



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

**Chủ bút:** **Vĩnh Hào**  
 Với sự cộng tác của chư tôn đức Tăng Ni và văn thi hữu tán đồng chủ trương của Chánh Pháp.

**Trình bày:** **Vĩnh Hào**  
**Hình bìa:** **Khuyết danh (Google)**

**LIÊN LẠC:**

- **Bài vở:** [baivochanhphap@gmail.com](mailto: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 học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, nhưng bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: "Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận."

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

[www.chanhphap.net](http://www.chanhphap.net)  
[www.chanhphap.org](http://www.chanhphap.org)  
[www.chanhphap.us](http://www.chanhphap.us)

*Chi phiếu ủng hộ xin ghi:*

CHANH PHAP  
 11502 Daniel Ave.  
 Garden Grove, CA 92840

**NỘI DUNG SỐ NÀY:**

- ◆ **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- ◆ **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Diệu Âm lược dịch), trang 3
- ◆ **THÔNG BẠCH PHẬT ĐẢN PL 2558** (HT. Thích Thắng Hoan), trang 8
- ◆ **PHẬT ĐẢN QUA CÁI NHÌN LỤC PHƯƠNG** (Tuệ Như), trang 9
- ◆ **MỪNG NGÀY PHẬT ĐẢN** (thơ ĐNT. Tín Nghĩa), trang 11
- ◆ **BIÊN CẢ** (Nguyễn Siêu), trang 12
- ◆ **TRÁCH NHIỆM THUỘC VỀ BẠN - tiếp theo** (HT. Thích Trí Chơn dịch), tr. 13
- ◆ **CHUỖI THƠ THIÊN** (thơ Kiều Mộng Hà), trang 15
- ◆ **KÍNH MỪNG VESAK** (thơ Minh Đức Triều Tâm Ảnh), trang 17
- ◆ **PHƯƠNG CÁCH TÂM PHẬT** (Quảng Tánh), trang 18
- ◆ **CỘI** (thơ Diêu Linh), trang 18
- ◆ **RÈN LUYỆN TÂM** (Tuệ Uyển dịch), trang 19
- ◆ **NGÀN DẠM TRỜI XANH** (thơ Lý Thừa Nghiệp) trang 20
- ◆ **CHƯ PHẬT ĐẢN SANH - LIÊN HỆ GIỮA KINH A HÀM VÀ THIÊN TÔNG** (Chân Hiền Tâm), trang 21
- ◆ **TA BÀ THỊ HIỆN CỨU ĐỘ CHÚNG SANH** (Huệ Trân), trang 23
- ◆ **NGUYỆT PHAI** (thơ Yên Chi), trang 24
- ◆ **NIỆM PHẬT VÀ HÀNH THIÊN TRONG THỰC TIỄN TU HỌC** (Thích Đức Trí), trang 25
- ◆ **KHUYÊN NHŨ, BỎ LẠI ĐÀNG SAU...** (thơ Phù Du), trang 49
- ◆ **CHỈ QUẢN - Câu chuyện dưới cờ** (Nhóm Áo Lam), trang 32
- ◆ **CHỈ TRONG HƠI THỜ - Phật Pháp thứ Năm** (Nhóm Áo Lam), trang 33
- ◆ **THÂN NGƯỜI KHÓ ĐƯỢC - Lá thư đầu tuần** (GDPTVN Trên Thế Giới), trang 34
- ◆ **ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG VỀ SỰ ĐAU ĐỚN** (Hoang Phong dịch), tr. 35
- ◆ **PHẬT TÁNH, BÀN NGÃ...** (thơ Viên Thành - Hạnh Trung), trang 40
- ◆ **NHŨ SEN HỒNG MÙA PHẬT ĐẢN** (Trần Kiếm Đoàn), trang 41
- ◆ **ĐẠO PHẬT LÀ ĐẠO NỞ HOA** (Đào Văn Bình), trang 42
- ◆ **TAM THẾ PHẬT OAN, BIẾT SAO BÂY GIỜ?** (Uyên Nguyên), trang 50
- ◆ **MỘT THẾ GIỚI** (thơ Nguyễn thị Khánh Minh), trang 51
- ◆ **Ý NGHĨA NGÀY PHẬT ĐẢN** (Thích Quảng Bình), trang 51
- ◆ **KHI LỜI KINH KỆ** (thơ Mặc Phương Tử), trang 52
- ◆ **HƯƠNG SEN ĐẤT VIỆT** (Lam Khê), trang 53
- ◆ **NẤU CHAY: BÌ CHAY** (Chân Thiện Mỹ), trang 57
- ◆ **ĐÀM HOA NGÁT HƯƠNG** (TN. Giới Định), trang 58
- ◆ **MÙA PHẬT ĐẢN NHỚ THẾ TÔN...** (thơ Đồng Thiện), trang 59
- ◆ **ĐỌC THƠ CAO TẦN** (Vĩnh Hào), tr. 60
- ◆ **CÂU CHUYỆN THẮNG TỰ** (Biện thị Thanh Liêm), trang 63
- ◆ **ĂN BƯƠI NHIỀU CÓ TỐT KHÔNG?** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 64
- ◆ **PHÓNG TÂM THEO DỤC LẠC...** (Tịnh Minh dịch), trang 66
- ◆ **THE STORY OF A CERTAIN PERSON** (Daw Mía Tin), trang 68
- ◆ **VƯỜN THƠ VỚI VỢ NGHĨA ÂN CỦA BẠCH XUÂN PHÉ** (Huỳnh Kim Quang), trang 69
- ◆ **BẠC CHÂN TU** (thơ Trần Minh Châu), trang 50
- ◆ **HÌNH ẢNH LỄ TƯỜNG NIỆM 30 NĂM HT. THÍCH TRÍ THỦ VIỆN TỊCH** (Dzũng Nguyễn), trang 72
- ◆ **TRUYỆN NGÀN TRĂM CHỮ** (Steven N.), trang 73

Báo Chánh Pháp số 30, tháng 05 năm 2014, do Chùa Phật Đà (San Diego), Tu viện Pháp Vương (Escondido, CA) 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

## TRÊN ĐỈNH CÔ PHONG

Từ vị trí đỉnh đồi chạm chân mây, không ít người phấn khích, một mình cất lên tiếng hú sáng khoái để âm hưởng của mình từ trên cao dội xuống thung lũng, từ vách đá này vang sang vách đá kia, và có thể làm lạnh cả vòm trời xanh lơ trên đầu.

*“Hữu thời trực thưởng cô phong đánh Trường khiêu nhất thanh hàn thái hư”*  
(Thiền sư Không Lộ)

Có khi lên tận đầu non quạnh  
Cười trần một chuỗi lạnh hư không.

Trên đồi cao, nhìn mây trắng bay. Mây dày đặc nhưng không che hết bầu trời xanh ngát. Mây chẳng qua chỉ che được trời khi nhìn lên từ nơi cận thấp.

Một tâm thức tự do, từ đỉnh cao chót vót, thì không gì có thể ngăn trở, vướng bận.

Tâm thức ấy, được khởi đầu bằng thái độ của con người trước niềm tin và tri kiến. Vượt qua niềm tin, vượt qua tất cả những tri kiến, mới có thể chạm đến chỗ vô cùng. Nhưng con người thường khi bị dẫn dắt bởi những kẻ quyền uy, hoặc muốn được dẫn dắt bởi kẻ khác, không muốn tự mình tìm ra và chứng nghiệm sự thực.

Những kẻ ỳ lỳ, lười biếng không bao giờ muốn trèo lên đỉnh núi cao.

Những tâm thức cạn cợt và luôn tùng phục thì không bao giờ có tư tưởng độc lập, sáng tạo. Họ sẽ tiếp tục dậm trên những lối đi đã mòn nhẵn đầu chân người đi trước.

Nhưng cái vô tận thì không có con đường, không có vết tích.

Chỉ có Người, độc nhất Người, phủ nhận tất cả uy quyền, thẩm quyền của vương quốc thổ ngại và ngay cả vương quốc tâm linh, khích lệ những kẻ sùng bái tôn thờ mình hãy vượt qua vầng hào quang chói sáng của chính bậc đạo sư, vượt qua tất cả những vướng mắc của đức tin và kiến giải, để từ đó tri nghiệm và chứng thực chân lý:

*“Đừng tin vì nghe truyền khẩu; đừng tin vì đó là truyền thống; đừng tin vì nghe đồn đãi; đừng tin vì điều đó được ghi trong kinh điển; đừng tin vì lý luận, suy diễn; đừng tin vì đã tư duy trên mọi lý lẽ; đừng tin vì dựa theo ý kiến đã*

*được cân nhắc; đừng tin vì vị ấy có vẻ có uy quyền; đừng tin vì nghĩ rằng vị ấy là thầy của mình.”* (Kinh Kalama – Tăng Chi III. 65)

Không có nghĩa là “không tin gì cả,” mà là: đừng vội tin, đừng vội kết luận, xác quyết bất cứ điều gì trước khi tự thân chứng nghiệm sự thực. Có nghĩa là phải vượt khỏi những đấng uy quyền, vượt khỏi những bậc thầy, không dính mắc, nô lệ vào bất cứ thần tượng, biểu tượng, ngẫu tượng, đối tượng... nào, dù là nô lệ thân xác hay nô lệ tín lý, nô lệ tri thức.

Đoạn kinh dẫn trên trở thành chìa khóa của tư tưởng tự do, là bước đầu cho tiến trình hướng về giải thoát, niết-bàn. Không có tư tưởng tự do (và tự do tư tưởng), sẽ không bao giờ có giải thoát, niết-bàn. Lý này thật căn bản, ít ra là trên trình tự của nhân quả: nhân tự do mới có thể dẫn đến quả giải thoát.

Thiền phái Lâm Tế đã dùng cách nói quyết liệt và ấn tượng hơn: *“Phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ,”* nghĩa là hãy vượt qua Phật, vượt qua Tổ. Nói thế nào thì cũng không ngoài tư tưởng tự do, vượt thoát. Tất cả những giáo lý siêu đẳng thượng thừa nào khác từ sau thời kỳ của Phật, cũng đều suy diễn từ đoạn kinh quan trọng trên.

Thật hạnh phúc có được một bậc thầy như Người: **Đức Phật.**

Người đã đến thế giới này để mở lối đi cho tất cả. Lối đi ấy ai cũng có thể cất bước, chung bước, nhưng khi chạm đến ngút ngàn đỉnh cao thì không còn con đường, và tất cả mọi thứ đều trở nên tịch mịch, cô liêu, sâu lắng. Những kẻ đồng hành, đồng nguyện, đều tan biến. Không còn ai. Không còn Đức Phật, không còn đạo sư, không còn thần tượng. Kẻ lên đường chỉ một mình, trên đỉnh cô phong hiu hắt. Nghĩ gì, nói gì, đều trở thành vô nghĩa.

Có một nguồn hứng cảm vô tận cho những kẻ lữ hành đi qua cuộc đời bằng tâm thức tự do. Nhờ đó, từ đỉnh cao hay vực sâu, từ biển lửa hay ngục tù, từ nơi thôn dã hay chỗ phồn hoa, đều có thể cất lên được tiếng hét, hay chỉ một nụ cười, hay chỉ là sự im lặng, làm rung chuyển cả ba ngàn thế giới.

# TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

## DIỆU ÂM lược dịch

### HÀN QUỐC: Ấn Độ tặng Hàn quốc một cây non của cây bồ đề linh thiêng

Hàn quốc, nước có gần ¼ của dân số 50 triệu người là Phật tử, đã nhận được một cây non của cây bồ đề linh thiêng ở Bồ đề Đạo tràng, Ấn Độ. Cây non này do Thủ tướng Ấn Độ Manmohan Singh tặng Tổng thống Hàn quốc Park Geun-hye, như là một cử chỉ đặc biệt của tình hữu nghị và thiện chí của Ấn Độ khi bà sang thăm Ấn Độ vào tháng 1-2014.

Cây non đã được tiếp nhận tại phi trường Seoul, Hàn quốc, vào ngày 7-3-2014 với sự hiện diện của một số quan chức của 2 nước.

Cây non sẽ tạm thời được đặt tại Vườn ươm Quốc gia Hàn quốc, sau đó sẽ chuyển đến nơi trồng chính thức tại một ngôi chùa nổi tiếng của đất nước này để Phật tử chiêm bái. Cây cũng được xem là biểu tượng mạnh mẽ của mối quan hệ hữu nghị và thân thiết của 2 dân tộc Ấn-Hàn.

(Indian Express - March 8, 2014)



Đại sứ Ấn Độ tại Hàn quốc (đứng giữa) và cây non của cây bồ đề linh thiêng - Photo: IANS

### LÀO: Tài liệu lưu trữ về nhiếp ảnh Phật giáo được bảo quản tại Luang Prabang

Chương trình Tài liệu lưu trữ có nguy cơ biến mất (EAP) tại Thư viện Anh quốc thông báo về việc bổ sung 2 danh mục liên quan đến trang web của mình: Các danh mục này cung cấp chi tiết của tài liệu được sao chép bởi dự án EAP177 và EAP326 và có liên quan đến tài liệu lưu trữ về nhiếp ảnh Phật giáo tại Luang Prabang, Lào.

Một dự án thí điểm EAP (ký hiệu EAP086) đã nghiên cứu về

mức độ và các điều kiện của kho lưu trữ ảnh Phật giáo Nguyên thủy, vốn hiện nay được bảo quản chủ yếu trong một tu viện của Luang Prabang, và đã bắt đầu quét ảnh và số hóa tài liệu này.

Đây là tài liệu có ý nghĩa khoa học và tư liệu cao và rất hiếm. Nó bao gồm hơn 15.000 tấm ảnh riêng lẻ của 120 năm nhiếp ảnh về Phật giáo.

