanh đây. Hòa thượng cho phép mọi người an tọa, hỏi có ai cần thưa thỉnh điều chi. Tất cả đều im lặng, chỉ có tiếng sục sùi nho nhỏ.

Sư phụ ngưng tay lần chuỗi, đỉnh đặc nói:

- Các con hãy lắng nghe! Phàm là người xuất gia, muốn tiến tu, điều trước tiên là phải tự xét mình. Nhận thấy khuyết điểm để sửa đổi, đó là thật tu. Ai không chịu sửa mình, người ấy không tiến lên được. Trong các con nếu ai không biết khuyết điểm của mình, hoặc thấy mà không từ bỏ được, hoặc tự cho mình là người hoàn toàn, thì nội trong ngày hôm nay, hãy tìm đến ta, ta sẽ vì sự nghiệp tu hành của người ấy mà chỉ bảo cho. Giờ đây, vì các con, ta sẽ kể lại kinh nghiệm tu hành của bản thân, hãy chú ý nghe cho kỹ.

Hòa thượng ngừng nói, đôi mắt hiền từ lướt trên những khuôn mặt thân thương đã cùng mình trải qua những gian khổ ngọt bùi bao nhiêu năm nay. Sau khi nhấp chút nước thấm giọng, người bắt đầu:

- Thời thơ ấu, thầy là đứa trẻ tinh nghịch, hay phá phách, giết hại loài vật. Vào được cổng chùa, tuy đã dùng ác nghiệp song chưa biết tạo thiện nghiệp. Được bốn sư nhắc nhở, thầy cố gắng lập công bồi đức nhưng lại chấp vào công đức đã làm. Vì vậy, sư ông dạy tu pháp hồi hướng để xả bỏ phước đức hữu lậu. Sau khi thọ giới tỳ kheo, thầy được sư ông hướng dẫn Thiền Tịnh song tu để tiến tới cứu cánh giải thoát. Sau năm mươi năm ròng rã siêng tu, thầy nghiệm ra rằng "nhất tâm còn dễ đặt chứ vô tâm, vô niệm thật khó đạt thành." Ngày đêm thầy luôn tự vấn: "Cái gì đã mãi ràng buộc khiến ta chẳng thể vượt thoát lên được?" Các con có thể tin được điều này không? Chính Phật tử Tâm Điền là người giúp thầy phá tung được mấu chốt cuối cùng.

Mọi người, không ai che dấu được ngạc nhiên của mình. Họ cùng quay nhìn phía ra sau để tìm Tâm Điền nhưng anh không hiện diện nơi đây.

Chờ cho mọi xô xao lắng dịu lại, hòa thượng tiếp tục:

- Từ nhỏ đến già, ta quen khép mình trong khuôn khổ kỷ cương nên bị nề nếp khuôn khổ chi phối, nó khiến cho năng sở luôn luôn hiện diện. Tới lúc muốn phá vỡ sự ràng buộc, muốn cắn cái kén đã bao bọc mình xưa nay để chui ra, bay lượn tự do, lại không thể làm được. Còn Tâm Điền là một người bề bới, lồi thối; đối với nó, không có gì quan trọng hết, kể cả sinh mạng, cả cuộc đời của nó... Ta học nơi Tâm Điền sự xả bỏ đến tận cùng nhưng đồng thời ta cũng khuyên nó nên bắt đầu vô khuôn khổ. Con ngựa chúng tuy có tài nhưng nếu không biết cách điều khiển, nó sẽ thành vô dụng hoặc gây tác hại. Các con ơi, theo gương đức Phật, việc tu hành phải nên hòa hợp theo đường hướng trung đạo mới dễ thành công, đừng chấp một bên, đừng quyết đoán một chiều...

... Hòa thượng đã viên tịch ngay đêm hôm ấy. Hồi chuông trống Bát Nhã phá vỡ sự yên lặng thăm thẳm của đêm trường, đưa người đến chốn bình yên muôn thuở, khai thông nguồn sáng vô biên.

Mấy tháng sau, Tâm Điền trở thành một sa di mẫu mực. Bên cạnh chú là những người bạn đồng hành, những huynh đệ hết lòng giúp đỡ. Ngoài pháp lực hòa, trong lòng họ còn có sự tương kính. Những lời cuối cùng của hòa thượng đã tác động mạnh mẽ trong lòng mỗi người.

Rừng hoa cam trắng giờ đã kết thành trái ngọt, những trái vàng tươi chín mọng này đã lớn lên trong chuông sớm, kinh chiều; sẽ được phân phối đi khắp nơi, như một sự xả thân cúng dường cho nhân loại. Những trái cam này cố gắng hiển tự nhiên và vô tâm đến nỗi không hề biết rằng khi buông bỏ tất cả là lúc được tất cả...

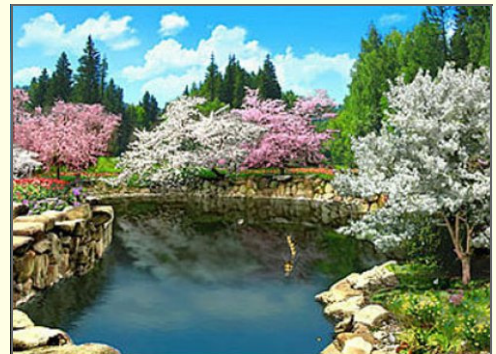
Diệu Nga

Vườn Xuân của Thầy

*Xuân dân tộc này về trên đất Mỹ
Hoa đón chào bình nở ngát hương
Giờ đây nơi của Phật đường
Thầy mừng đệ tử mười phương hội về.
Đạo tràng khai mở mấy năm
Ngày Xuân Hoa Pháp nở càng thêm tươi.
Hương thơm lan tỏa khắp nơi
Tăng, Ni độ được bao người hữu duyên.
Không phân biệt tuổi đời cao hạ
Miễn là người quyết dạ tu thân
Độ cho sạch hết duyên trần
Đó là hoa nở Vườn Xuân của Thầy.
Thân dù bệnh Thầy nào quản ngại
Tuổi dù cao nào cản bước Thầy đi.
Chỉ mong đồ chúng thường khi
Gắng công tu học là vui lòng Thầy.
Nhớ khi xưa Thầy còn ẩn tích
Chỉ âm thầm niệm Phật A Di
Nhờ ơn chư Phật hộ trì
Độ cho Thầy được thuận duyên giúp đời.
Hàng cư sĩ tại gia nam nữ
Bao năm dài hỗ trợ bên Thầy
Mong cho Đạo Pháp thịnh hành,
Cho người con Phật được niềm vui chung.
Theo Thầy học đạo tu thân,
Cho đời vui nhẹ những cơn não phiền.
Quan Âm tự kẻ tăng người tục
Đều chỉ thành một dạ tiến tu
Thầy là bóng cả cây cao
Cho hàng tứ chúng tìm vào tựa nương.
Đạo tràng bình ngát tỏa sắc hương,
Hoa Vô Ưu nở rộ mười phương cõi ngoài...*

MINH GIỚI

Calif. 20/01/12



TÂM BẤT SINH

Thiền Sư Bankei Butchi Kosai

Ni Sư Thích Nữ Trí Hải dịch

GIỚI THIỆU:

(trích LỜI MỞ của dịch phẩm Tâm Bất Sinh)

Khi thiền sư Bankei Butchi Kosai - người sáng lập thiền tự Ryōmonji (Long môn) ở Aboshi thuộc tỉnh Banshū - mở kỳ kiết thất lớn tại Long môn vào mùa đông năm thứ ba Genroku (1690), có 1.683 tu sĩ ghi danh trong sổ danh bạ. Những người đến nghe gồm không những đồ chúng thuộc tông Thiền thai và Tào động mà cả các tông phái Ritsu, Shingon (chân ngôn), Tendai, Tịnh độ, và Nhật liên tông, cả tăng lẫn tục cùng chen nhau trong giảng đường. Người ta có cảm tưởng ngài đích thực là bậc Thiên nhân sư (Thầy của Người và Trời) của thời nay... (hết trích)

(sau đây là các trích đoạn của Tâm Bất Sinh)

ĐỪNG ĐÁNH THẦY TU NGỦ GỤC

Vào ngày đầu tiên của lễ rohatsu (CT. tuần lễ tọa thiền tại các thiền viện Nhật bản để kỷ niệm ngày Phật thành đạo, kéo dài từ mồng một đến khuya mồng tám tháng chạp âm lịch. ND) Sư bảo đại chúng: Tại thiền viện chúng tôi, đời sống bình thường mỗi ngày đã là thiền, không như các nơi khác phải công bố Từ hôm nay trở đi, hãy thiền định! rồi mọi người mới lần xà vào chăm bẵm hành thiền.