Với sự mất mát những bộ sưu tập ảnh của Kho lưu trữ Quốc gia và Thư viện Quốc gia Lào trong các cuộc cách mạng năm 1975, bộ sưu tập còn sót lại này có ý nghĩa và tầm quan trọng đặc biệt.

(Buddhist Art News - March 9, 2014)

### MÃ LAI: Cảnh sát tham gia cùng Phật tử tại lễ cầu nguyện cho máy bay mất tích MH370

George Town, Penang - Khoảng 100 Phật tử bao gồm cả cảnh sát đã cầu nguyện cho sự an toàn của hành khách và phi hành đoàn của chiếc MH370 xấu số thuộc hãng Hàng không Mã Lai, vốn bị mất tích từ thứ Bảy tuần trước.

Cuộc cầu nguyện 40 phút được tổ chức tại Chùa Mahindarama ở Jalan Kampar, George Town.

Sư trưởng của chùa là Thượng tọa E Indarama chủ trì lễ cầu nguyện đã cùng các tín đồ tụng niệm.

Cheong Koon Kock, Chỉ huy phó của Cảnh sát Đặc biệt Penang, dẫn đầu 56 cảnh sát viên và nhân viên cùng cầu nguyện với công chúng. Ông nói cảnh sát tham dự lễ cầu nguyện để cho thấy rằng họ cùng tất cả



người Mã Lai hy vọng và cầu nguyện cho điều tốt đẹp nhất trong thời điểm thử thách này của quốc gia.

(Buddhist Door - March 13,



2014)

Cảnh sát tham gia cầu nguyện cho máy bay MH370 tại chùa Mahindarama (Mã Lai)

Photo: Free Malaysia Today

### NHẬT BẢN: Chùa Chion-in chiếu phim về Phật giáo sau trận Sóng thần

Từ ngày 13 đến 15-3-2014, Chùa Chion-in ở Kyoto - ngôi chùa chính của tông phái Tịnh độ tại Nhật Bản - sẽ chiếu phim về Phật giáo sau trận Sóng thần.

Bộ phim mang tên 'Từ Vạn Điều: Linh hồn của Thiên - Phật giáo, Tổ tiên và trận Sóng thần 2011 tại Nhật Bản' ghi lại "cuộc động viên tôn giáo lớn nhất trong lịch sử Nhật Bản sau chiến tranh".

Đây là phim tài liệu được quay từ tháng 3 đến tháng 9 năm 2011 bởi Tim Graf, một sinh viên tốt nghiệp trường Đại học Tohoku, và đạo diễn/nhà quay phim Jakob Montrasio.

Tập trung vào tông phái Tiệm ngộ và Tịnh độ, phim khám phá cuộc sống hàng ngày của các chuyên gia Phật giáo trong vùng thảm họa, và về truyền thống tôn kính tổ tiên của Nhật Bản trong trận sóng thần 11-3-2011.

(Deep Kyoto - March 11, 2014)

Poster của phim về Phật giáo sau trận Sóng thần 2011 tại Nhật Bản—Photo: Deep Kyoto —>



**HÒA KỲ: Phật phái Shinnyo-en hỗ trợ việc nghiên cứu về Nhật Bản tại USC (trường Đại học Nam California)**

Để giúp thúc đẩy việc nghiên cứu về Nhật Bản tại USC, Los Angeles, Phật phái Shinnyo-en đã cam kết hỗ trợ \$6.6 triệu cho Trung tâm Tôn giáo và Văn hóa Nhật Bản được thành lập gần đây. Các viên chức USC nói rằng món quà này là một trong những khoản tiền lớn nhất cho một tổ chức tập trung vào việc nghiên cứu Nhật Bản.

Phái Shinnyo-en được thành lập tại Nhật vào thập niên 1930 và hiện nay có gần 1 triệu tín đồ tại khắp châu Á, châu Âu và Hoa Kỳ. Phật phái này nhấn mạnh đến sự chung sống hòa bình với các tôn giáo khác, gắn kết với xã hội qua công tác phụng sự và với niềm tin rằng tất cả mọi người đều có thể đạt được giác ngộ.

(Buddhist Art News – March 16, 2014)



*Đức Shinso Ito, Trưởng giáo phái Shinnyo-en hiện nay  
Photo: LA Times*

**ẤN ĐỘ: Hai ban hội Phật giáo tổ chức Trại Y tế Miễn phí cho người dân địa phương**

Hiệp hội Phật Quang Quốc tế (Đài Loan) và Ban quản trị Tịnh xá A Nan Phật (Ấn Độ) đã tổ chức một trại y tế tại Mahendra Hills (Secunderabad, bang Andhra Pradesh) cho những người không có đủ khả năng để được chăm sóc y tế.

Hai tổ chức này đang cùng làm việc để cung cấp dịch vụ nhân đạo cho người dân Ấn Độ. Trong số các hình thức khác nhau của công tác xã hội, 2 nhóm đã phối hợp tổ chức một trại y tế miễn phí tại Tịnh xá A Nan Phật ở Secunderabad vào ngày 12-3-2014.

Trại làm việc từ 9.30 am đến 2.00 pm, tư vấn và xét nghiệm, phát thuốc miễn phí cho bệnh nhân nghèo và thiếu thốn.

Trại y tế miễn phí này rất cần thiết trong việc tạo ra nhận thức công cộng về tầm quan trọng của sức khỏe tốt. Nó cũng mang các

tổ chức Phật giáo vào ánh sáng của Phật giáo Dẫn thân, một phong trào vốn lấy hành động làm trọng tâm của tâm linh.

(Buddhist Door – March 17, 2014)



*Tịnh xá A Nan Phật ở Secunderabad, Ấn Độ*



*Trại Y tế Miễn phí tại Tịnh xá A Nan Phật  
Photos: Buddhist Door*

**HÀN QUỐC: Bức tranh cổ của Phật giáo Triều Tiên bán đấu giá tại Nhật đã trở về cố quốc**

Vào tháng 6-2013, Jong Geol, sư trưởng chùa Dongguksa (thị trấn Gunsan, tỉnh Joellabuk-do, Hàn quốc) đã thấy trên mạng một trang web của Nhật Bản (tại tỉnh Oita) thông báo bán đấu giá một "tranh Phật giáo Triều Tiên cổ".

Sư trưởng Jong Geol đã xem xét diện mạo của các tầng si và các nhạc cụ trong tranh và xác định đó là một tranh Phật giáo được vẽ tại Bán đảo Triều Tiên.

Vị sư trưởng đã liên lạc với những người ở Nhật vốn ủng hộ chùa Dongguksa của ông, và họ đã đấu giá thành công với giá cao.

Bức tranh đã đến chùa Dongguksa vào tháng 7-2013. Tranh có chiều cao 0,87 m và rộng 2, 24 m. Một chuyên gia đã xác định tranh được vẽ vào thế kỷ 16, trong Triều đại Joseon (1392-1910).

Sư trưởng Jong Geol dự định nộp đơn cho Cục Quản lý Di sản Văn hóa Triều Tiên để đăng ký bức tranh bán đấu giá này như là một tài sản văn hóa.

(Asahi Shimbun – March 19, 2014)



*Sư trưởng Jong Geol và bức tranh Phật giáo Triều Tiên cổ mà ông đã mua được qua một trang web Nhật Bản - Photo: Akira Nakano*

**BANGLADESH: Khánh thành Chùa Thiên Chủ sau khi sửa sang**

Chùa Thiên Chủ, một ngôi chùa quan trọng tại Bangladesh, nay đã mở cửa sau thời gian dài sửa sang.

Ban Phát triển và Bảo tồn Chùa Thiên Chủ (MTDPC) đã tổ chức một lễ khánh thành ngôi chùa vào ngày 31-1-2014. Người bản xứ cũng như người nước ngoài đã cùng đóng góp để phục hồi thánh địa này.



*Chùa Thiên Chủ ở Bangladesh – trước và sau khi sửa sang  
Photo: Sunayan Barua Shawon*

Chùa Thiên Chủ là một biểu tượng quan trọng của Phật giáo tại Bangladesh do gắn kết với vận hạnh của Phật giáo ở đất nước này.

Chùa được đặt tên theo pho tượng Phật Thiên Chủ có niên đại từ thế kỷ thứ 2, vốn rất nổi tiếng về sự linh thiêng tại Akyab (Bang Rakhine, Miến Điện). Tương truyền pho tượng này cũng linh ứng trong sự hồi sinh của Phật giáo Nguyên thủy tại Bangladesh

trong nửa đầu thế kỷ 19.  
(Buddhist Door – March 19, 2014)

### TÍCH LAN: Trường Đạo Pháp Chủ nhật: Ánh sáng dẫn đường cho trẻ em

Các Trường Đạo pháp Chủ nhật được thành lập tại Tích Lan trong cuộc cách mạng tôn giáo vào năm 1880.

Ngày nay mỗi tu viện Phật giáo của Tích Lan đều có trường Đạo pháp, với số học sinh theo học lên đến hàng trăm, đôi khi hàng nghìn em trong một trường.

Các trường Đạo pháp Chủ nhật cũng là những cơ sở giáo dục miễn phí giống như các trường công lập tại đất nước này. Chúng là nền tảng cho trẻ phát triển đạo đức và tiếp thu sự hướng dẫn tinh thần. Trẻ cũng được dạy về thiền định, phụng sự cộng đồng, hành hương, cúng dường v.v...

Kết quả tích cực của sự thành lập các Trường Đạo pháp Chủ nhật ở Tích Lan này cũng đã thuyết phục Phật tử tại các nước khác trên thế giới trong việc thành lập những trường tương tự. Hiện nay nhiều nước châu Á, châu Mỹ và châu Âu đã tiến hành lập ra các Trường Đạo pháp Chủ nhật.

(Buddhist Door – March 21, 2014)



Trẻ em Tích Lan thiền định dưới gốc cây bồ đề  
—Photo: johnrobertsphotography.me



Một nhà sư hướng dẫn học sinh tại một trường Đạo pháp—Photo: buddhistway.slt.lk



Học sinh Trường Đạo pháp Tịnh xá Phật giáo Thames trong một sự kiện văn hóa tại Luân Đôn, Anh quốc - Photo: newslanka.net

### CANADA: Lễ Vesak và các Lễ hội Di sản Á châu tại Tòa Thị chính Ottawa vào ngày 4-5-2014

Qua những nỗ lực và sự hợp tác của các nhóm liên văn hóa khác nhau, Lễ Vesak và các lễ hội Tháng Di sản Á châu sẽ được tham dự rộng rãi bởi cộng đồng Ottawa. Các lễ kỷ niệm cũng sẽ có lễ tụng niệm cho Hòa bình Thế giới của Tăng đoàn, trình diễn văn hóa và trưng bày nghệ thuật từ các cộng đồng châu Á đa dạng của Ottawa.

Đây là cơ hội duy nhất cho Ottawa để tham gia vào các lễ hội đa văn hóa của Di sản Á châu và đánh dấu Ngày Đại lễ Phật đản – kỷ niệm ngày Đức Phật đản sinh, giác ngộ và nhập Niết bàn.

Một nét nổi bật của ngày đặc biệt này là sự trưng bày 7 trong số những tượng đẹp nhất thế giới của Đấng Giác ngộ, Đức Phật, để kỷ niệm thông điệp hòa bình của Ngài.

(Buddhist Door – April 1, 2014)



Sách giới thiệu về Lễ Vesak và lễ hội Di sản Á châu tại Ottawa  
Photo: VesakInOttawa.com

### ẤN ĐỘ: Công viên di sản Phật giáo sắp mở cửa nhân dịp Lễ Phật đản

Chính quyền bang Andhra Pradesh chuẩn bị mở cửa Công

viên Chủ đề Di sản Phật giáo 'Buddhavanam', sắp hoàn thành tại Nagarjunasagar, trên đường đến thành phố Amaravati của bang này.

'Buddhavanam' được xây trên 279 mẫu đất ở bờ trái Sông Krishna, chia thành 8 phần, với một quảng trường có lối vào tao nhã tạo nên bầu không khí Phật giáo, miêu tả những hoa văn trang trí, những biểu tượng và Pháp Luân của Phật giáo.

35 mẫu đất khác đã được giao cho việc lập một trung tâm Minh sát tuệ và để các tổ chức Phật giáo khác xây dựng tu viện của mình.

Dự án này được đề xuất mở cửa cho công chúng nhân dịp Lễ Phật Đản 2558, nhằm ngày 14-5-2014.

(The Hindu – April 3, 2014)



Công viên Chủ đề Di sản Phật giáo đang xây dựng tại bang Andhra Pradesh, Ấn Độ  
Photo: PTI

### THÁI LAN: Sa di duy trì truyền thống trong kỳ nghỉ học

Với năm học 2013-2014 của bậc tiểu học Thái, hiện nay có hàng trăm nghìn thiếu niên trên cả nước dùng thời gian nghỉ học dài giữa 2 năm học để đi tu trong một giai đoạn ngắn, như một sa di, để đạt được một sự hiểu biết giáo lý nhà Phật tốt hơn và sống theo Thập giới.

Là một phần của sự nhập môn tu hành, các sa di được dẫn đi khất thực bởi các tăng sĩ lớn tuổi từ chùa mà các em theo tu học. Cư dân trên các con đường mà các sa di đi qua sẽ được báo trước để bảo đảm việc chuẩn bị đầy đủ vật phẩm cúng dường.

Đi chân trần dọc theo các đường phố và đường quê theo cách của các thầy, các sa di luôn được tiếp đón và mang đến cho người Thái cao tuổi và những gánh nặng thể tục của họ niềm hy vọng và nguồn cảm hứng cho tương lai, cũng như một sự kết nối rõ ràng với một truyền thống lâu đời.