Rồi Sư tiếp: Một lần, khi tôi ở trong hội chúng của Dosha (CT. tức thiền sư Trung hoa Tao-che đời Minh, mà Bankei theo học - ND) có một thiền sinh ngủ gục trong thời thiền bị một thiền sinh khác đánh, nhưng tôi

bảo vị này: "Tại sao ông đánh một người đang ngủ êm? Khi ngủ, anh ta có khác gì khi thức?" Tôi không khuyến khích người ta ngủ, nhưng đánh người ngủ thì thực là sai lầm. Bây giờ tại đây, tôi không cho phép làm như vậy. Mặc dù không khuyến khích họ ngủ, tôi cũng không đánh hay la rầy họ vì ngủ gục. Tôi không khiển trách hay ca ngợi ngủ, mà cũng không khiển trách hay ca ngợi không ngủ. Hãy để tự nhiên cho người ta ngủ hay thức. Khi một người ngủ, là ngủ với cái tâm Phật của lúc tỉnh thức; khi thức, cũng là thức với tâm Phật. Họ vẫn luôn an trú trong tâm Phật, không lúc nào an trú chỗ nào khác. Vậy thực là lầm khi tưởng rằng một người nào lúc ngủ, sẽ biến thành cái gì khác. Nếu bạn tưởng người ta chỉ ở trong tâm Phật lúc thức, còn khi ngủ sẽ biến thành cái gì khác, thì đấy không phải là chân lý tuyệt đối, mà là một sự biến hóa vô cùng.

Tất cả quý vị đều đang nỗ lực để thành Phật quả, bởi thế nếu có ai ngủ gục thì đánh hay mắng người ta quả là việc sai lầm. Điều

mà tất cả quý vị có từ lúc cha mẹ sinh chỉ là tâm Phật bất sinh, không gì khác, vậy thay vì nỗ lực thành Phật, hãy luôn an trú trong tâm Phật bất sinh. Khi ấy thì dù thức hay ngủ, quý vị vẫn luôn luôn là một vị Phật sống, không lúc nào không là Phật. Đã luôn luôn là Phật, thì không có quả Phật gì đặc biệt để mà chứng đắc. Thay vì cố thành Phật, đơn giản hơn hết là đi tắt bằng cách vẫn là Phật.

BIẾT TÂM NGƯỜI KHÁC

Có người hỏi: Ai cũng nói ngài có tha tâm thông, có phải thế không? Sư đáp: Trong trường phái của tôi, không có những chuyện phi thường. Và dù nếu có, chúng tôi cũng không sử dụng, vì tâm Phật vốn bất sinh. Khi nói với bạn, thì tôi làm việc với chính bản ngã của bạn, nên bạn tưởng là tôi có tha tâm thông. Nhưng tôi không có thần thông như thế. Tôi cũng giống như bạn mà thôi. Khi bạn trú trong Bất sinh, là bạn ở tận ngọn nguồn của tất cả thần thông diệu dụng của chư Phật, không cần tìm kiếm thần thông mà có thể xử lý mọi chuyện một cách êm thấm dễ dàng. Trong chính giáo về Bất sinh, bạn có thể dần xếp mọi sự bằng cách làm việc với chính bản ngã bạn, không cần đưa vào những vấn đề ngoại lai.

TIẾN VÀ THOÁI

Có người hỏi: Tôi đã nỗ lực hết sức để tiến đừng lùi, nhưng dù làm gì đi nữa, khuynh hướng thật lùi vẫn mạnh hơn, và có những lúc tôi lùi thực sự. Và càng cố tiến tới, thì tôi chỉ có thấy mình lại thật lùi. Làm sao cho tôi khỏi thật lùi?

Sư nói: Hãy an trú trong Tâm Bất sinh! Khi an trú, bạn không cần bận tâm về tiến hay thoái. Quả vậy, khi bạn an trú Bất sinh, thì nỗ lực tiến tới là lập tức lùi khỏi vị trí Bất sinh. Người của Bất sinh không can dự gì đến tiến hay lùi, mà vượt trên cả hai.



LỄ HUÝ NHẬT TỔ SƯ MINH HẢI PHÁP BẢO TẠI HOA KỲ

Hải Như tường thuật

Hoà nhịp cùng hàng triệu tấm lòng ngưỡng mộ chân thành bậc Thầy cao cả đã khai sơn Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh, Tổ Sư Minh Hải Pháp Bảo, năm nay chư tôn đức Tăng Ni thuộc Môn Phái Lâm Tế Chúc Thánh đang hành đạo tại Hoa Kỳ đã câu hội về Chùa Linh Sơn, thành phố Hawaii, tiểu bang Honolulu, để tham dự Lễ Huý Nhật Tổ Sư Minh Hải Pháp Bảo. Được biết, đây là lần Thứ Hai Lễ Huý Nhật của Tổ được tổ chức chung tại một địa điểm có sự tham dự của chư tôn đức Tăng Ni thuộc Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh đang hành đạo tại Hoa Kỳ. Những năm trước đây, cố Hòa Thượng Thích Hành Đạo hằng năm có tổ chức Lễ Huý Nhật của Tổ, nhưng chỉ quy tụ một số chư Tăng Ni tại bốn tự và chư Tăng Ni có liên hệ trực tiếp với Chùa Phổ Đà tại thành phố Westminster, thuộc miền Nam, tiểu bang California, Hoa Kỳ.



Chư Tôn Đức Quang Lâm Chánh Điện

Sau Lễ Huý Nhật của Tổ lần Thứ Nhất được tổ chức tại Chùa Quan Âm của Hoà Thượng Thích Chơn Điền, vào ngày mồng 6 tháng 11 năm Canh Dần (2010), Hoà Thượng Thích Trí Hải, đệ tử của Cố Hoà Thượng Thích Huyền Vi, đã cung thỉnh Long Vị của Tổ và kính mời chư Tăng Ni về Chùa Linh Sơn, Hawaii, để giỗ Tổ. Năm nay, Lễ Huý Nhật được chính thức tổ chức vào lúc 10 giờ sáng, Thứ Bảy, ngày 3 tháng 12 năm 2011 nhằm ngày mồng 9 tháng 11 Tân Mão, với sự tham dự của trên 30 vị Tăng Ni và hàng trăm đệ tử tại gia là con cháu hậu duệ của Tổ. Trước đó, vào lúc 8 giờ tối Thứ Sáu (2/12/11), tại Trai Đường Chùa Linh Sơn, đã có buổi họp mặt hội ngộ để cùng nhau giới thiệu và trao đổi Phật

sự. Trong dịp này, chư Tăng Ni hiện diện có thảo luận đến việc thành lập Ban Điều Hành Môn Phái Lâm Tế Chúc Thánh tại Hoa Kỳ, nhưng vì số lượng chư Tăng Ni chưa đủ túc số quá bán số lượng Tăng Ni trong môn phái, do đó, dự kiến này được dời sang năm tới. Theo sự tìm hiểu sơ bộ của TT Thích Hạnh Tuấn, thì hiện nay số lượng con cháu Tăng Ni thuộc Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh đang hành đạo tại Hoa Kỳ lên đến trên 100 vị.



Đảnh Lễ Giác Linh Tổ Sư

Lễ Huý Nhật của Tổ đã được diễn ra thật trang nghiêm trọng thể trên chánh điện Chùa Linh Sơn. Trước khi đi vào phần Nghi Lễ Thánh Kỳ, hàng Phật tử tại gia Hawaii đã dâng hoa cúng dường trước bàn thờ có Long Vị của Tổ, cũng như H.T. Trú Trì cung tuyên "Lược Sử về Sự Hình Thành và Phát Triển của Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh". Bài viết này đã dựa theo tác phẩm "Lịch Sử Truyền Thừa Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh" của Thích Như Tịnh. Đặc biệt, phần nghi lễ cung tiến giác linh Tổ Sư được Ban Kinh Sư xử dụng đầy đủ theo Nghi Lễ Thánh Kỳ Tổ Sư Khai Sơn Chúc Thánh do đức Cố Tăng Thống Thích Huyền Quang phụng soạn khi còn tại thế. Nhờ Nghi Lễ và bài viết Lược Sử, đại chúng Tăng Ni và Phật tử hiện diện thấu rõ lịch sử truyền thừa của Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh cũng như thấm nhuần ân đức sâu dày của Tổ Sư.

Sau phần Hôi Hương Lễ Huý Nhật, Thượng Toạ Thích Hạnh Tuấn tiến đến trước bàn thờ đảnh lễ tác bạch phát tâm cung thỉnh Long Vị Tổ về Chùa Trúc

Lâm, thành phố Chicago, USA, để tôn thờ cho đến ngày mồng 07 tháng 11 năm Nhâm Thìn (2012) và T.T. cũng nhất tâm cung thỉnh chư tôn đức Tăng Ni và nhị chúng tại gia sang năm vân tập về Chùa Trúc Lâm để cùng nhau tổ chức Lễ Huỷ Nhật Tổ Sư Minh Hải Pháp Bảo lần Thứ Ba tại Hoa Kỳ. Được biết Long Vị của Tổ đã được Thượng Tọa Thích Đồng Mẫn, Trụ Trì tổ đình Chúc Thánh, cho thợ làm theo đúng kiểu, đúng kích thước và màu sắc Long Vị của Tổ đang tôn thờ tại Tổ Đường Chúc Thánh, Hội An, Quảng Nam. Long vị này hằng năm sau khi Lễ Huỷ Nhật sẽ được thỉnh về địa điểm mới để tổ chức vào năm tới.



Nghi Thức Cúng Tổ



Thượng tọa Thích Hạnh Tuấn cung thỉnh Long vị Tổ sư về chùa Trúc Lâm tại Chicago Để tổ chức lễ kỷ Tổ lần thứ 3 tại Hoa Kỳ vào năm 2012

Lễ Huỷ Nhật đã được kết thúc sau phần cúng dường Trai Tăng do H.T. Viện Chủ Chùa Linh Sơn phát tâm cúng dường. Cuối cùng, vào lúc 2 giờ chiều Thứ Bảy (3/12/2011) tại Trai Đường của Chùa Linh Sơn, theo lời mời của H.T. Trụ Trì, chư tôn đức Tăng ni đã nhóm họp để thảo luận Phật sự chuẩn bị cho Lễ Khánh Thành An Vị Tôn Tượng Bồ Tát Quan Thế Âm của bốn tự vào lúc 10 giờ sáng ngày mai (Chủ Nhật 4/12/2011). Trước khi rời trai đường chư tăng ni cũng trao đổi nhiều Phật sự và địa chỉ email để liên lạc và tìm hiểu thêm về cơ sở cũng như phương danh con cháu của Tổ tại Hoa Kỳ. Nhân dịp

này, T.T. Thích Hạnh Tuấn đã phát tặng cho 10 vị tăng ni 10 bộ sách Lịch Sử Truyền Thừa Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh, tác giả Thích Như Tịnh, và bộ DVD về Lễ Khánh Thành Tổ Đình Chúc Thánh đã được tổ chức vào tháng 03 năm 2009.

Sau Lễ Giỗ Tổ Khai Sơn Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh và Lễ An Vị Khánh Thành tôn tượng Bồ Tát Quan Thế Âm, được sự thỉnh mời của Hòa Thượng Thích Thông Hải chư Tăng Ni và Phật Tử đến thăm Thiền Viện Chơn Không và dùng được thực. Sáng thứ Hai sau đó, một số chư Tăng Ni và Phật Tử tháp tùng H.T. Thông Hải đi thăm Big Island của Hawaii. Cuối cùng, tất cả đại chúng con cháu của Tổ thuộc nhị chúng xuất gia tại gia đã bái biệt nhau lên đường về lại trú xứ của mình trong đất liền (mainland) với niềm hoan hỷ vô biên trong sự mong ước được gặp lại tại Chùa Trúc Lâm, thành phố Chicago, USA vào ngày 07 tháng 11 Nhâm Thìn (2012) để tổ chức Lễ Huỷ Nhật Tổ Sư Minh Hải Pháp Bảo lần Thứ Ba.

Hải Như tường thuật



Tứ Chúng Hậu Duệ của Tổ Chụp Hình Lưu Niệm

Nửa Hồn Xuân

Quang Huyền

"...Nhân diện bất tri hà xứ khứ
Đào hoa y cựu tiếu đông phong."
(Thôi Hộ)

Thoảng chốc mà đã ba mươi sáu năm, như ba sáu ngày nhẹ nhàng trôi trên dòng thời gian vô hình vun vút. Cũng một buổi chiều xuân với bầu trời trong vắt, ánh mặt trời rải màu vàng lốm đốm trong vườn đào đầy thơ mộng này, và cũng dưới cội đào già này, Đông và Xuân đã gặp nhau... Trái tim chàng từ đây đã trở nhịp yêu thương, thổn thức, mong chờ, và hồi hộp... tâm hồn của chàng đã là nửa hồn của nàng Xuân ngày ấy. Và giờ đây... "thời gian thiệt phũ phàng..." chàng lẩm bẩm như kẻ vừa thức giấc sau một cơn mộng đẹp. Chàng ôm đầu tựa vào gốc hoa đào và nở một nụ cười nhạt nhẽo man dại, nhìn chân trời xanh xa xa, ký ức của chàng lui dần về quá khứ...

Đông nhớ rằng ngày ấy họ còn trẻ lắm, chàng và nàng chỉ mới hai mươi tư, tuổi của niềm đam mê và tràn đầy hứa hẹn... Chiều mồng hai tết Đông đi du xuân và gặp Xuân tại vườn đào kế bên nhà nàng... Ánh nắng chiều biên biếc đã tô đẹp thêm nhan sắc của tuổi mộng mơ... họ nhìn nhau, lưu luyến nhau, và rồi ngàn lời thề non hẹn biển để xây đắp tổ uyên ương khi chàng đã hoàn tất công danh sự nghiệp của mình.

Nhưng nghịch cảnh đã đẩy đưa, họ tạm gác lại lời thề ấy. Đông và Xuân mỗi người một ngả, chàng ra đi còn nàng phải ở lại quê nhà.