(Tipitaka Network – April 4, 2014)

*Các sa di Thái trong một buổi khất thực—Photo: John Le Fevre*



**HOA KỲ: 'Buổi Hòa nhạc để Nuôi ăn Người đói' của tổ chức Phật giáo Cứu trợ Toàn cầu (BGR)**

BGR đã ký hợp đồng với Esperanza Spalding, tài năng nhạc jazz hàng đầu, để làm tiêu đề cho 'Buổi Hòa nhạc để Nuôi ăn Người đói' của tổ chức này, diễn ra vào

ngày 24-4-2014 tại thành phố New York.

Spalding là tay bass kiêm ca sĩ đã 3 lần đoạt giải Grammy. Cô sẽ trình diễn cùng người cộng tác lâu năm của mình là nghệ sĩ dương cầm Leonardo Genovese, chung hợp đồng với nhóm tứ tấu nổi tiếng của Kenny Werner.

Tất cả tiền thu được từ Buổi Hòa nhạc để Nuôi ăn Người đói sẽ hỗ trợ các dự án xóa đói của BGR.

Sứ mệnh của BGR là chống nạn đói kinh niên và suy dinh dưỡng, tài trợ những dự án thúc đẩy cứu đói cho các cộng đồng nghèo trên thế giới.

(Buddha Dharma & buddhistglobalrelief.org – April 4, 2014)



*Nghệ sĩ nhạc jazz hàng đầu Esperanza Spalding  
Photo: Buddha Dharma*

**MÃ LAI: 3.000 người tham dự đại lễ cầu nguyện Phật giáo tại trụ sở Wisma của Hội Người Hoa tại Mã Lai (MCA)**

Kuala Lumpur, Mã Lai – Hơn 3.000 người đã tham dự lễ đại lễ cầu nguyện cho máy bay MH370 của Hãng không Mã Lai, do MCA tổ chức tại Wisma MCA tại Kular Lumpur vào ngày 6-4-2014.

Khoảng 20 gia đình người Hoa và 2 gia đình người Mã Lai có người thân đi trên chuyến bay xấu số ấy cũng có mặt tại buổi lễ cầu nguyện.

Lễ do Thượng tọa Jit Heng, chủ tịch Hội Phật giáo Mã Lai, chủ trì. Thượng tọa phát biểu rằng sự hỗ trợ trong nhân loại là sức mạnh giúp mọi người đối phó với nhiều nghịch cảnh trong cuộc sống.

Ông Datuk Seri Tiong Lai, chủ tịch MCA, nói rằng mọi người đều cầu mong cho sự trở về an toàn của tất cả những người trên chiếc MH370 càng sớm càng tốt. (thestar.com – April 7, 2014)

*Đại lễ cầu nguyện cho chiếc MH370 xấu số  
Photo: The Star —>*

**NHẬT BẢN: Bảo tàng Nghệ thuật Thư Đạo triển lãm tranh Mèo của Nhật Bản thế kỷ 19**

Shibuya, Tokyo – Theo phát biểu của Bảo tàng Thư Đạo, Phật giáo du nhập Nhật Bản vào thế kỷ thứ 6, và loài mèo cùng đi theo tôn giáo này để bảo vệ kinh sách khỏi loài chuột. Mèo có vai trò nổi bật trong văn học cổ điển Nhật Bản, và các họa sĩ Nhật đã rất yêu thích vẽ tranh mèo – nào là mèo đang ngủ trưa, đang ăn, đang đuổi bắt chuột, ếch, bướm v.v.

Những tranh mèo thế kỷ 19 của Nhật hiện đang được trưng bày tại Bảo tàng Nghệ thuật Thư Đạo ở khu Shibuya, Tokyo, với lời giới thiệu hào hứng cho cuộc triển lãm, "Bảo tàng Nghệ thuật Thư Đạo sẽ đầy mèo!" Triển lãm sẽ kéo dài đến ngày 18-5-2014.

(Japanese-buddhism.com – April 8, 2014)



*Một tranh Mèo của Nhật Bản thế kỷ thứ 19—hoto: Japanese Buddhism in the News*

**HOA KỲ: Nhà máy in kinh Phật được mở rộng hoạt động**

Việc mở rộng các hoạt động in ấn tại Trung tâm Tu tập Ratna Ling (RLRC) ở Hạt Somona, California, đã được sự chấp thuận của chính quyền hạt này, vượt qua được một thách thức đối với việc cho phép của một nhóm cư dân



địa phương có tên là Bảo tồn Nông thôn Vùng đồi Duyên hải.

Từ năm 2005, các tình nguyện viên của RLRC đã điều hành nhà máy in lớn này để in ấn kinh Phật, vốn được phát miễn phí cho các tu viện Phật giáo Tây Tạng trên khắp châu Á. Những người phụ trách nhà máy in hài lòng vì việc in kinh là "một thực hành tôn giáo phụ trợ cho việc tu tập", trong khi nhóm đối lập cho rằng hoạt động công nghiệp của nhà máy in không phù hợp với vẻ đẹp của địa phương và vi phạm qui hoạch chung của hạt.

Sau khi xem xét và điều trần công khai, Hội đồng Giám sát Hạt Sonoma đứng về phía RLRC trong một cuộc bỏ phiếu với kết quả 3-2.

(Buddha Dharma - April 11, 2014)



*Tình nguyện viên xếp kinh vào thùng vận chuyển tại nhà máy in Ratna Ling—Photo: Buddha Dharma*

### **TÂN TÂY LAN: Triển lãm xá lợi tại Whangarei**

Một trong những bộ sưu tập xá lợi linh thiêng nhất thế giới được trưng bày trong cuộc triển lãm tại Thư viện Cổ ở khu Whangarei từ tối ngày 11 đến hết ngày 13-4-2014.

Hàng chục vị Lạt ma từ các trung tâm Phật giáo trên khắp đất nước Tân Tây Lan và các nước khác đã có mặt tại Whangarei để chiêm ngưỡng Tour Triển lãm Xá lợi Tâm Từ Ai Di Lặc này.

Whangarei là nơi duy nhất ở Tân Tây Lan tổ chức tour triển lãm này. Toàn bộ xá lợi của bộ sưu tập bao gồm hơn 70 tinh thể, xương và các xá lợi khác của những vị tôn sư có niên đại từ thời Đức Phật cho đến thời các vị đã viên tịch gần đây, trong đó có 8 xá lợi hơn 2.600 năm tuổi từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và được mượn từ Đức Đạt lai Lạt ma.

(The Northern Advocate - April 11, 2014)

### **HOA KỲ: Triển lãm các tác phẩm điêu khắc thời kỳ đầu của Phật giáo Trung Hoa**

New York, Hoa Kỳ - Phòng triển lãm Mỹ thuật Throckmorton tổ chức triển lãm 31 tác phẩm điêu khắc thời kỳ đầu của Phật giáo Trung Hoa.

Trong số này có nhiều tượng bị chôn vùi qua nhiều thế kỷ. Chúng đã được nghiên cứu kỹ bởi các học giả Trung quốc, với hình ảnh và phân tích trong một danh mục kèm theo dưới sự hướng dẫn của các Tiến sĩ Qing Chang và Elizabeth Childs-Johnson.

Nhóm tượng thu thập được trong 12 năm qua này cho thấy sự đa dạng của các tác phẩm điêu khắc Trung Hoa từ thời Bắc Ngụy cho đến các triều Đường và Tống - từ thế kỷ thứ 6 đến thế kỷ 12. Tất cả các tượng của triển lãm cho thấy sự kiên nhẫn và kỹ năng của các nghệ nhân Trung Hoa, cho phép so sánh sự thay đổi hình ảnh của Phật giáo và chư Thần Phật trong văn hóa Trung Hoa.

(WSI - April 11, 2014)



*Tượng Bồ tát bằng cẩm thạch thời Đông Ngụy/Bắc Tề*



*Tượng đầu của một Bồ tát bằng cẩm thạch thời Đông Ngụy/Bắc Tề (năm 535-577)*



*Tượng Phật cẩm thạch thời Bắc Tề*



*Tượng Phật bằng cẩm thạch thời Bắc Tề (550-577)*



*Tượng Bồ tát bằng đá vôi thời Bắc Tề/ Bắc Chu (550-581)  
Photos: WSI*



**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ**  
**HỘI ĐỒNG GIÁO PHẨM**  
**CHÁNH VĂN PHÒNG**

704. East "E" Street., Ontario, CA 91764 – U.S.A. | Tel. & Fax: (949) 986-2433



**THÔNG BẠCH PHẬT ĐẢN**  
**Phật Lịch 2558 -2014**

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch chư tôn Thiền Đức Tăng, Ni,  
 Kính thưa quý Thiện Nam, Tín Nữ Phật Tử,  
 Trong giờ phút trang nghiêm của ngày Đại Lễ  
 Khánh Đản lần thứ 2638 năm, Phật Lịch 2558,  
 của Đức Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni, chúng con  
 thành tâm đốt nén tâm hương dâng lời xưng tụng  
 cao quý nhất của ngôn ngữ loài người đối với sự  
 thị hiện ra đời để cứu khổ chúng sinh của Đấng  
 Đại Giác Thế Tôn. Ngưỡng mong Đức Phật từ bi  
 chứng giám.

Thay mặt Hội Đồng Giáo Phẩm Giáo Hội Phật  
 Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ  
 (GHPGVNTNHHK), chúng tôi thành tâm kính chúc  
 chư tôn Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng,  
 Ni mùa an cư kiết hạ phước huệ trang nghiêm,  
 đạo nghiệp viên thành, Phật sự viên mãn; đồng  
 kính chúc quý Thiện Nam, Tín Nữ Phật Tử một  
 mùa Phật Đản với Bồ đề tâm kiên cố, thân tâm  
 thường an lạc.

Kính bạch quý ngài,  
 Kính thưa quý liệt vị,

Nhờ Đức Phật ra đời và khai mở con đường  
 giác ngộ, giải thoát, mà suốt trên hai ngàn năm  
 trăm năm qua đã có biết bao chúng sinh hữu  
 duyên trong cõi Ta Bà này có thể sống cuộc đời  
 an lạc và giải thoát cho đời này và đời sau. Ngày  
 nay, lợi lạc của Phật Pháp đã được nhân loại  
 chứng thực qua những công trình nghiên cứu  
 khoa học nghiêm túc và giá trị trong các lãnh vực  
 y khoa, tâm lý trị liệu, vật lý trị liệu, v.v... Đặc  
 biệt, những đóng góp lớn lao của tinh thần từ bi,  
 hòa bình và bất bạo động của Phật Giáo cho sự  
 ổn định và hòa bình trên thế giới đã được Đại Hội  
 Đồng Liên Hiệp Quốc ca tụng và lập thành chính  
 sách theo đuổi của tổ chức có tầm ảnh hưởng  
 rộng lớn nhất trên hành tinh này.

Quá thật vậy, những ai thực hành đúng lời Phật  
 dạy chắc chắn đem lại những thành quả cụ thể  
 góp phần làm cho cuộc sống hòa bình, an lạc,  
 hạnh phúc, và thăng tiến. Thực hành đúng lời  
 Phật dạy cũng là phương thức thiết thực nhất để  
 góp phần xây dựng hòa bình, an lạc và thịnh  
 vượng cho cộng đồng xã hội. Cho nên, trong lịch  
 sử nhân loại từ xưa tới nay, những vị minh quân  
 Phật tử đều ứng dụng Giáo Pháp của Đức Phật  
 vào việc trị quốc an dân để đem lại hòa bình và  
 thịnh vượng cho đất nước, như Vua A Dục của Ấn  
 Độ, Vua Lương Võ Đế của Trung Hoa, Thánh Đức  
 Thái Tử của Nhật Bản, Vua Lý Thái Tổ, Vua Trần

Thái Tông, Vua Trần Thánh Tông, Vua Trần Nhân  
 Tông, Chúa Nguyễn Phúc Chu của Việt Nam,  
 v.v...

Tưởng niệm ngày Đản Sinh của Đức Phật,  
 chúng ta không chỉ xưng tụng sự ra đời mang lại  
 lợi lạc cho tất cả chúng sinh, mà còn phải nỗ lực  
 thực hành theo lời dạy của Ngài trong cuộc sống  
 hàng ngày và truyền bá Chánh Pháp để góp  
 phần mang lại hòa bình và an lạc thực sự cho  
 mọi người.

Nhất là trong thế giới đầy bất an bởi lòng  
 thù hận, cuồng tín, chiến tranh, và bạo lực của  
 con người, cũng như vô số thiên tai như động  
 đất, núi lửa, bão lụt, hỏa hoạn, dịch bệnh phủ  
 chụp xuống cuộc sống mong manh, bệ bồng của  
 kiếp nhân sinh, người Phật tử cần nỗ lực nhiều  
 hơn bao giờ hết để góp phần xoa dịu những đau  
 thương mất mát của các nạn nhân thiên tai,  
 nhân họa bằng hành động cụ thể, như tình  
 nguyện tham gia các công tác trợ giúp nhân đạo,  
 mở lòng từ bi đóng góp tài vật để cứu giúp tha  
 nhân, không phung phí tiền bạc, tài nguyên thiên  
 nhiên và thực phẩm, giữ gìn thân miệng ý không  
 làm điều tổn hại đến người khác bằng ba nghiệp  
 bất thiện, v.v...

Nhân ngày Đản Sinh của Đức Phật, xin hãy  
 suy nghĩ về tương lai của Phật Giáo để vận dụng  
 mọi phương tiện sẵn có cho công cuộc bảo tồn  
 và phát huy văn hóa dân tộc và Phật Giáo Việt  
 Nam trên xứ người. Đặc biệt, xin mỗi người trong  
 chúng ta hãy quan tâm sâu sắc đến việc nuôi  
 dưỡng và đào tạo thế hệ con em Phật Tử Việt  
 Nam tại hải ngoại để góp phần vào việc ươm  
 mầm Phật Pháp trong thế hệ tương lai.