Đông nhớ mồn một hôm nao Xuân tiễn chàng lên máy bay, họ quàng vai nhau khóc sụt sùi, chàng biết rằng Xuân yêu chàng lắm, nàng rất muốn khăn gói theo chàng nhưng ngặt một nỗi cha nàng mất sớm, mẹ thì tật bệnh, nàng còn phải gánh buồn để nuôi mẹ và hai đứa em nhỏ dại nên

không thể theo chàng; còn chàng chỉ có hai cha con và phải vâng mệnh cha để lên chuyến bay cuối cùng đến Mỹ vào tháng tư năm một chín bảy tám...

Ba năm đầu định cư tại Mỹ chàng sống như cái xác không hồn, đêm mộng ngày mơ về quá khứ. Cha chàng bảo: "Con Xuân đã hớp hồn mày rồi!" Đúng vậy, Đông làm gì cũng thất bại không đầu ra đầu, bởi hồn chàng chỉ còn một nửa, và một nửa là ở bên kia đại dương xa tít mù khơi.

Đông rất mừng khi đi ra đường gặp người Việt Nam; lúc chàng đang lái xe mà gặp một người châu Á đi bộ bên lề đường là chàng quay xe lại, tắt vào lề và hỏi: "Are you Vietnamese?" Nếu là người Việt Nam chàng hỏi thăm đủ thứ chuyện, đặc biệt là chàng muốn biết khi nào Việt Nam mở cửa cho Việt kiều về thăm quê cũ.

Mùa xuân năm thứ nhất... thứ hai... thứ ba... trôi đi, rồi đến xuân thứ tư... xuân thứ năm... từng đàn én lượn xôn xao khi chiều đến, nhưng trong lòng chàng vẫn trĩu nặng một nỗi buồn u uẩn khi bên kia bờ vẫn bật vô âm tín, chàng không còn hy vọng trở về Việt Nam, chàng không còn hy vọng xây đắp lời thề; chàng nghĩ rằng cha mình cho rằng mình 'hoang tưởng' là đúng... Thế rồi Đông tự vực dậy cuộc đời mình, lo làm ăn và lập gia thất để không làm buồn khổ cha của chàng nữa. Tuy nhiên trong tâm chàng luôn ao ước cho Xuân vạn sự an lành và hạnh phúc, và lời thề kia chàng xin hẹn lại kiếp lại sinh thôi.

Chuyện quá khứ tưởng chừng ngời ngoai như thuyền đã ra khơi, thời gian đã sang trang mới; nhưng đầu mùa xuân năm thứ hai mươi một Đông nhận được lá thư của Xuân từ một người bạn học cũ của Đông vừa sang nhập cư. Đọc thư Xuân, biết nàng vẫn còn mạnh khỏe, nàng không có gì thay đổi, vẫn còn chiếc bóng lẻ loi, biết nửa hồn của Xuân vẫn còn thuộc về chàng... Đông đau đớn lắm...

Như vết thương đã lành theo thời gian nay lại tái phát, chàng đã tiếp tục tơ tưởng về quá khứ... về một chiều xuân bên cội hồng đào, về những tháng ngày mặn nồng hò hẹn, về những tình thư đang còn dang dở, về những ngón tử chan chứa ngàn lời yêu thương... chàng bị ám ảnh với vẻ mặt ngọc mày ngài, với "dáng buồn như cúc, điệu gầy như mai" của Xuân... ký ức chàng trở dậy, chàng phải tìm đến hộp đêm và men rượu để giải sầu, và chàng không còn tha thiết đến vợ con nữa... Cuối cùng chàng đã từ bỏ tất cả và sống với chiếc bóng quá khứ "ma quái" của mình.

Và trong căn hộ đơn chiếc Đông đã gặp lại ngày xuân quá khứ của chàng. Hằng năm cứ mỗi mùa xuân là chàng nhận được chiếc áo ấm chính tay Xuân đan cho chàng. Chiếc áo không đẹp như những chiếc áo ấm tân thời, nhưng chàng vẫn thích chờ đợi mỗi mùa xuân đến để có thêm chiếc áo mới. Chàng hồi hộp khi nhận món quà đúng vào ngày cuối đông, sinh nhật của chàng. Chàng nhẹ nhàng cẩn thận mở nó, không dám nặng tay để hư bao bì bên ngoài, chàng





quí trọng từng kỷ vật “thiên lương” của tình yêu mà Xuân gửi tặng cho chàng.... Chàng đưa tay nhẹ nhàng vuốt ve chiếc áo nơi có thêu hai tên Đông Xuân với màu tím nhạt lấp ló sau hai trái tim đỏ gắn liền nhau, chàng ôm chiếc áo vào lòng rồi ngửi mùi áo mới, chàng thoảng nghe rằng hương xuân vẫn mãi còn đâu đây như chưa từng biến động. Mỗi năm chàng mặc một chiếc áo mới, mỗi năm là một sắc màu tươi trẻ. Những chiếc áo len cũ chàng cho vào tủ kiếng khóa chặt cẩn thận như sợ rằng ai đó vô tình đụng vào báu vật của chàng.

Mùa xuân năm nay Đông có thêm chiếc áo len thứ mười lăm, chàng không muốn như trẻ thơ cứ mãi hồi hộp chờ đợi những món quà của người thương khi mùa xuân đến nữa. Chàng đã về hưu, chàng muốn tận hưởng những giây phút hạnh phúc thực sự của tuổi xế chiều, chàng muốn hai mảnh hồn đơn ghép lại thành ánh trăng vàng giữa bầu trời tâm mộng lung này... Chàng không thể chịu đựng được nỗi cô đơn cứ dai dẳng đeo bám chàng, chàng phải sống với sự thực, chàng phải đem Xuân trở về với chàng để đêm sớm có nhau cho đời trôi quạnh quẽ.

Đông say sưa nhìn vào tấm hình mà Xuân mới gửi cho chàng, chàng ngó ngẩn và dề mề trước nhan sắc vượt thời gian của Xuân, nàng như một cô tiên “chim sa cá lặn”, mắt biếc mành xanh và đôi môi chín mọng kia vẫn còn quyến rũ bao kẻ si tình như chàng. Chàng không muốn mình là kẻ nhút nhát yếu đuối nữa, chàng phải tự quyết định tình yêu của

mình, chàng phải có tinh thần “nam nhi chí”...

Chàng bấm số điện thoại gọi cho Xuân và đi thẳng vào vấn đề...và chàng chờ đợi tin vui từ câu trả lời của Xuân... Lặng thinh một giây lâu rồi bỗng chốc Xuân sắc cười và nói: “Đông ơi là Đông, anh đang đùa hay đang điên thế...?” Chàng rưng rức van nài một lần nữa, Xuân trả lời một cách dứt khoát:

“Tốt nhất là chúng ta đừng bao giờ gặp nhau nữa nhé!” và nàng luống cuống tắt máy.

Như một gáo nước lạnh tạt vào mặt, chàng giận và hận nàng lắm. Suốt đêm chàng không sao ngủ được, chàng nghĩ đúng là hoa hồng càng đẹp gai càng nhọn! Chàng không hiểu vì sao nàng lại sợ hãi sự thực, sợ hãi tình yêu và hôn nhân trong khi Xuân cũng đã yêu chàng và họ đã có lời thề sắc son từ thuở ban đầu lưu luyến ấy kia mà. Chàng là Việt kiều, chàng có thể về Việt Nam hay bất cứ nơi đâu để cưới cô gái xinh đẹp tuổi mười tám đôi mươi nếu chàng muốn. Đông nghi ngờ nàng... Phải chăng nàng đã dối lừa chàng (?) Phải chăng nửa hồn của Xuân đã cập vào một bến lạ...(?) và chàng muốn đi tìm sự thực, chàng muốn biết sự thực. Chàng muốn gây sự bất ngờ đối với Xuân....