Làm được như vậy là chúng ta đã phần nào  
 báo đáp thâm ân hóa độ của Đức Phật đã vì giải  
 khổ cho chúng sinh mà thị hiện ra đời.

Xin nhất tâm đánh lễ Đức Từ Phụ Thích Tôn  
 và nguyện cầu cho thế giới hòa bình, chúng sinh  
 an lạc, đồng cầu nguyện cho dân tộc Việt Nam  
 sớm có tự do, dân chủ, nhân quyền, cho đất  
 nước Việt Nam được thịnh vượng và bảo toàn  
 được lãnh thổ, lãnh hải mà tiền nhân bao đời đã  
 dày công tạo dựng.

Nam Mô Lâm Tỳ Ni Viên Vô Ưu Thọ Hạ  
 Thị Hiện Đản Sinh Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật  
 tác đại chứng minh.

California ngày 04 tháng 04 năm 2014  
 TM. Hội Đồng Giáo Phẩm GHPGVNTNHHK  
 Chánh Văn Phòng

**Sa môn Thích Thắng Hoan**



# PHẬT ĐẢN QUA CÁI NHÌN LỤC PHƯƠNG

*Tuệ Như*



Là một trong những vị thầy, bậc đạo sư sống và hành động tốt về giáo lý của Đức Phật, ở miền Đông Tây Tạng, đó là Za Patrul Rinpoche, Ngài đã có lời phát biểu đến với chúng ta rằng: *"Chúng ta cần hiểu rằng: chúng ta đã có phước đức được sanh trong một thế giới nơi đã có một Đức Phật đến và dạy Pháp, và chúng ta đã gặp một vị thầy tâm linh và những giáo huấn của Ngài. Bây giờ là lúc chúng ta phải dùng cuộc đời làm người quý báu này để tiến bộ trên con đường giải thoát."*

Đó là lời phát biểu, lời dạy quý báu của bậc thầy, bậc đạo sư giúp cho chúng ta tự tin, gần gũi và hiểu biết về Đức Phật và giáo lý của Ngài, mặc dù dòng thời gian đã trải qua trên hai ngàn năm trăm năm. Tưởng niệm ngày sinh của Đức Phật là một trong những cơ hội giúp cho Tăng Ni Phật tử VN tự tìm về sự khởi động bốn nguyện đầu tiên khi Đức Phật hiện hóa đến hành tinh mà chúng ta đang có mặt. Không phải chỉ vì niềm tin tín ngưỡng, cầu xin khát vọng lòng tham của bản chất phàm phu, để chúng ta mới đến với Đức Phật hay Đạo Phật.

Nhân dịp này, chúng ta cùng hướng về đoạn Kinh Ưu Bà Di, để cùng cảm nhận tính cách vĩ đại bất tuyệt của Đức Phật hơn bao giờ hết, như:

**"Thị Đông Phương giả, vị chư chúng sanh tác đạo sư cố"** (Nhìn về phương Đông, vì các chúng sanh, nên làm người dẫn đến tối thượng).

Phương Đông là phương mặt trời lên, mở đầu cho một ngày, khởi động ánh sáng và sự sống, sinh hóa cho muôn loài vạn vật. Nhưng với sự sanh trưởng bởi những chen lấn tham chấp đưa đến ác tri kiến, lấy ác tư duy phục vụ cho mọi sự sinh tồn, từ cá nhân đến tập thể, từ quan điểm ý thức này đến quan điểm ý thức khác, từ chủng loại này đến chủng loại khác, v.v... để rồi từ đó tạo thành nguồn lực tác động cạnh tranh và đấu tranh, đưa đến tàn hại, nhiệt nảo, khổ đau, đọa xứ...

Chính vì thấy rõ sự bất toàn ấy, mà bốn

nguyện đầu tiên của Đức Phật hướng về Phương Đông, dùng những pháp an bình tối thượng để hướng dẫn chúng sanh, để thiết lập một nền móng giáo dục, nhất là đối với loài người đang làm chủ trên hành tinh cuộc sống, nhận biết rõ giá trị đạo đức tâm linh, thấy và biết, tôn trọng và bảo vệ môi trường sinh thái trong mọi lãnh vực, và sự bảo vệ ấy đưa đến tuyệt đỉnh, chính là ý niệm tinh giác của tâm hồn trong mỗi chúng ta. Sự lợi lạc ấy sẽ lan tỏa những ý vị hạnh phúc cho chúng sanh, chư thiên và loài người, tạo thêm những nhân tố phước đức, một trong những điềm lành khi Đức Phật xuất hiện, đó là: *"Khi Đức Phật xuất hiện, thì tất cả cây có hoa đều trở hoa, tất cả loại cây có trái đều tự nhiên kết trái"* (Kinh Ưu Bà Di). Đó chính là sự thành tựu pháp của bậc thánh thuyết, giúp cho số đông loài người được an lạc thân tâm, v.v... Đó là đạo lộ thứ nhất hay bước đi thứ nhất của Đức Phật.

**"Thị Nam phương giả, vị chư chúng sanh tác lương phước điền cố"** (Nhìn về phương Nam, vì tất cả chúng sanh, mà hướng dẫn làm ruộng phước, quy giới, tu tập các thiện pháp).

Nếu phương Đông là phương kết tinh tụ hội bắt đầu cho mọi sự sống của vạn vật, và với nguyện lực của Đức Phật là bậc đạo sư để hướng dẫn cho một lối đi, một nền tảng cho sự sống ấy. Do đó, đối với Phương Nam, với nguyện lực của Đức Phật, là vì sự sống của chúng sanh cần phải có sự tăng trưởng mọi nguồn lực tốt đẹp, đem lại sự lành mạnh chung cho con người và muôn loài, tức là tạo tác duyên-phước lành. Vì sự tụ hội của con người càng đông nhiều, thì lực tác động thiện và bất thiện càng mạnh trong môi trường sống trong mỗi lúc, mọi nơi, v.v...

Cũng chính vì vậy, mà tinh thần Đại Bi và Đại Trí của bậc đạo sư khi xuất hiện vào đời, là cần phải chuyển hóa những nhân tố ác xấu trở nên thanh thiện, những nhân nghiệp đọa lạc tội lỗi trở nên bình an hạnh phúc và siêu thoát. Bởi vì: *"Vô lượng chư"*

Phật đã ra đời để làm lợi lạc chúng sanh. Nhưng do tội lỗi quá khứ mà ta không gặp được sự cứu độ của các Ngài” (Shantideva).

Chắc chắn rằng trong mỗi chúng ta một khi có mặt trong đời, không một ai muốn mình phải rơi vào hạ liệt, nghèo hèn và đau khổ. Thế nhưng, hạnh phúc chỉ đến với chúng ta bằng mọi hình thức của hành động tốt, tương thân tương ái là hành động tốt, biết bố thí tài vật và hiểu biết đúng đắn là hành động tốt, biết tôn trọng và tôn kính các bậc Thánh đức, Hiền nhân, là hành động tốt, biết hướng tâm hướng thượng trở về tu học và thực tập các pháp lành của bậc Thánh là hành động tốt, v.v... Đó là những nhu cầu cần thiết có được các công đức, và phước lành cho con người cho cả cõi đời hiện tại và mai sau, để tránh cho sự sống không bị lầm lạc, hỗn loạn, mất nhân tính, đảo lộn trật tự, tạo kết nhiều ác xấu, não hại trong xã hội... Đây là nguyện lực trên đạo lộ bước thứ hai của Đức Phật.

**“Thị Tây phương giả, vị chư chúng sanh dĩ tối hậu thân cố”** (Nhìn về phương tây, vì chúng sanh là thân sanh tử cuối cùng, cần được thanh lọc tâm ý, chấm dứt luân hồi).

Vì muốn đem đạo giác ngộ giải thoát sanh tử khổ cho chúng sanh, Đức Phật mượn thân tứ đại giả hợp này, đến với cõi đời để thắp lên ánh sáng chơn lý cho chúng sanh được tỏ thông đạo lý. Do đó, bài pháp “Vô Ngã Tướng” Đức Phật đã thuyết minh về thế giới 5 uẩn và 5 thủ uẩn, nhằm giúp cho chúng sanh thấy rõ tiến trình sanh hóa và tiêu tàn của các pháp vạn vật và chúng sanh, với lời dạy tinh thức giữa cuộc sống trong cõi dục, ô nhiễm, tham động, đầy dẫy sự bon chen và đấu tranh, đưa đến tàn hại và hủy diệt do sự tối tăm của dục tham, dục sân và dục tưởng của chúng sanh, như: “*Cưỡi gì, hân hoan gì, khi đời mãi bị thiêu. Bị tối tăm bao trùm, Sao không tìm ngọn đèn?*” PC. 146.

Chúng ta càng nhận biết thêm lời dạy khác của Đức Phật, rằng: “*Với những ai nói hay suy nghĩ chơn chánh như sau: ít oi là đời sống con người, nhỏ bé không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với trí tuệ hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành! Hãy sống phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử...*” (kinh Tăng Chi, chương 3).

Với chừng ấy lời dạy, chúng ta thấy Đức Phật đã giúp cho chúng sanh những gì...? Bậc đạo sư đã nhấn mạnh vào sự sống ngắn ngủi, bọt bèo của dòng đời, chỉ vì sự bận rộn, chật hẹp tâm tư, những tư duy cùn lệt, tạo tác khổ lụy quanh quẩn qua bao ngộ thế đời, nên không tận hưởng được cõi giới của bậc Hiền-Thánh. Qua cái nhìn khác, chúng ta thấy Phương Tây là phương mặt trời lặn, là cõi giới bình yên tịch lặng như như, sau khi đã thanh lọc tâm ý, chuyển dòng lực nghiệp để được tịnh hóa, vượt thoát tử sinh, với sức vi diệu màu nhiệm ấy, nay đã trở thành pháp thân hiển bày muôn trùng pháp duyên và vô tận thời gian. Như vậy, chính vì mượn thân sanh tử để chuyển tải đạo giác ngộ giải thoát, đem đến chúng sanh chư thiên và loài người nguồn an lạc đích thực, và chấm dứt sự khổ đau. Đó là nguyện lực hay đạo lộ thứ ba của Đức Phật khi xuất hiện.

**“Thị Bắc Phương giả, vị chư chúng sanh ngã đắc A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề”** (Nhìn về phương Bắc, vì chúng sanh mà thị hiện ra cõi đời ngũ trược bằng thân người mà thành tựu quả Chánh Đẳng Chánh Giác, thuyết minh chơn lý thực tướng giải thoát cho chúng sanh).

Đức Phật hay chư Phật xuất hiện vào đời

không ngoài mục đích giúp cho chúng sanh trở về nhận ra bản giác tự tánh vốn thanh tịnh xưa nay, và sự chiến thắng vô song, đó là tinh thần bất tuyệt của dòng đời chư Phật ba đời, cũng phải bắt đầu từ sự kiên trì và nỗ lực, đồng thời với tinh thần tinh thức chủ lực vẫn là “Không-Vô tướng-Vô tác.” Cái nhìn từ mọi sự vật hiện tượng...

Thế nhưng, đức Phật lại phải chỉ về phương Bắc mà thế nguyện; vì chúng sanh mà ra đời bằng chiếc thân 5 uẩn này, để thành tựu quả Phật và trình bày giáo pháp. Điều này giúp cho chúng ta cần quán chiếu rằng: đứng về hình thức của quả địa cầu, thì phương Bắc thường dày đặc bởi băng tuyết, giá lạnh, âm đạm, trầm nặng u tối, khó có những sinh vật tăng trưởng, v.v... Cùng cách ấy, giống như một tâm hồn không bén rễ với các thiện sự và phát sinh lòng kính tin vào Tam Bảo. Hay nói một cách khác, chính là một thế giới ở phía Bắc của ngọn núi Tu di, một trong những cõi trời Dục giới, vì màng lo thọ hưởng phước, đam mê bởi đời sống nhiều lạc thú thiên giới, để khi phước hết, thì bị đọa vào ba đường khổ, hay trở lại cõi người, mà không khởi tâm tu học pháp của các bậc Thánh, đôi khi chỉ biết dựa dẫm tín ngưỡng cầu nguyện suông bên ngoài, thì càng đánh mất đi năng lực trí tuệ, và sự kiên định nơi chính mình. Do đó, chỉ có bậc đại bi đại trí, minh triết viên mãn mới đủ năng lực chuyển hóa cho chúng sanh chư thiên và loài người nhờ công đức thù diệu từ nơi đức Phật khi vừa thị hiện, như: “*Khi Bồ tát sanh, thì người đi thuyền bị trôi được trở về. Vì Bồ tát đắc nhập Bát Chánh Đạo để dạy chúng sanh*” (kinh Ưu Bà Di). Đặc nhập Bát Thánh Đạo là đạo lộ duy nhất của ba đời chư Phật, là con đường dẫn chúng sanh về cõi Phật giới thên thang, chấm dứt sự trôi dạt xuôi theo dòng lạc thú cõi đời, như người bị trôi thuyền được về lại bến cũ.

Vì muốn đem lại lợi ích đích thực cho chúng sanh, nên Phật thị hiện có tu tập, có chúng đăc, và có đủ đủ hóa, để lại pháp thân vi diệu muôn đời cho chúng sanh quá khứ và đến mai sau, ở lời dạy khác, Bồ tát Tịch Thiên dạy: “*Được gặp Phật xuất thế, được làm người có lòng tin Phật thích hợp để tu thiện hành, đây là những điều kiện hiếm có, biết bao giờ ta mới được lại?*” (Nhập Bồ Tát Hạnh - 15). Như vậy là đạo lộ thứ tư mà đức Phật thị hiện vào đời.