...Một hôm qua hai chuyến bay về Việt Nam, chàng vẫn không ngủ được, có lẽ không quen khí hậu và thời giờ khác biệt giữa Việt Nam và Hoa kỳ vì chàng từ giã nó đã ba mươi sáu năm, và điều quan trọng nhất là những thao thức mà chàng dự tính cho ngày mai. Đông bước ra khỏi giường rất sớm, tắm rửa sạch sẽ, gọi người lao công khách sạn mua cho chàng một tô phở điểm tâm, xong chàng mở máy laptop để xem tin tức Hoa Kỳ qua những trang web hải ngoại như thường lệ.... đến chín giờ chàng có cuộc hẹn với những người bạn cũ và đi ăn trưa tại một nhà hàng hải sản cùng họ, xong chàng trở về lại khách sạn.

Đông đến trước tủ kiếng lớn

để nhìn ngắm dung nhan của mình: “mắt to, mũi thẳng, da trắng nổi bật bên màu tóc đen lóng lánh vừa mới nhuộm và chải keo mềm, dù có không ít vết nhăn trên khuôn mặt và những dấu chân chim to rõ ở đuôi mắt... không sao, ta vẫn còn bảnh bao lắm, đàn ông ở độ tuổi này có được khuôn mặt thanh lãm và vóc dáng như ta cũng hiếm...” chàng tự nhủ. Chàng đeo kiếng nâu Ray-Ban, diện bộ com-lê France xanh với chiếc cà vạt đỏ thắm, mang đôi giày đen bóng láng hiệu Canali Italy và không quên xức nước hoa Sexy Men. Chàng bước ra khỏi khách sạn và gọi taxi đưa chàng về hướng Bình Chánh vùng ngoại ô Sài Gòn, nơi có vườn đào thơ mộng nằm cạnh căn nhà bé nhỏ của Xuân.

“Hôm nay là ngày mồng hai tết, ba mươi sáu năm trước cũng vào một chiều xuân ngày này ta và em gặp nhau ở vườn đào thơ mộng, không biết cội đào già kia có còn ra hoa không? Không biết chim trên cành có còn reo vui khi mình gặp gỡ...” hàng trăm câu hỏi cứ lẩn thẩn trong đầu chàng với ngày trở về “bí ẩn” này. Qua cửa kiếng xe, chàng ngược nhìn bầu trời xanh bình lặng, những cụm mây trắng nổi trôi tạo thành dáng vẻ thướt tha của kiều nữ ở độ tuổi xuân thì và chàng mừng tượng đó là Xuân-Xuân chưa từng phai, Xuân đẹp mãi nghìn đời.

Ồ kia đây rồi! Đông bước xuống xe, chàng lặng người một giây lâu để ngắm vườn đào không gì thay đổi. Chàng không biết nó là vườn đào của ba mươi sáu năm hay người ta mới trồng lại trong những năm gần đây. Chàng tới gốc cây đào xưa và thần thờ ngắm những cánh hoa đào phơi sắc trong nắng và gió, những nụ hoa hồng thắm vừa mới nở e ấp duyên dáng như mời gọi chàng; khẽ lung linh trong gió mới, những cánh hoa đu đưa khiến cho bóng nắng cứ vờn qua vờn lại như những bức tranh di động muôn màu. Chàng nâng một nụ hoa rồi hôn lên nó, hít vào thật sâu để tận hưởng trọn vẹn hương hoa của ngày xuân chớm nở; chàng nhắm mắt lắng nghe tiếng chim hót, tiếng gió thì thảo bên những cành đào xuân thì, chàng mơ màng dư

âm ngày cũ đầu đây hiện về trong phút giây thực tại... Chàng run rẩy với hạnh phúc đơn sơ mà chàng đã bị tuột mất qua những tháng năm dài ray rức.

Chậm rãi, Đông bước tới cuối vườn đào và đi về hướng trái, căn nhà của Xuân hiện ra với tường sơn xanh mới tinh thay vì đó là ngôi nhà gỗ cũ kỹ; chàng móc địa chỉ trong túi áo ra và dò lại số 5/35, 'đúng rồi'. Chàng gõ cửa... tìm chàng đánh thành thịch và chàng phải ôm chặt bó hoa hồng vì sợ nó bung ra khỏi tay chàng; tiếng chốt sặc vừa kéo lên, cánh cửa mở tung, một phụ nữ già run rẩy chống gậy, chân tay khô đét, đầu tóc lưa thưa trắng phau, mặt xệ da nhăn, đôi mắt lem nhem, răng rụng gần hết, móm méo hỏi chàng sau một cơn ho sặc sụa:

- Ông muốn tìm ai?

Đông lễ phép nói:

- Dạ thưa, cháu muốn gặp Xuân ạ.

- Tui chính là Xuân đây, ông cần gì?

Bà ta vừa trả lời vừa ráng nường to đôi mắt để nhìn chàng.

Chàng chợt nhận ra giọng nói quen thuộc, khựng một lúc... rồi chàng lắp bắp:

Xin... lỗi...!

Bó hoa hồng vụt rơi xuống đất, chàng lao đảo bước nhanh về phía vườn đào như bị ma rượt...

Đến gốc cây đào cũ, Đông quỵ xuống và cảm thấy toàn thân rã rệu, một lúc sau chàng như sức tĩnh một điều gì đó rồi cười như điên dại với chính chàng. Chàng há hốc mồm nhìn lên cành xuân, những cánh đào tơ vẫn đang phơi phới khế gọi nửa hồn xuân, chàng lắp bắp: "Đào hoa y cựu tiếu đông phong!"

Một tiếng chuông chùa vừa đổ ở bên kia đồi. Đông đứng dậy hướng về phía ngôi cổ tự heo hút cuối trời tây, chàng lững thững bước trên cái bóng xiêu vẹo của chính mình khi chiều đã ngã vàng nắng nhạt.

Quang Huyền

Ngày Cuối Năm Nhất Như

Ba ơi,

Bây chừ là những **giờ phút** cuối cùng của một năm cũ sắp đi qua hay nói đúng hơn là những **giây phút** cuối cùng tiễn đưa năm cũ, bởi vì hiện tại ở quê nhà đang nhộn nhịp chào đón năm mới; còn con thì đang lang thang cho trọn một kiếp người nơi phương trời xa thăm thẳm của nửa vòng trái đất; nơi quê hương thứ hai đã và đang nuôi dưỡng con trong kiếp cô quạnh.

Chắc có lẽ, bây chừ, Ba đang mỉm cười thanh thản tránh xa nơi mịt mù sương khói đầy phiền lụy này để thong dong rũ bỏ tất cả những gì đã gây nên phiền lụy cho Ba suốt cả cuộc đời, vì Ba đã phải khổ nhọc bằng tất cả tâm trí và sức lực để cùng Má nuôi nấng và gầy dựng cho cuộc sống của chúng con nên người. Ba đã toại nguyện với những gì có được và những gì đã làm được cho tất cả mọi người chứ không riêng gì một gia đình nhỏ bé của mình. Ba đã hy sinh tất cả, bởi tâm hồn của Ba là như vậy đó, thương yêu cuộc sống với tâm hồn bao dung và thành thơi. Riêng con, hiện tại dù đang tất bật với cuộc sống, với những gì chung quanh con đôi lúc đã làm cho con không còn thời gian làm tròn trách nhiệm mà Ba đã để lại. Có những lúc con ngồi im lặng và im lặng trong khoảng không gian tĩnh mịch để nhìn lại chính mình đã và đang tồn tại như thế nào? Có dành những thời gian thật nhiều cho Má hay không, có chăm sóc Má hoàn toàn chưa? Con đã chưa làm được điều đó - điều mà Ba mong muốn và để lại cho con; thôi Ba hãy tha thứ cho con trẻ, Ba nhé. Con mong và tin rằng những thời gian còn lại của cuộc sống này, con sẽ thực hiện những gì mà Ba mong muốn, khi xả bỏ báo thân để thanh thản ra đi theo tiếng kinh cầu nguyện. Ba hãy tin và chấp nhận những gì trong suy nghĩ của con; để thong dong bước đi theo tiếng kinh cầu nguyện tiễn Ba về cõi an lạc muôn đời, như con đang im lặng và cầu nguyện để tiễn đưa một năm cũ qua đi.

Hãy mỉm cười lên Ba nhé.

Con của Ba

Nhất Như



Hai Chị Em

Lam Khê

Ngon đèn dầu tù mù tỏa sáng ngôi nhà ngói ba gian trống trải. Mới hơn tám giờ mà ngoài trời tối đen như mực. Cả ngày nắng ráo. Đến chập tối, trời bắt đầu đổ mưa. Mưa rì rả suốt nhiều giờ liền.

Bé Hai ngồi bên bàn học. Nó nhìn vào trang vở mà không thể nào đọc lấy một chữ. Ngày mai căn nhà này càng thêm trống vắng. Ngày mai khi nó đi rồi, người lớn còn bao việc phải lo toan. Có thể tâm trí nó nghĩ chưa suốt. Nhưng chuyện ngày mai là chuyện hệ trọng cả một đời. Chuyện mà người lớn đôi khi không thể nào hiểu hết.

Lúc này, dù đã quyết tâm, bé Hai vẫn thấy lòng bồn thần day dứt. Vở học bài một lúc, bé đứng lên cầm đèn đi vào nhà trong hé mở cửa phòng ngủ. Má đã ngủ say. Chiếc giường bên cạnh ngoại cũng yên giấc. Nhưng hơi thở của ngoại nghe sao nặng nề. Hơi thở của người già thường là vậy. Chỉ là hôm nay hình như giấc ngủ của ngoại không được bình yên lắm. Ngoại trở mình khẽ rên lên rồi ú ớ gọi tên chị em nó. Giờ này bé Ba chắc là chưa ngủ. Nhẹ nhàng khép cửa, bé Hai bước trở ra bàn Phật thắp nhang. Ngon đèn dầu lóe lên vài giây rồi phụt tắt. Ngôi nhà yên lặng chìm trong bóng tối.

... Có tiếng chó sủa trước sân chùa. Tiếng ếch ương kêu vang ngoài bờ ruộng. Và tiếng chân người lội nước bì bõm trong cơn mưa. Đang ngồi học kinh trong nhà giảng, bé Ba vội đứng dậy nhìn qua cửa sổ. Trời tối quá. Một lúc nghe tiếng ai gọi khe khẽ. Ai mà gọi đúng tên tục của bé vậy kia. Hẳn có chuyện gì đây. Bé Ba vội chạy đến mở cánh cửa lớn. Như không tin vào mắt mình bé thảng thốt kêu lên:

- Bé Hai. Mi đi đâu vào giờ này? Nhà có chuyện gì à?

Bé Hai đứng yên nơi bậc cửa, người ướt sũng. Nhưng Bé Ba chẳng chút quan tâm cứ dồn dập hỏi:

- Sao im lặng vậy bé Hai?

- Ta tới để xin với Sư cô cho ở chùa tu. Giọng Bé Hai chân thật đến tội.

- Cái gì? - Bé Ba gắt gỏng-

Chúng mình đã cam kết. Nếu một đứa đi tu thì một đứa ở nhà phụ với má chăm sóc ngoại...

Giọng Bé Hai gần muốn khóc:

- Mi tu được thì ta cũng tu được. Ta thích tu mà...

- Không được. Đi hết cả hai đứa thì má làm sao đây.

Sư cô từ trong phòng bước ra lên tiếng:

- Sao con lại nói chuyện với chị như thế. Diệu Phương! Vào đây đi bé Hai. Ướt hết rồi kia. Mau đưa chị ra sau thay đồ...

Bé Hai bước tới, nước mắt ràn rụa, giọng ngập ngừng ngắt quãng:

- Thưa... sư cô... Con thích đi tu. Con...

Sư cô gật đầu an ủi:

- Thôi con vào thay đồ kéo cảm lạnh bây giờ. Chuyện gì để ngày mai tính. Diệu Phương lấy bộ đồ vạt cho chị thay đi con.

* * *

Xóm chợ quê lều tều vài gian hàng quán. Nước lũ chưa rút. Người ta phải bày hàng trên mấy ụ đất cao khô ráo. Người mua kẻ bán cũng là dân làng quen mặt nhau cả. Tiếng chào mời thăm hỏi cùng với nỗi lo chung về cơn lũ mới sắp sửa đổ về. Nhiều ngày rồi, bầu trời không có được một tia nắng vàng ươm.

Đường vào chợ lầy lội, người qua lại thưa thớt. Vừa thấy bóng hai cô Diệu đi vào ngõ chợ, mọi người đã thì thầm:

- Nhìn hai cô bé con bà Hai Hân kia. Chị em sinh đôi giống như khuôn tạc. Chồng chết, bà có hai

đứa con gái mà cho đi tu hết. Bà ngoại chúng mới mất vừa giáp tuần thất thứ ba...

- Còn nhỏ như thế, phải có căn duyên mới tu được. Mà hai cô để chòm trông dễ thương đấy chứ. Hôm nay chắc về cúng thất cho ngoại.

- Bà Hai cũng hay thiệt. Cho con đi tu, một mình hiu quạnh ở nhà...

Bà Hai ngồi bán rau, trông thấy con thì lật đật đứng dậy:

- Hai cô về nhà trước. Má bán xong mớ rau là về ngay.

- Thôi chị về nhà lo cúng quây đi. Để đó tui bán dùm cho...

Bà Hai cảm ơn chị bạn ngồi cạnh rồi tất tả sang hàng bông... Hai cô Diệu đi theo. Diệu Ngọc nắm tay má nhỏ nhẹ nói:

- Sư cô có làm vài món chay, bảo con mang về cúng ngoại...

- Sư cô chu đáo quá. Má có chuẩn bị nấu chay cúng mà...

Diệu Phương ngó mông lung mấy vũng nước trên đường:

- Ở chùa có khai kinh cúng thất cho ngoại. Trời mưa bão, sư cô nghĩ má không lên chùa được...

- Sau lũ má bận lo dọn dẹp nhà cửa vườn tược. Chiều qua định lên chùa tụng kinh. Nhưng rồi có việc bất ngờ...

Diệu Phương lầu bàu:

- Ngoại mới mất. Má một thân một mình, buồn bán làm gì cho cực...

Người mẹ cười:

- Rau cải mót trong vườn, sẵn đi chợ bán rồi mua bông trái nhang đèn luôn. Má muốn dành dụm ít tiền để ngày chung thất ngoại mời quý thầy cúng bà con đến tạ lễ. Mùa mưa lũ buôn bán chẳng được mấy. Mấy sào ruộng chưa kịp trở đồng, cũng bị lũ cuốn trôi hết.

Diệu Ngọc khẽ nói:

- Chưa có tiền thì đợi sang năm giỗ ngoại mình tạ ơn cũng được. Má lo lắng làm lung nhiều, rồi lỡ mang bệnh...