**“Thị Hạ phương giả, vị chư chúng sanh, di dục hàng ma cố.”** (Nhìn về phương dưới, vì chúng sanh mà thị hiện hàng phục các loài ma...)

Hơn ai hết, từ các bậc Thánh Hiền, đức Phật là vị thầy tối tôn, là bậc có vô lượng công đức, có đầy đủ lực thông, với Phật trí Ngài thấy và biết rõ hành sự các loại chúng sanh phạm tâm hạ liệt tử trong cõi giới chư thiên và loài người. Và cũng hơn bao giờ hết, cuộc chiến đấu gay gắt nhất, lại cũng xuất phát từ cái thiện và cái ác, cái chơn chánh và cái bất chánh, v.v... Có nhận nhận thức, rõ biết như thế, đức Phật giúp cho chúng ta tự đặt cho mình một sự quyết định minh triết, một hướng đi như pháp, là: “*... Ai điều phục được tâm, thoát khỏi ma trối buộc*” (PC.37).

Nhìn về phương dưới, là nhìn vào tầng lớp thấp kém, phiền tạp, hỗn độn của chúng sanh, những điều quấy nhiễu đàn áp và bất an, những điều khổ đau và đọa lạc, nó luôn diễn biến cuồng vọng của tâm hồn, quay cuồng theo ý tưởng ác quấy, nhằm tạo tác xung đột áp đặt vào nhau giữa chân thật và dối trá, giữa tham ác và hiền thiện, giữa biết ơn và vô ơn, giữa đức hạnh và gian tà, v.v...

Giáo dục và đạo đức luôn là nền tảng nhân bản



## MỪNG NGÀY PHẬT ĐẢN

*Hè về hoa phượng nở đỏ hoe,  
Báo hiệu hoa đàm lại trở về,  
Thái tử ứng thân vườn thượng uyển,  
Thế tôn thiên quán cõi bồ đề.  
Nhơn gian đón mừng hương giải thoát,  
Vạn loại xa lìa cảnh lâm mê.  
Giải thoát là nhờ Phật ứng thế,  
Ngàn năm Phật sử mãi còn ghi.*

## Điều ngự tử TÍN NGHĨA

Kỷ niệm Phật Đản 2558 - Giáp Ngọ - 2014

chuẩn mực của con người, nhưng bởi sự mạnh động do những quyền lợi ích kỷ và thế lực tôn quyền, thì đây chính là lực lượng của ma vương đang và đã bảo vệ thành trì của ma vương. Như vậy, Ma; là những gì làm mất đi những tinh chất đạo đức và giáo dục, làm đảo lộn sự thăng bằng trật tự đạo lý đời sống con người trong xã hội. Ma, còn có nghĩa là đánh đổ đời sống đức hạnh. Các bậc Thánh Tổ cho rằng: "Phật, đáng luôn nói lên sự thật, đã dạy rằng, tất cả những nỗi lo sợ cùng vô lượng thống khổ đều từ tâm mà sanh ra." Do đó, với nguyện lực của Đức Phật thị hiện vào đời vì chúng sanh mà Ngài trình bày pháp để hàng phục ma nơi cõi đời và nơi chính mỗi tâm dục tham, phiền não và mê lầm của chúng sanh, để được cuộc sống an tịnh lạc, vượt thoát mọi trói buộc của lưới rập ma vương, dứt trừ tội nghiệp. Như vậy là bốn nguyện hay đạo lộ thứ 5 của Đức Phật thị hiện vào đời.

**"Thị Thượng phương già,vị chư chúng sanh quy y thiên nhơn cồ"** (Nhìn về phương trên, vì chúng sanh mà làm chỗ nương tựa của trời người,

hướng về Tam Bảo).

Đối với Đức Phật, không những là vị thầy tối tôn của các hàng trời người, Ngài còn là vị thầy siêu vượt trọng hàng Tứ thánh, Bồ tát và Duyên giác. Và hơn thế nữa, trong những bậc đạo sư, giáo chủ, thì hiện vào đời tuyên thuyết khai mở con đường, thì con đường mà đức Phật trình bày luôn thắp sáng lộ trình nhân sanh và vũ trụ, vì đó là chơn lý lẽ thực tự nhiên, sanh hóa và tiêu tàn của các pháp chúng sanh vạn vật, với chân trí chứng hiểu của Đức Phật, đã trở thành 10 đặc ân siêu hóa thù diệu cho chúng sanh.

Con đường (hay giáo pháp) của Đức Phật có hiệu năng hướng thượng, thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, chứng và trú vượt thời gian, vì đó là chân nghĩa pháp thanh tịnh, có năng lực giúp chúng sanh một khi thực hành sẽ được an lạc trú, chấm dứt sanh tử. Và đối với chúng Tăng, đệ tử của Đức Phật đã thành tựu Thánh hạnh, là nền tảng niềm tin tuyệt đối, bởi do có một đời sống nghiêm túc, trung thực với mọi hành sự, đoạn diệt pháp trần cấu, thành tựu những pháp hành, xứng đáng làm ruộng phước cho trời người.

Thế nhưng, qua cái nhìn khác, ngay ban đầu đức Phật đã lập nguyện sẽ là vị đạo sư hướng dẫn cho chúng sanh thấy và biết con đường vô thượng, sống một nếp sống hạnh phúc và chơn chánh, nhận ra được rằng các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã, cũng như phân biệt rõ các cõi giới thấp kém, tội lỗi đưa đến khổ đau cho mình và cho người, v.v... Nhưng tựu trung qua những lời lập nguyện của Đức Phật hướng về 6 phương vẫn không ngoài tinh thần thuyết minh lý cơ bản Tứ Diệu Đế trong thế giới hằng hữu này. Và 6 phương ấy cũng chính là những hoạt dụng tâm thức của mỗi chúng ta đã và đang hiện hữu trong thế gian. Một khi con người có sự cần cầu hướng thượng, an ổn không còn bị các khổ ách do tu tập pháp của Đức Phật trình bày, do thành đệ tử thực hành tu tập, và truyền thừa bất tận nguồn chân pháp, chân nghĩa ấy. Đây chính là sự trở về nương tựa nơi mỗi tâm hồn của chúng ta ngay trong hiện tại, bây giờ.

Thế giới con người hôm nay, không một quốc gia tiên bộ nào lại không chịu ảnh hưởng sâu sắc từ tinh thần trở về một đời sống gieo đầy mầm Phật chất, để thật sự có ý thức, thể hiện quan điểm vì quyền sống và hạnh phúc của con người, vì môi trường và bảo vệ môi trường từ mọi lãnh vực sinh hoạt trong cộng đồng cuộc sống nhân loại, và trừ khử những sai lầm, ác quấy, phi đạo đức, phi giáo dục, phi nhân tính. Ngay trong pháp luật của tuyệt phần đa số những quốc gia trên thế giới, cũng không vượt khỏi 5 giới căn bản của đức Phật đã dạy cho người đệ tử tại gia, và cũng chính nội dung 5 giới này, đã thật sự giúp cho tự thân con người, gia đình, xã hội có một trật tự, lành mạnh và thuần thiện, là nguyên nhân đem lại an lạc và hạnh phúc lâu dài, không những cho cõi người mà còn cho các cõi trời và những cõi giới khác nữa ngay trong hiện tại và đến tận mai sau.

Nhân ngày đức Từ phụ thị hiện vào đời, và ngang qua tinh thần lập nguyện 6 phương của Đức Phật cách đây đã trên 2500 năm về trước, suy niệm và tu tập, phát huy và trường dưỡng nguồn năng lực giác ngộ nơi chính mình, thực hiện những điều thiện lành, để được siêu hóa trong dòng luân lạc quay cuồng của thế đời ác trược này. Xem đây là một hành động tích cực của những người con Phật chúng ta đồng kính mừng ngày Đản sinh của đức Từ phụ

# Biển cả

NGUYỄN SIÊU



Mỗi khi mặt trời lặn, ánh nắng còn sót lại một vài tia chiếu rọi, trên bãi cát vàng, làm lóng lánh mặt nước xanh, muôn ngàn, vô trùng con sóng nhấp nhô nhẹ nhẹ. Bóng hình tôi đổ dài trên lưng những con sóng, con hến, cái rêu, con ốc, miên man như thời gian vô tận. Gió cứ thổi về phương trời vô định. Mây cứ trôi bồng bềnh trên không. Biển cứ dạt dào như thì thầm tâm sự lòng sâu như đại dương vô để.

Bây giờ là mùa hạ, nên gió mát, nước trong, cát mịn, nhiều loài cua chân cao, chân thấp, cá thóc, con tằm đục hang loang lỗ trên tấm cát mịn màn của đất trời non nước. Một con ra khỏi hang. Hai con đang húc đầu đầu đá. Ba con đang bò nhanh đến đồng cát cao bên cạnh để kiếm mồi, và những đàn con khác đang lim dim phì bọt tí tách, tí tách, dương tròn đôi mắt trong mơ màng âm hưởng thiên thu thủ tục. Cái lẽ vô thường của tự thân hay khách thể. Tưởng tượng mà đi. Những hạt cát lăn tròn. Những bọt sóng vỡ tan. Những hột nước xoi mòn bờ gềnh, sỏi đá.

Từng mảng rong tấp vào bờ. Những loài ký sinh làm nhà trú ngụ. Từng xóm làng. Thôn ấp. Nhà cửa lâu đài trên mảng rêu rong bồng bềnh đây đó. Là thế giới của loài sống biển. Là thế giới phù du dong ruổi theo mạn nước trôi.

Biển gầm. Biển thét như lòng sân con người nổi dậy. Nước tạt vào bờ. Nước đập vào gềnh đá. Nước xô đổ bờ đê. Nước cuốn nhòa những đụn cát. Nước đánh nát chân cua, còng làm tàn tạt một đời cua biển mong manh.

Gió không thổi. Biển không gầm. Biển im. Biển không sóng. Tĩnh lặng và sâu thẳm. Biển xanh và trong suốt như lòng người thanh thản, vạn vật đều

tươi vui. Hiện rõ sum la vạn tượng mà từ thời Phật Oai Âm Vương đến bây giờ không thêm không bớt. Lòng biển vẫn bao la, dung nạp, nuôi sống vô lượng loài thủy tộc. Biển Phật pháp mệnh mông vô lượng phương tiện cứu vớt vô lượng loài chúng sanh.

Tôi thấy mình soi bóng trên làn nước. Trời về chiều còn rơi rớt vài mảnh tia nắng cuối cùng của ngày yếu ớt nhạt nhòa, như còn lưu luyến cảnh vật, tượng hình. Cái thấy mảnh khảnh của đất trời, mù khơi sương tuyết, làm sống dậy một tiếng gọi từ lòng biển sâu, hai tiếng gọi từ lòng biển sâu và nhiều tiếng gọi từ lòng biển sâu là âm hưởng hòa hợp bởi nước và sóng.

Từng giọt sương đêm. Hai giọt sương đêm lấm tấm lạnh, rơi trên mặt biển, làm biển lạnh. Biển im. Biển bất động. Biển động. Biển rì rào. Biển nhấp nhô. Biển bất tăng, bất giảm. Biển Phật pháp chảy vào tâm người thị giả A Nan đa văn cường ký, để lòng biển sâu luân lưu, tồn trữ hương vị giải thoát đến vô biên tế thời gian, không gian.

Biển chẳng dung nạp tử thi. Biển thanh lương như giọt cam lồ giữa biển đời sinh tử, mà dấu chân người ra đi vào biển pháp môn vô lượng phương tiện tế độ chúng sanh quay về giác ngộ. Quay về bờ biển. Thấy rõ chân như. Xoay lưng lòng biển. Biển tử sinh. Biển của loài thủy tộc, của Long Vương, của ngao, tôm, hến, ốc.

Chân dung. Hình tượng. Mây trời. Khói sóng. Chỉ biển lưu giữ nơi lòng biển sâu, mà từ nhiều thời gian trước đến nay hằng thường chẳng mất. Từng hạt cát. Từng giọt nước. Từng sợi mây trời. Từng âm thanh bọt sóng bạc đầu ngồn ngang giữa lòng biển đời nhân thế.

Triết lý của biển sâu thẳm. Triết lý của biển trong suốt. Triết lý của biển nhấp nhô. Triết lý của biển cuồng nộ. Triết lý của biển phẳng lặng. Triết lý của biển như lăng kính tâm thức, thẩm thấu, chuyên chở tự thân qua bao kiếp luân hồi, luân lưu, lưu lạc, lạc loài từ độ phi pha.

Bây giờ các loài cua còng, những chúng sanh đã đi ngủ. Mặt cát im lặng. Thịnh thoàng lấp liếm từng đợt sóng nhỏ rồi rút đi. Nước thấm vào cát. Cát hiện thành thơ. Thơ thấm vào biển hát lời ngân nga. Ca ru gió ngàn làm yên mặt sóng. Biển ngủ. Như tâm người không xôn xang, đi vào thế giới như nhiên, bất động để thấy khuôn mặt soi hình trên gềnh đá nhẵn nhụi, mà các thi nhân mài gạch làm gương, soi tâm mộng tưởng, như mặt biển phẳng lì soi ánh mây qua. Chim qua. Cát bụi qua. Đi qua mặt biển.

Có người hỏi tại sao biển xanh? Tại sao biển sâu? Tại sao biển vỗ vào bờ? và lắm lúc tại sao biển phong ba bão tố xô ngã mọi thành trì ngăn ngại? Vì biển lớn. Biển bao la. Nước biển mềm. Vô tướng. Vô hình. Vô dạng. Không nhất thiết giữ nguyên một dạng thể. Ở sâu thì biển xanh. Ở cạn thì biển trong, thấy từng hạt cát, từng loài rong rêu nhỏ nhiệm. Biển bão tố là do phong cảnh tác động mà dậy sóng ba đào. Lòng chẳng nhất tâm là do khách trần phiền não dậy khởi.