Người mẹ lắc đầu:

- Má khỏe mà. Không sao đâu. Đi bán cho khuây khỏa. Chứ ở nhà, má lại nhớ ngoại đến phát khóc mất.

Diệu Phương ngỏ lời:

- Vậy thì má lên chùa ở cho đỡ buồn, cũng đỡ nhớ ngoại nhớ tui con...

- À! Má chưa tu được đâu. Nhà cửa mỗ mả ông bà, đâu thể bỏ mặc. Các con ráng tu, ngày sau độ cho má là được rồi. Ua! Mà sao áo quần Diệu Ngọc ướt hết vậy?

Diệu Ngọc lúng túng:

- Tại Diệu Phương đó...

Diệu Phương nhanh nhẩu ngắt lời:

- Tại với bị. Sao huynh không nói là tại mình sợ địa quá nên mới ra cố sự...

- Là sao? Mấy cô lợi qua ruộng bị địa đeo à?

- Dạ! không có. Chỉ có mấy vũng nước nhỏ thôi. Con bước qua cái một. Còn Diệu Ngọc thì ỳ ạch lợi. Con la lên: "Có địa dưới chân kia" thế là huynh ấy ù té chạy, nước văng tung tóe khắp người.

Người mẹ thở hắt ra:

- Diệu Phương cứ thích trêu chọc chị như hồi còn ở nhà. Thật hết nói.

Bị mẹ rầy, Diệu Phương hậm hực:

- Ai biểu Diệu Ngọc nhút nhát mà lại cả tin. Đi thì chậm như rùa ấy.

Diệu Ngọc được thể mách:

- Sư cô dạy người xuất gia đi trên đường phải chậm rãi, nhìn xuống chân để rùi gặp sâu trùng thì tránh chớ dẫm đạp. Vậy mà Diệu Phương cứ ngó mông lung. Con nhắc huynh còn cự nự...

- Ái dà! Sư cô cũng dạy là chuyện ở chùa không được đem về nhà nói. Sao huynh không mách với Sư cô mà nói với má...

Diệu Ngọc ngắt lời:

- Chỉ là tui sợ Sư cô rầy huynh... Tui nói cho huynh biết để sửa, chứ đâu phải đem chuyện trong chùa về nhà nói.

Người mẹ gật đầu:

- Ừ! Diệu Phương phải biết nghe lời chị. Bây giờ là cô Diệu rồi, con phải tập cho diễm đạm chừng chạc một chút...

Diệu Phương cãi lý:

- Tu là phải sửa. Nhưng sửa từ từ. Sửa cả đời, chứ đâu thể một sớm vô chùa là sửa ngay được. Huống chi bẩm sinh con thích nghịch ngợm vui đùa. Người ta hay nói chị em sanh đôi, tánh tình thường trái ngược nhau mà...

- Chèn đi! Lâu nay má không biết là cô lý sự hay đến dzậy...

Mùa mưa lũ đi qua. Cây cỏ



trong vườn im lìm rữ lá đang chờ một tia nắng mới để hồi sinh. Vậy mà ông mặt trời còn bận ngủ vui đầu đó sau nhiều ngày gió mưa vùn vủ.

Diệu Phương đứng bên con rạch nhỏ nhìn mấy cành hoa chuối trôi dập diu theo con nước, cất tiếng hỏi Diệu Ngọc ngồi học kinh gần đó:

- Diệu Ngọc, đồ Huynh biết mấy bông hoa này sẽ trôi về đâu?

Diệu Ngọc hơi nhướng mắt lên:

- Dòng nước chảy tới đâu thì nó trôi tới đó. Có vậy mà cũng đổ.

Diệu Phương không thôi nghĩ ngợi bằng quơ:

- Không phải vậy đâu. Nó sẽ không bao giờ trôi đến tận cùng của dòng chảy. Huynh biết sao không? Bởi chúng luôn gặp những vật cản dọc đường, sẽ bị mắc kẹt lại nơi hóc đá nào đó rồi nhanh chóng rũ tàn mất biến...

Diệu Ngọc bắn khoăn nhìn Diệu Phương giây lát:

- Thôi... dẹp cái lý sự về hoa cỏ của huynh đi. Lo mà học kinh. Sư cô bảo chúng mình phải học thuộc hết bộ Tỳ Ni Nhật Dụng mới cho thọ giới sa di...

Diệu Phương quày quả đi vô:

- Thì huynh cứ học. Còn tui... tui tự biết mình phải làm gì mà.

Diệu Ngọc bước vào liêu thấy Diệu Phương đang thu dọn tập vở cho vào chiếc túi nhỏ. Cô Diệu thảng thốt kêu lên:

- Huynh định đi đâu à?

Diệu Phương thần nhiên nói:
- Mấy bữa rày... tui không dám thưa với Sư cô. Vậy chừng nào Sư cô về, huynh thưa lại dùm. Nói là tui tự cảm thấy mình không còn đủ duyên đi tiếp con đường... À! Nói tóm lại là không

thể ở chùa. Tui muốn về nhà với má. Ngoại mất rồi. Tui không đành lòng nhìn má một mình.

Diệu Ngọc tròn xoe mắt, lấp bắp:

- Huynh... huynh muốn gì thì đợi Sư cô về đã. Huynh đi như vậy... Sư cô về sẽ rầy tui...

Diệu Phương nói dứt khoát:

- Huynh cứ thưa lại những lời tui nói. Sư cô hiểu và không trách giận gì đâu. Người tu quan trọng là do tâm. Tâm không yên có tu cũng chỉ luống qua ngày tháng. Tui tự thấy mình như vậy. Ở chùa tui chỉ thích vui đùa, thích nói chuyện lớn tiếng, không tụng niệm, không học kinh... thì thôi về nhà đỡ dần cho má.

Diệu Ngọc cố dùng lời lẽ can ngăn:

- Sư cô bảo mỗi người có tính cách, tâm nguyện hạnh nguyện khác nhau. Huynh còn nhỏ có ham vui một chút, Sư cô cũng đâu có quở trách gì... Hay vì... Cô Diệu ngáp ngừng... Vì ngày đó tui trốn nhà đi tu nên huynh...

Diệu Phương lắc đầu:

- Huynh lại nói lung tung nữa rồi. Chẳng tại bị ai cả. Chỉ là căn duyên tui chưa đủ, vậy thôi. Chị em mình mỗi người chọn một con đường. Tui về nhà với má, huynh mới yên tâm tu. Như vậy chẳng là tốt hơn sao.

- Huynh về nhà, má sẽ buồn...

- Không thích tu thì về nhà. Chuyện bình thường mà. Má chẳng buồn đâu. Thôi chúc huynh ở lại mạnh khỏe, tinh tấn tu hành. Ngày sau có duyên mình sẽ cùng gặp lại trên một con đường.

Phật ơi! Diệu Ngọc kêu thầm.

Chuyện như vậy mà huynh ấy cho là bình thường, lại còn lý sự lý lẽ nữa chứ. Diệu Ngọc đứng lặng dõi theo người em song sinh, lòng bối rối, nước mắt chực tuôn trào. Cô Diệu không thể tưởng tượng được một người đã xuất gia rồi hoàn tục về nhà sẽ như thế nào. Có điều... Diệu Phương làm gì thường hay nghĩ đến người khác. Bản chất mà cô bé được thừa hưởng trọn vẹn từ mẹ.

* * *

- Đó là câu chuyện xuất gia rồi hoàn tục của bé Ba mươi mấy năm về trước. Và bây giờ đến câu chuyện xuất gia lần thứ hai...

Bà Hai trầm giọng, đôi mắt nheo lại như cố nhớ hết những gì sau chuyến đi xa vừa trở về. Mấy cô đệ tử ngồi yên lặng chờ đợi. Đệ tử Bảo nắm lấy bàn tay gầy guộc của bà khẽ hỏi:

- Hồi đó cô bé Ba trở về, bà Hai có la dzầy gì không?

- La dzầy gì. Thấy cổ về tui gạn hỏi:

- Sau cô về vậy. Ở chùa có chuyện gì hay chị em lại gây gổ cãi vã?

Bé Ba lắc đầu:

- Không có gì hết má à. Con không thích tu nữa thì về nhà ở với má, vậy thôi.

Lúc ấy bà ngoại mới mất. Vườn ruộng tan hoang sau đợt lũ. Tui đang rầu, thấy con về thì mừng, nhà cửa đỡ hiu quạnh nên chẳng hỏi gì thêm. Bé Ba về nhà để tóc rồi đi học. Sư cô cũng không quở trách gì. Tui thì... tui biết tánh nó ham vui. Cái gì thích thì làm cho bằng được. Mau thích rồi mau chán. Đã chán thì bỏ ngang. Biết tánh nết con nên tui không bắt ngờ lắm. Về nhà được mấy năm, nó lên phổ học rồi đi làm, tui lại thui thủi một mình. Lúc này Sư ở chùa đã tịch. Đệ tử Ngọc cũng xong các khóa học trường đời trường đạo, nay là một Sư cô, giới pháp đầy đủ. Sư cô Ngọc về nhà nói với tui:

- Má lên chùa ở nghe kinh niệm Phật cho có phước, chứ ở nhà một mình thật con không yên tâm. Suốt ngày má cứ lo làm lụng chẳng biết để lại cho ai... một mai vô thường đến thì nhà cửa đất đai có mang theo được đâu.

Tui nghe lời sư cô về chùa. Lâu nay tui cũng có ý định, còn nấn ná là để chờ ngày bé Ba xuất giá. Đã không xuất gia thì phải xuất giá thôi. Nhưng chờ mãi, chờ mãi, đã bước qua tuổi hăm rồi mà chẳng thấy con bé đá động gì đến chuyện chồng con. Tội sứt ruột hỏi thì nó cười:

- Má yên tâm đi. Con đang chờ duyên...

- Hừ! Chờ duyên. Con gái... quá lứa quá thì còn ai đón ai đưa nữa mà chờ với đợi.

Bé Ba cười ngất:

- Má cứ lo bỏ trắng răng không hà. Không duyên thì nhẹ nghiệp. Chừng nữa về già con xin vào chùa làm công quả kiếm chút phước. Chùa của sư Ngọc đó...

Nói vậy, chứ bà hiểu tánh ý con. Cái tánh ý ưa thích tự do ấy thì chẳng ai có thể xoay chuyển được, ngay cả người Thủ trưởng của nó ở nhiệm sở. Nhiều lần bà đi thăm con chỉ để nghe người ta than phiền:

- Tui con mà không vị tình, không vì thiện ý mà cô Ba đang làm... chắc cho cô thôi việc từ lâu rồi. Bác nghĩ coi. Đang làm việc ở cơ quan, nghe bạn bè rủ ren đi cứu trợ, làm từ thiện là cô bỏ đi liền. Mà đi tới những vùng sâu vùng xa đến mấy ngày mới về. Cuối tuần ngày nghỉ, cô không đi nghe pháp tu thiền ở các thiền viện xa xôi thì về các làng quê phát quà dạy giáo lý cho các em nhỏ. Cứ đi suốt vậy...

Nghe mẹ kể lại, cô Ba cười xòa. Rồi tiếp tục lao vào các chuyến đi từ thiện bất kể thời gian. Vậy mà đừng một cái, cô thông báo là sẽ xuất gia tu học. Ai nghe cũng ngỡ ngàng chừng hững. Bà Hai vui thì vui mà vẫn cứ lo. Bởi đâu ai hiểu con bằng mẹ.

Sư Ngọc bảo:

- Con biết cuối cùng bé Ba sẽ chọn cho mình một con đường. Pháp tu thiền phù hợp với tính cách của cô ấy. Má đừng lo. Chư Tổ Sư từng nói: "Tu nhất kiếp, ngộ nhất thời" Sự tu chứng đâu nhất thiết dựa vào thời gian tuổi tác.

... Lần đầu tiên bà Hai được đi xa. Miền cao nguyên tràn ngập không khí mát lành và cảnh vật lạ mắt làm bà không ngớt xuýt xoa. Bà đã sống qua mấy ngày thanh thản trong ngôi chùa lớn nằm trên ngọn đồi cao có hoa nở bạt ngàn, có thông reo suốt chảy. Ngôi chùa lớn nằm giữa khuôn viên mênh mông mà mọi người gọi là Thiền viện. Một thiền viện Ni. Ở đó bà được nghe pháp, cùng mọi người thiền hành và hơn hết là bà được tham dự một buổi lễ xuất gia thật đặc biệt.

Lễ xuất gia tổ chức theo nghi thức thiền viện trang nghiêm mà đơn giản. Sư Ngọc nói với bà như vậy. Bà thì thấy buổi lễ lớn hơn hết những cuộc lễ xuất gia bà biết ở quê nhà. Mà đâu phải chỉ một mình Bé Ba. Có đến gần hai mươi vị cùng xuất gia một lần với đủ mọi lứa tuổi. Vậy mà

trông ai cũng tươi tắn rạng rỡ trong màu áo nâu sồng đạo vị. Có mấy cô đệ tử nhỏ xíu cũng cạo hết tóc chứ không để chòm như đệ tử Bảo. Không như lần trước bà đã khóc trong ngày xuất gia của hai chị em. Lúc này lòng bà thanh thản đến lạ. Suốt mấy ngày liền nghe pháp tụng kinh hành thiền, vậy mà bà vẫn thấy người khỏe mạnh an lạc như được uống nước cam lồ pháp vị vậy.

Bà Hai hằng giọng nói tiếp:

- Sau lễ xuất gia, Bé Ba bây giờ là cô Diệu đến gặp tui, miệng chum chim cười: "Má thấy ở đây tu có vui không?"

- Ở... Vui. Phong cảnh tuyệt đẹp, không khí trong lành. Quý cô tu ai cũng hòa nhã dễ thương. Ủa, mà cô tu vì ham vui à...?

Cô Diệu hóm hỉnh:

- Tu cũng phải vui mới tu được chứ má. Vui trong thiền vị mà không ra ngoài quy củ thiền môn. Nhưng má đừng nghĩ là con ham vui nhất thời đâu nhé. Phải nói là căn duyên của con đã đến hồi thuận thực mới gặp được thiện tri thức, gặp thầy lành bạn tốt...

Bà Hai lại yên lặng, đôi mắt lim dim, vẻ mặt rạng rỡ mãi nguyên. Đệ tử Bảo ngược nhìn bà, chợt nhớ một lần mình về thăm nhà, bà ngoại cũng hỏi:

- Đi tu có vui không đệ tử ?

- Dạ! vui lắm. Vui nhất là... được Phật tử đến chùa chấp tay xá chào. Mấy cô Phật tử lớn tuổi thấy mấy đệ tử nhỏ thì thương... nên cứ hay xoa đầu và cho bánh kẹo.

Niềm vui của tuổi thơ dĩ nhiên là khác hẳn người lớn rồi. Người lớn vui trong ánh đạo. Trẻ thơ vui vì cảm thấy mình... thoáng chốc trở thành những thiên thần áo lam nơi cửa Phật.