Sức mạnh của biển là vô tướng. Sức mạnh của gió là vô tướng. Cái gì vô tướng cái đó to lớn. Hư không vô tướng. Hư không vô cùng. Lòng rộng không vô chấp, lòng thành thang như thái hư.

# TRÁCH NHIỆM THUỘC VỀ BẠN

## YOU ARE RESPONSIBLE

Tác Giả: **VEN. DR. K. SRI. DHAMMANANDA**

Người Dịch: **H. T. THÍCH TRÍ CHƠN**

(tiếp theo kỳ trước)

### TRÁCH NHIỆM THUỘC VỀ AI?

Một câu ngạn ngữ xưa dạy rằng "Người không tu luôn luôn chế bai kẻ khác, người biết tu phần nào tự chỉ trích chính mình, và người hoàn toàn có tu không trách than ai cả." Bạn cần nên biết đường đầu và giải quyết những khó khăn của bạn như người hoàn toàn biết tu trong câu hương ngôn trên. Đừng mong tìm kẻ nhận tội để dãi để bạn trút hết trách nhiệm của bạn vào họ như số đông người đã từng làm. Nhiều bạn đã tìm cách đổ trút lỗi lầm của mình vào một cá nhân hay một nhóm người quá dễ dàng đến nỗi họ không thể nhìn thấy được những sai lầm phát xuất từ nơi chính họ.

Bạn có thể nói: "Được rồi, tôi sẽ không khiến trách bất cứ ai. Tôi chỉ trách cứ tôi thôi". Không được, bạn cũng đừng nên than trách ngay cả chính bạn. Quy trách nhiệm cho người khác hay chính mình đều là thụ động, và sẽ không giúp bạn tiến gần hơn đến việc giải quyết các khó khăn của bạn. Hãy gạt qua bên sự tìm kiếm lỗi lầm. Mà nên có can đảm và sự hiểu biết. Sự tu luyện ở tâm niệm sẽ giúp bạn giải quyết những khó khăn của bạn, và cũng biết đổi thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn cho mọi người sinh sống.

Nếu bạn tránh được sự khiến trách, ngay cả chính bạn và người khác; bạn có thể bắt đầu nhận thấy rằng bạn với thế giới là một. Bạn là một phần và là một mảnh nhỏ của vạn vật, và bạn không thể tách rời khỏi thế giới. Cho nên, thế giới tốt đẹp nếu bạn tốt đẹp; và thế giới xấu xa nếu bạn xấu xa. Bạn sẽ không cố gắng trốn thoát những khổ đau của bạn bằng cách trách than thế giới và cho rằng thế giới là sai lầm, còn bạn là đúng.

Khi bạn khởi đầu thấy sự vật thực đúng là vậy, chứ không phải hư khi chúng đang xuất hiện; bạn sẽ ý thức rằng thực ra không có người nào đáng khiến trách. Mà trong ý nghĩa rất rõ, bạn nên nhận biết rằng bạn phải chịu trách nhiệm về mọi việc.



### WHO IS RESPONSIBLE?

There is an old saying which does: "The uncultured man always blames others; the semi-cultured man blames himself, and the full-cultured man blames neither". You must learn to face and handle your problems like the fully cultured man in that quotation. Do not try to find a convenient scapegoat on which to place your blame, as many are inclined to do. Many people find scapegoats in a person or group of people so easily that they are unable to see their own mistake staring at them.

"Alright", you may say, "I will not blame anyone. I have only myself to blame". No, you must not even blame yourself. Finger-pointing at others or yourself is negative and will not bring you any nearer to the solution of your problems. Put aside fault-finding. Instead have courage and understanding. The cultivation of a positive frame of mind will help to solve many of your problems, and also make the world a much better place to live in for everyone.

If you can avoid blaming, both yourself and others, then you may begin to realize that you are at one with the world. You are part and parcel of all things and inseparable from the world. Therefore, the world is good if you are good, and bad if you are bad. You will not try to escape from your problems by blaming the world, by saying that the world is wrong while you are right.

When you begin to see things as they are and not as they appear to be, you will understand that there is really no one to be blamed. And yet, in the highest sense, it takes wisdom to realize that you are responsible for everything.



## PHƯƠNG CÁCH LÀM GIẢM NHỮNG KHỔ ĐAU CỦA BẠN

Phần dưới đây, bạn có thể tìm thấy vài lời khuyên bổ ích giúp bạn vượt qua những khó khăn, tìm thấy sự hòa hợp an vui, và hạnh phúc cho chính bạn và những kẻ khác.

### 1. Trực diện với các vấn đề của bạn

Khi gặp những khó khăn và trở ngại, bạn nên cố gắng tìm hiểu chúng trong ý nghĩa chân thực của cuộc sống. Bạn không thể mong đợi là mọi việc đều toàn hảo, các hoàn cảnh đều thuận lợi và những chương trình của bạn lúc nào cũng xúc tiến êm xuôi; mặc dù đó là những điều mà bạn ước mong. Và sự thực là bạn càng có lòng tham muốn vạn vật luôn thường còn, tốt đẹp, toàn hảo; bạn sẽ càng thấy khổ đau nhiều khi gặp những điều trái ngược lại xảy ra. Cũng như trăng có khi tròn khi khuyết, mọi vật đổi dời, không luôn ở mãi vị trí như bạn mong muốn.

Trạng thái biến chuyển này của những vận số, hoàn cảnh, và tâm thức, tượng trưng cho các cảnh sống trong cuộc đời. Đức Phật đã dạy về tám cảnh hưởng ở thế gian mà chúng tạo nên phiền não cho kiếp sống (con người là: được và mất, danh giá và sỉ nhục, khen ngợi và chê trách, hạnh phúc và khổ đau. Bản chất của thế gian là như vậy, cho nên bạn không thể mong đợi mọi hoàn cảnh lúc nào cũng tốt đẹp.

Khi gặp hoàn cảnh bất lợi, lúc ấy bạn có thể nghĩ rằng bạn đã lâm vào bước đường cùng, và toàn thế giới như chống đối với bạn. Nhưng trước khi thấy mọi vật xung quanh bạn đều sụp đổ, bạn nên so sánh mức độ khổ đau bạn chịu đựng với những nỗi đau khổ mà các người khác gặp phải còn lớn lao hơn bạn.

Nếu bạn buồn khi ví tiền bị mất vì tên móc túi, bạn nên nghĩ đến nỗi đau khổ của những người bị mất nhà cửa trong trận lụt hay hỏa hoạn. Nếu bạn cảm thấy chán nản vì khi sinh ra không có khuôn xinh đẹp, bạn hãy nghĩ đến nhiều kẻ khác ra đời đã bị mù, câm, xấu xa, tật nguyền và điên độn. So sánh với sự khổ của những kẻ khác, nỗi đau khổ của bạn trở thành vô nghĩa. Nói khác đi, nếu bạn thay đổi quan niệm bằng cách xét nghĩ đến những điểm phúc bạn đang có, thay vì các sự khổ cực, bạn sẽ cảm thấy mình còn hạnh phúc hơn nhiều người khác.

Như câu ngạn ngữ Trung Hoa đã nói: "Nếu bạn gặp phải một vấn đề lớn lao, bạn nên giảm nó xuống thành một vấn đề nhỏ. Khi bạn đương đầu với một vấn đề nhỏ, bạn nên giảm hạ nó xuống thành không có vấn đề gì cả". Bạn sẽ ngạc nhiên thấy biết bao nỗi buồn lo của bạn sẽ tiêu tan khi các khó khăn của bạn được nhìn theo một nhãn quan đứng đắn như vậy. Có thể bạn nên nhớ lại những kinh nghiệm trước đây là bằng cách nào bạn đã có thể khắc phục được những khó khăn mà lúc đầu bạn tưởng chừng như không thể vượt qua được. Hành động như thế, bạn sẽ không bị áp đảo bởi các khó khăn; và bạn sẽ có thể giải quyết những khó khăn ấy theo khả năng vật chất và tinh thần của bạn.

Nên nghĩ rằng vấn đề bạn đáng đối phó không phải là tệ hại nhất như đã từng xảy ra, và rằng trước kia bạn đã gặp nhiều khó khăn lớn lao như thế. Rồi hãy trực diện với các thử thách để vượt lên trên, đi vào dưới, vòng quanh hay xuyên qua vấn đề ấy. Những khó khăn của bạn sẽ tan biến trong không khí khi bạn dùng cách giải quyết như vậy. Ngay cả nếu vấn đề trở nên khó khăn hơn bạn dự tính, khi bạn vượt qua khắc phục được nó, đức tánh tự tin

của bạn sẽ phát triển với nhận thức rằng bạn đã thực sự mạnh mẽ hơn điều mà bạn có thể nghĩ tưởng.

Mọi người đều phải đối phó với các vấn đề, tuy nhiên mỗi người sẽ phản ứng và giải quyết chúng khác nhau. Chẳng hạn khi gặp cùng những khó khăn giống nhau; có người đã đối phó lại chúng một cách uyển chuyển lộ vẻ cương quyết và nhiệt tình. Có hạng người nhìn các vấn đề xem chúng như những thách thức, đã thúc đẩy họ có thể xử dụng hoàn toàn mọi khả năng vật chất và tinh thần của họ. Trái lại, có kẻ đã bị những khó khăn trấn áp, làm suy nhược và hoàn toàn bất lực. Vấn đề luôn luôn là phải có. Điểm chánh của vấn đề không phải nhiều ở chỗ làm sao bạn có thể trốn thoát được mọi khó khăn mà là bạn sẽ phải giải quyết chúng cách nào để khỏi gây thêm những rắc rối khác.



### WAYS TO REDUCE YOUR TROUBLES

From this section onwards you may find some useful advice on how to overcome your difficulties, and find harmony, peace and happiness with yourself and others.

#### 1. Facing your problems

Whenever certain difficulties and problems arise, a person should try to understand them in the context of the nature of existence. He cannot expect things to be perfect, conditions congenial, and all his plans to run smoothly all the time; yet, these are the very things he craves for. And the truth is that the more desire he has for things to remain unchanging, congenial, and perfect, the greater will be his disappointment when the reverse occurs. Like the waxing and waning of the moon, all things change, not always in the desired direction.

This state of flux of fortunes, circumstances and states of mind represents the worldly conditions. The Buddha spoke about the eight worldly conditions which afflict all worldlings: gain and loss, honour and dishonour, praise and blame, happiness and sorrow. The nature of the world is such that one cannot expect to experience good conditions all the time.

When conditions are unfavorable, you may feel during such times that you have come to the road-end, and the whole world is against you. But before allowing everything around you to collapse, just compare the degree of pain you suffer with that ex-

perienced by others more unfortunate than yourself.

If you are frustrated at losing your wallet to a pick-pocket, think of the suffering endured by people who lost their homes and entire life-savings in a fire or flood. If you feel depressed at not being born with a pretty face, think of the many others who are born blind, dumb, deformed, crippled and mentally retarded. Compared to the troubles of others, your troubles become insignificant. In other words, if you are to change your attitude so as to count your blessings instead of troubles, you will find yourself better off than many others.

As an old Chinese saying has it: "If you have a big problem, reduce it to a small problem. If you have a small problem, reduce it to no problem". You will be surprised how many of your worries disappear when problems are seen in their proper perspective. You may wish to recall your previous experiences on how you were able to overcome the difficulties at first thought to be insurmountable. By so doing, you will not be overwhelmed by the problems, and you will be able to solve those problems with your mental and physical resources.

Just think that the problem you are facing is not the worst that can ever happen, and that you have been through bigger problems before. Then face your problem squarely and use your mental prowess to get over, under, around or through the problem. Many of your problems evaporate into thin air if you have such resolution. Even if the problem turns out to be worse than you have expected, when you emerge out of it your self-confidence will grow with the knowledge that you are really stronger than you thought you were.

Everyone face problems, though each will react and adjust to them differently. Given a similar set of troubles, some treat them lightly, appearing hale and hearty. Some look forward to problems, considering them as "challenges" which can motivate them to use more fully their mental and physical energies. On the other hand, some breakdown or are overwhelmed and made completely incapacitated by the troubles. Problems there always are. The crux of the matter is not so much as how to escape from all troubles but how you would handle them without creating other problems.

(to be continued...)



## CHUỖI THƠ THIỀN

(viết trên đường từ Austin về lại Dallas)

### TỊCH NHAN (\*)

*Nặng vàng ngắm hạt sương tan.  
Hoàng hôn nhìn đóa Tịch Nhan tươi cười.  
Xót hoa đời ngắn quá thôi  
Chiều đang hấp hối, hoa rời nhân gian.*

### MỪNG

*Mừng xuân hoa nở rục trời  
Ta mừng ta vẫn còn ngồi ngắm hoa  
Lỡ như trời nổi phong ba  
Hoa sa ta có lệ sa ướt hồn?*

### THƠ

*Câu thơ chợt rớt giữa đời  
Khi ta vừa thả bóng người rời tìm  
Thì thôi chẳng bận kiếm tìm.  
Người an cõi Tịnh, ta chim lẻ bầy.*

### VÔ THANH

*Mỗi ngày nhắm đọc Tâm kinh  
Cái tâm lạ quá!!! Có-hình-như-Không  
Xong thiền thỉnh tiếng chuông đồng  
Ba la yết đế (\*\*)... bệnh bồng vô thanh.*

April 20, 2014

KIỀU MỘNG HÀ

thơ

(\*) Hoa hoang dã, nở vào lúc hoàng hôn, tàn lúc trời mờ tối.

(\*\*) Câu chú sau cùng của bài kinh "Bát nhã Ba la mật đa Tâm kinh". Nguyên văn: "Yết đế Yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế, Bồ đề tát bà ha."



**Tăng Ni Việt Nam Hải Ngoại**  
Giáo Hội PGVN Thống Nhất Hải Ngoại tại Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan  
Văn Phòng Phó Hội Chủ Điều Hành  
148 – 154 Edensor Road, St Johns Park – NSW 2176 Australia  
Email: [phapbao@bigpond.net.au](mailto:phapbao@bigpond.net.au). Tel: (02) 9610 5452

Số 2

Phật lịch 2558

## THÔNG BẠCH

### V/v **LỄ HIỆP KỶ LỊCH ĐẠI TỔ SƯ**

Kính gửi: - Chư tôn Hòa Thượng, Chư Thượng Tọa, Đại Đức Tăng Ni Việt Nam tại Hải Ngoại  
- Quý đồng hương và thiện nam tín nữ Phật tử

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch quý Ngài,

Kính thưa quý vị,

Bản thể Tăng già hòa hợp là chất keo sơn gắn bó mà hàng chúng Trung Tôn của Đức Từ Phụ luôn thể hiện để duy trì mạng mạch Phật pháp qua mọi thời đại.

Theo gót tiền nhân – các bậc Thầy Tổ, qua nhiều thế hệ, hàng hậu bối đã và đang kế thừa sự nghiệp hoằng pháp vi gia vụ. Để tri ân báo đức các Ngài, chúng ta cần biểu tỏ tấm lòng thành bằng lễ bái, và sự tập chúng hòa hợp trong dịp lễ tưởng niệm, là thể hiện đạo tình Linh Sơn cốt nhục.

Với sứ mệnh Trường Tử Như Lai hay môn đệ của bậc đại giác, mong quý Ngài và quý vị đáp ứng thư mời của Ban Tổ Chức lễ Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư – Ngày Về Nguồn, **vào những ngày 27 & 28 tháng 9 năm 2014 tại Tự Viện Pháp Bảo – Sydney, Úc Đại Lợi.**

Kính chúc quý Chư tôn pháp thể khinh an, chúng sanh dị độ; đồng kính chúc quý vị vạn sự cát tường.

Sydney ngày 24 tháng 3 năm 2014

Phó Hội Chủ Điều Hành

(ấn ký)

**HT Thích Bảo Lạc**





# thơ MINH ĐỨC TRIỀU TÂM ẢNH

## Kính mừng Vesak

Trang Vesak  
tứ từ rơi bụi đỏ  
sử triết vẫn  
đội chữ, gậy đường khuya  
đức Phật hiện  
chân dung sen khiết bạch  
giữa ao hồ  
nhân thể thoảng hương xưa  
thắp vàng trắng  
em ơi  
đêm dài tắm tói quá  
những cây cầu gỗ mục kiến tri hoang  
bên vực thẳm  
mộng hồng bao quả ngọt  
ước mơ xanh  
còn lắm nghĩa bất toàn!

Thơ mặc áo nhân văn  
chẳng thần linh, thượng đế  
không dung phạm  
chẳng kiêu cách cao sang  
bóng Phật bước đi  
sáng nay là một làn thanh khí  
tự do qua hiên chùa  
mây trắng lướt thênh thang!

Trang Vesak  
kinh thư tìm xá-lợi  
giữa tro tàn  
những kiến chấp đảo điên  
đức Phật hiện  
rừng chim đua tiếng hót  
mật ngữ giữa lòng  
làn môi gỡ sầu miên!

Chuyện kể rằng  
em ơi  
quả địa cầu run rẩy  
đỉnh Hy-ma cúi xuống đỡ chân ngài  
hạn hán nhân tình  
mưa sương mát mẻ  
sa mạc lòng đời  
cây lá mọc chen vai!



Xót cát làm  
xót thương sinh hoạn nạn  
em hãy cùng ta  
tát cạn biển điều linh  
phút bất tuyệt  
trái tim ta rục rữa  
thấy phù sinh  
chỉ ngại độ phù sinh!

Trang Vesak  
huy hoàng năm châu bốn bể  
Phật về rồi  
nhen ấm nghĩa yêu thương  
ma với quỷ  
chơi chi trò xương máu  
hội nghị vương tròn  
ký kết  
nén tâm hương

Vật chất hư vinh  
mỏi mẽ săn đuổi  
bạc đầu tuyết sương  
chân hạnh phúc còn xa  
em giản dị  
một loài hương hoa cỏ  
phụng hiến đời  
mặc trăm sắc se sua!

Cũng như thế  
là nụ cười, hơi thở  
Phật cho ta  
sự sống phút giây này  
em tỉnh thức  
cùng nhân gian tỉnh thức  
để kính mừng  
Vesak  
rạng trời mây!

# PHƯƠNG CÁCH TẮM PHẬT

*Nhiên Như - Quảng Tánh*

**HỎI:** Xin cho biết về nguồn gốc, ý nghĩa lễ tắm Phật. Lễ này được thực hiện vào những ngày nào trong năm, cách thức chuẩn bị và thực hành tắm Phật như thế nào? Hiện chùa chúng tôi chưa có trụ trì, vậy các Phật tử có được phép thực hiện lễ này không?

**ĐÁP:** Nguồn gốc của lễ tắm Phật bắt nguồn từ sự tích Đức Phật đản sinh. Theo Phật sử, khi Phật đản sinh, trên trời có chín vị rồng tưới phun hai dòng nước nóng lạnh tắm rửa cho Ngài. Cùng lúc ấy, chư thiên tung hoa trời, trời nhạc trời chúc mừng Thái tử. Về sau, lễ tắm Phật là một trong những nghi thức long trọng trong lễ hội kỷ niệm Phật đản.

Ở An Độ và Tây Vực, các tự viện thường hay tôn trí một tượng Phật sơ sinh, mỗi ngày tín đồ có thể tới viếng chùa và lấy nước rưới lên tượng Phật như là một hành động biểu trưng cho sự tẩy trừ sự ô nhiễm nơi thân mình. Vào dịp kỷ niệm Phật đản, tượng Phật sơ sinh được tôn trí trên kiệu hoa, xe hoa diễu hành khắp nơi trong nước. Khi Phật giáo truyền qua Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam, trong ngày kỷ niệm Phật đản sinh, lễ tắm Phật được vua chúa tổ chức cực kỳ trang nghiêm trọng thể trong hoàng cung, về sau phổ biến ở tất cả chùa



chiền trong dân chúng.

Tắm Phật là nghi thức tưới nước thơm lên tượng Phật sơ sinh, ngoài mục đích kỷ niệm Phật đản sanh còn mang ý nghĩa sâu sắc về sự tẩy trừ phiền não, hướng đến thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý của con người.

Trước đây, ngày kỷ niệm Phật đản sanh là mừng 8 tháng Tư âm lịch nên lễ tắm Phật được tổ chức vào ngày này. Đến năm 1950, Phật giáo thế giới thống nhất kỷ niệm Phật đản vào ngày 15 tháng Tư âm lịch, nên sau đó, ngày lễ tắm Phật cũng được thay đổi, tùy theo hoàn cảnh có thể tổ chức lễ này trong các ngày từ mừng 8 đến 15 tháng Tư âm lịch hàng năm.

Để thực hiện lễ tắm Phật, trước phải trần thiết bàn thờ với đầy đủ hương hoa, thỉnh tôn tượng Phật sơ sinh để trong chậu hoặc thau lớn tinh sạch. Chuẩn bị nguyên liệu nấu nước thơm tắm Phật. Ở nước ta các Phật tử thường nấu nước với hoa lài, hoa cúc, quế..., chõ nước nguội đổ vào chậu và rải thêm hoa lài vào nước tắm Phật. Có nơi giản tiện thì dùng nước mưa, nước lọc tinh sạch nấu chín (vì làm lễ xong có một vài người thọ dụng). Theo Dục Tượng Công Đức Kinh: "Phải dùng các thứ diều hương như Ngưu đầu, Chiên đàn, Tử đàn, Đa ma la hương, Cam tùng, Bạch đàn, Uất kim, Long não, Trầm hương, Xạ hương, Đinh hương... làm thành nước thơm đựng ở trong chậu sạch". Nước tắm Phật phải là nước tám công đức, vì vậy người chuẩn bị nước cần phải thành tâm, tin tưởng trọn vẹn vào công đức tắm Phật mới thành tựu như nguyện.

Đến giờ hành lễ, đạo tràng trì tụng kinh sám theo nghi thức Lễ tắm Phật. Đến đoạn tắm Phật, mọi người đồng tụng kệ và chú Tắm Phật rồi tuần tự đi đến lễ đài tôn trí tượng Phật sơ sinh chấp tay thành kính đảnh lễ, múc nước nhẹ nhàng tưới lên hai vai của Ngài. Trong lúc tắm Phật, mỗi người cần lắng lòng thanh tịnh quán tưởng dòng nước cam lộ tinh sạch này sẽ gội nhuần tâm tư. Những tâm niệm tham lam, sân hận và si mê của bản thân nhờ công đức này mà được tẩy sạch. Những suy nghĩ, lời nói và việc làm xấu ác cũng được xóa tan. Thân tâm trở nên thanh tịnh, mát mẻ, nhẹ nhàng.

Đối với những ngôi chùa chưa có thầy trụ trì cũng nên tổ chức làm lễ tắm Phật trong mùa Phật đản. Tuy nhiên, vị Phật tử chủ lễ phải hết sức thành tâm, trang nghiêm và thanh tịnh. Cùng với sự chuẩn bị chu đáo và tâm thành kính của toàn thể đạo tràng, chắc chắn lễ tắm Phật sẽ đem đến vô lượng công đức và pháp lạc cho toàn thể Phật tử.

(Theo Phật pháp bách vấn, tập III)  
(thichquangtanh@yahoo.com)

## CỘI

*tìm ta một cội nghì chân  
giữa chan chát nắng, giữa tầm tã mưa  
ngược giòng sinh tử xô đưa  
tìm ta một cội để vừa đủ che  
lối quen khập khểnh đi - về  
gót chân đã mỏi, đam mê đã chùng  
ta từ vô thi mịt mừng  
bước chưa ra khỏi một vùng nhân duyên*

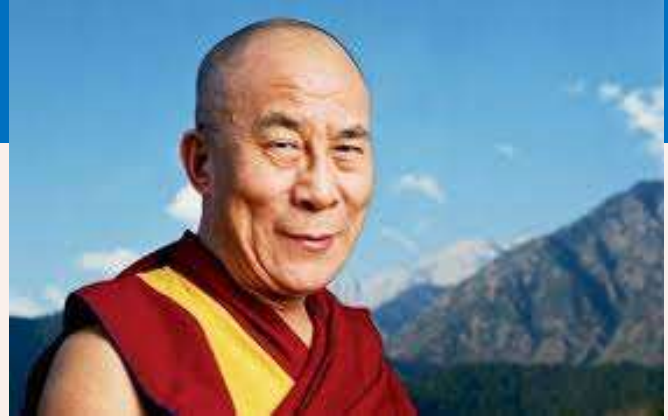
*tìm ta một cội chân nguyên  
vào nương bóng mát, nhập miền vô tru.*

*thơ* **ĐIỀU LINH**



# RÈN LUYỆN TÂM

Tác giả: ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA  
Chuyên ngữ: *Tuệ Uyển*



Thật cần yếu để học hỏi và thành đạt trong sự học vấn. Rèn tâm là một tiến trình làm cho quen thuộc. Trong phạm vi Phật Giáo, việc làm quen thuộc, hay thiền tập, liên hệ đến sự chuyển hóa tích cực tâm, đây là, sự loại trừ những phẩm chất khiếm khuyết và việc trau dồi những phẩm chất tích cực của nó. Qua thiền tập, chúng ta có thể rèn luyện tâm chúng ta trong một cách như vậy mà những phẩm chất tiêu cực bị từ bỏ và những phẩm chất tích cực được phát sinh và nâng cao. Trong tổng quát, chúng ta nói về hai loại thiền tập: phân tích (quán) và nhất niệm (chỉ). Thứ nhất, đối tượng của thiền tập được đưa qua một tiến trình phân tích mà trong ấy chúng ta cố gắng để lập đi lập lại để đạt được sự quen thuộc với vấn đề đối tượng. Khi hành giả đã đạt được một sự đối phó tốt đẹp nào đó về đối tượng thiền tập, tâm được làm cho tập trung trên nó mà không phân tích xa hơn nữa. Sự phối hợp của thiền phân tích và tập trung là một kỹ năng hiệu quả để làm quen thuộc với đối tượng của thiền tập, và vì thế giúp để rèn luyện tâm một cách thích đáng.

Chúng ta phải nhận ra tầm quan trọng của việc rèn luyện tâm. Nó sinh khởi từ sự kiện nền tảng rằng mỗi một người chúng ta bẩm sinh khát vọng hạnh phúc và không muốn khổ cùng. Đây là những đặc trưng tự nhiên của con người mà không cần phải được sáng tạo. Khát vọng này không sai. Câu hỏi là, chúng ta đạt được mục tiêu thân chứng hạnh phúc và lìa xa khổ khổ như thế nào? Thí dụ, mục tiêu căn bản của rèn luyện là để đạt hạnh phúc và tránh khổ đau. Sự cố gắng cá nhân qua tiến trình rèn luyện để chúng ta có thể hưởng thụ một đời sống thành công và đầy đủ ý nghĩa. Với việc rèn luyện, chúng ta có thể tăng cường hạnh phúc và giảm thiểu khổ đau. Tuy nhiên, rèn luyện có nhiều phương pháp, và tất cả đều được hướng một cách căn bản đến việc rèn luyện và uốn nắn tâm. Tâm có năng lực đối với thân thể và lời nói, do thế, bất cứ sự rèn luyện nào về thân thể và lời nói phải bắt đầu với tâm ý. Nhưng trong một phương pháp khác, đối với bất cứ sự rèn luyện thân thể và lời nói xảy ra, trước nhất phải có một động cơ. Tâm thấy những thuận lợi của một sự rèn luyện như vậy và phát sinh sự thích thú trong ấy. Mục tiêu của việc rèn luyện tâm là để làm cho cuộc sống của chúng ta hữu ích và đầy đủ ý nghĩa. Qua tiến trình rèn luyện tâm, chúng ta học hỏi nhiều thứ mới, và chúng ta cũng có thể nhận ra và xác định vô số nhược điểm hay những thứ có thể được tiêu trừ hay điều chỉnh. Bây giờ nhiệm vụ chúng ta là để khám phá những phương tiện và phương pháp có thể cho phép chúng ta loại trừ những gì sai lạc và tích lũy những điều kiện thuận lợi cho việc chuyển hóa tâm. Điều này là thiết yếu. Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, việc rèn luyện, tu tập, giúp chúng ta tìm ra những nhân tố cần thiết và có ích cho phép tăng tiến hạnh phúc. Trong tiến trình, chúng ta cũng có thể từ

bỏ những nhân tố làm chúng ta khổ khổ. Vì vậy, qua rèn luyện, chúng ta hướng đến việc làm cho đời sống chúng ta hạnh phúc và đầy đủ ý nghĩa.

Khi chúng ta nhìn vào đời sống chúng ta trong phạm vi xã hội, thì giáo dục có một vai trò sinh động để thực hiện. Chúng ta hoạt động ra sao trong bất cứ một hoàn cảnh nào đầy lệ thuộc trên sự điều khiển thân thể, lời nói, và tâm ý của chúng ta? Vì tâm là thủ lĩnh, một tâm đạo đức nguyên tắc là cần yếu. Hạnh phúc hay sầu khổ trong đời sống phụ thuộc trên năng lực hay sự thông minh của tâm. Và những điều này tác động đời sống chúng ta thế nào thì cũng lệ thuộc trên tâm. Sự điều khiển của thân thể, lời nói, tâm ý của chúng ta bây giờ cũng quyết định thể trạng của chúng ta trong tương lai. Điều này hóa ra cũng tùy thuộc trên thiên hướng của tâm. Khi chúng ta sử dụng sai năng lực tinh thần, chúng ta làm nên những lỗi lầm và những hậu quả đau khổ bất toại. Trái lại, khi khả năng của tâm được khai thác một cách thiện nghệ, chúng ta tìm thấy những kết quả tích cực và hải lòng. Thể trạng tâm của chúng ta và tâm nhận thức những thứ khác nhau như thế nào ảnh hưởng đến chúng ta một cách rộng lớn. Do bởi sự kiểm soát mà họ có đối với tâm của họ, một số người nào đó có một ít phiền hà bởi những tình thế thất bại hay bất lợi. Đây là một thí dụ rõ ràng của vấn đề tại sao việc thuần hóa, hay rèn luyện tâm là rất quan trọng.

Đã lưu ý đến tầm quan trọng của việc rèn luyện tâm, chúng ta có thể tự hỏi tâm là gì? Nếu chúng ta hỏi họ, hầu hết mọi người sẽ trả lời bằng việc xoa đầu họ và rồi chỉ vào não bộ của họ. Điều này đúng một phần, bởi vì chúng ta đang nói một cách đặc biệt về tâm con người. Tâm con người không có bất cứ sự tồn tại độc lập nào đối với thân thể con người. Thức có một mối liên hệ đặc thù với thân thể loài người được liên hệ đến như ý thức con người. Và thức có mối liên hệ với một thân thể con thú được liên hệ như ý thức của con thú. Tâm con người, hay thức, chúng ta đang nói đến thật sự bao gồm một số lượng rộng lớn các tâm, một số vi tế và một số thô thiển. Nhiều loại thô được nối kết đến một cơ quan cảm giác như mắt, và nhiều thứ trong chúng được nối kết rạch ròi với não bộ. Rõ ràng rằng những căn cứ ngoại tại này, hay những nhân tố, là thiết yếu cho một thức sinh khởi. Nhưng nguyên nhân chính của bất cứ tâm nào là thời khắc trước của thức, bản chất của nó là rõ ràng và tinh thức. Điều này được liên hệ tới như điều kiện tức thời (duyên lập tức).

Trong Bốn Trăm Thi Kệ của Thánh Thiên đề cập yêu cầu hợp lý đây là một nguyên nhân gốc rễ của thức phải có khả năng để chuyển hóa và có một bản chất sáng suốt và tinh thức. Bằng cách đi, thức sẽ hoặc là không bao giờ được sản sinh, hay nó sẽ được sản sinh trong mọi lúc, là điều rõ ràng không thể chấp nhận được. Tác động của một hành vi được lưu lại trên thức tinh thần, và như một kết quả

chúng ta có thể gọi lại kinh nghiệm sau một tháng hay một năm, hay ngay cả sau một thập niên hay hơn nữa. Điều này là những gì được biết như sự tỉnh thức của một năng lực tiềm tàng. Năng lực này được lưu truyền qua sự tương tục của tâm thức, và khi những điều kiện cần thiết hội tụ đầy đủ, dấu ấn tiềm tàng quá khứ sẽ trỗi lên bề mặt [của ý thức]. Vì vậy, chúng ta nói về sự thức dậy của những dấu ấn tiềm tàng từ những kiếp sống trước. Tuy nhiên, sự liên hệ của tâm đến não bộ không thể được diễn tả một cách đầy đủ những khía cạnh vi tế của một năng lực tiềm tàng. Sự thấu hiểu quan điểm về năng lực tiềm tàng này có thể giúp chúng ta đạt đến sự đánh giá đúng đắn cho đời sống và sự hình thành cùng suy tàn của vũ trụ. Nó cũng trả lời những nghi ngờ nào đó liên hệ đến tư tưởng con người, sự mê tín, và những hoạt hóa vọng tưởng khác của tâm.

Triết lý Đạo Phật diễn tả rất rõ ràng những hướng dẫn và phương pháp qua đó có thể đạt đến tâm toàn tri toàn giác, phẩm chất tối thượng của tâm trình bày sự hoàn hảo trọn vẹn năng lực tiềm tàng của nó. Nhằm để nhận ra hoa trái tận cùng của tâm toàn tri toàn giác, chúng ta cần rèn luyện trong những nguyên nhân hoàn toàn đúng đắn của nó. Chúng ta cũng phải bảo đảm rằng chúng ta duy trì trong lộ trình thích đáng của việc rèn luyện. Đây là tại sao mà luận điển nói rằng:

*Cũng từ những nguyên nhân và điều kiện này, chúng ta phải trau dồi những nguyên nhân đúng đắn và hoàn toàn. Nếu chúng ta đưa những nguyên nhân sai lạc vào thực tập, ngay cả nếu chúng ta hành động chuyên cần trong một thời gian dài, mục tiêu khao khát cũng không thể đạt được. Giống như thế, kết quả sẽ không thể phát sinh khi tất cả những nguyên nhân không được đặt vào trong mục tiêu. Nó giống như vật sửa ở sừng [bò]. Thí dụ, nếu hạt giống hay bất cứ nguyên nhân nào khác khiếm khuyết, thế thì kết quả, một cái mầm, v.v... sẽ không thể sản sinh được. Do vậy, những ai khao khát một kết quả đặc thù phải trau dồi những nguyên nhân và điều kiện hoàn toàn và không lảm lẩn.*

Bên cạnh việc tích lũy những nguyên nhân hoàn toàn và đúng đắn, thật thiết yếu để rèn luyện trong một lộ trình đúng đắn của nguyên nhân cho tâm để mở rộng và trở thành toàn tri toàn giác. Thí dụ, nhằm để chuẩn bị một bữa ăn thịnh soạn, chỉ đơn thuần thu thập tất cả những thành phần cần thiết là không đủ. Chúng ta cần biết tích lũy những thành phần khác nhau như dầu, chất cay, v.v... ra sao, nhằm để có được hương vị mong muốn:

*Nếu chúng ta hỏi, "Nguyên nhân và điều kiện nào của hoa trái cuối cùng của toàn tri toàn giác?" Tôi như người mù, có thể không ở trong vị trí để giải thích [bởi chính tôi], nhưng tôi sẽ sử dụng những lời của chính Đức Phật giống như Ngài đã nói với những đệ tử của ngài sau khi ngài giác ngộ. Ngài nói rằng, "Này Kim Cang Thủ, Bí Mật Chủ, trí huệ siêu việt của toàn giác có gốc rễ trong bi mẫn, và sinh khởi từ một nguyên nhân - tư tưởng vị tha, sự tỉnh thức của tâm bồ đề, và sự hoàn thiện của phương tiện thiện xảo." Do vậy, nếu chúng ta thích thú trong việc đạt đến toàn giác, chúng ta cần thực hành ba thứ này: bi mẫn, sự thức tỉnh của tâm bồ đề, và phương tiện thiện xảo.*

Ở đây Liên Hoa Giới liên hệ đến những ngôn từ của Đức Phật và thiết lập những nguyên nhân cùng phương tiện đúng đắn để đạt đến toàn giác. Ngài nói rằng bất cứ người nào hấp dẫn trong toàn giác phải thực tập tâm bồ đề tinh thức, là điều căn cứ



## NGÀN DẬM TRỜI XANH

*Lần lượt bạn thân cứ lia đời  
Không phải mùa thu sao lá rơi  
Ly khách chẳng cần bàn tay vẫy  
Cớ gì sóng vỗ tận ngàn khơi.*

*Thì ra tất cả đều ly biệt  
Tất cả đều như tiếng thờ dài  
Máu tim một bữa rồi khô kiệt  
Bàn tay hờ hững chẳng buồn lay.*

*Lòng bỗng nghiêng chìm, bỗng thôn thức  
Bạn nằm khép mắt nhờ gì không  
Quay đi bỏ lại ngàn oan khuất  
Gió sẽ tràn lên sẽ phiêu bồng.*

*Thì cứ rõ ga, cứ phi mã  
Bên kia rừng núi hê! hư không  
Quê nhà yên ả hê! vô ngã  
Ngàn dặm trời xanh mây mênh mông.*

*Thì cứ hồn nhiên mà đánh giác  
Đất trời phút chốc sẽ mù sương  
Mười phương lau sậy hê! vô sắc  
Tâm huyết chia chung một cội nguồn.*

*thơ* LÝ THỪA NGHIỆP

trên bi mẫn. Sự thực tập phải được hỗ trợ bởi sáu toàn thiện, với sự nhấn mạnh đặc biệt trên sự hợp nhất của thiên tịch tinh bất biến (chí) và tuệ giác nội quán (quán). Do vậy, khía cạnh thực tập được biết như phương pháp và trí huệ phải được thấy như bổ sung cho nhau mà chúng được xem như không thể tách rời. Điều này cũng hàm ý rằng bi mẫn là gốc rễ của giáo lý Đạo Phật, và rằng toàn bộ giáo huấn chứa đựng trong cả tiểu thừa và đại thừa được căn cứ trên bi mẫn.

Trích từ Chương "Training the Mind" của quyển "Những Giai Tầng Thiền Tập"

Bài liên hệ: [Giới Thiệu Quyển Sách "Những Giai Tầng Thiền Tập" / Tâm Là Thế Nào?](#)

# CHƯ PHẬT ĐẢN SINH... LIÊN HỆ GIỮA KINH A HÀM VÀ THIỀN TÔNG

*Chân Hiền Tâm*



Kinh Tăng Nhất A Hàm quyển III kể rằng:  
Khi **đức Phật hiệu Tì-bà-thi Như Lai** ra đời, Thánh chúng lúc ấy có ba hội, toàn là bậc A la hán. Trong 100 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật Tì-bà-thi chỉ dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Nhân nhục là bậc nhất  
Phật nói vô vi hơ  
Không do tạo rầu tóc  
Làm sa môn hại người.*

Một trăm năm sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, đức Phật mới lập giới cấm.

Kể là **đức Phật hiệu là Thi-khí Như Lai** ra đời, bấy giờ Thánh chúng cũng có ba hội. Trong 80 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật chỉ dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Nếu mắt thấy tà vạy  
Người trí giữ không đằm  
Xả bỏ các điều ác  
Là trí tuệ ở đời.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới đặt ra giới cấm.

Trong Hiền kiếp ấy, **đức Phật hiệu là Tì-xá-là-bà** ra đời, bấy giờ Thánh chúng cũng có ba hội. Trong 70 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật chỉ dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Không hại cũng không quấy  
Vâng giữ theo đại giới  
Ăn uống biết vừa đủ  
Giường tòa cũng như vậy  
Chuyên tâm và chí thành  
Là lời chư Phật dạy.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới đặt ra giới cấm.

Trong Hiền kiếp ấy, **đức Phật hiệu là Câu-lưu-tôn** ra đời, bấy giờ Thánh chúng có hai hội. Trong 60 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật chỉ dùng một hai bài kệ làm giới cấm:

*Ví như ong hút hoa  
Sắc hoa rất sạch thơm*

*Lấy vị ngọt cho người  
Đạo sĩ vào làng xóm  
Không chê bai việc người  
Cũng không nhìn phải quấy  
Chỉ tự quán thân hạnh  
Quán kỹ chánh không chánh.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới đặt ra giới cấm.

Trong Hiền kiếp ấy, **đức Phật hiệu là Câu-na-hàm Mâu-ni Như Lai** ra đời, bấy giờ Thánh chúng có hai hội. Trong 40 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật chỉ dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Giữ chí chớ khinh lờn  
Nên học đạo vắng lặng  
Bậc hiền không lo buồn  
Nên giữ tâm tịch diệt.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới đặt ra giới cấm.

Khi **đức Phật hiệu là Ca-diếp** ra đời, bấy giờ Thánh chúng có hai hội. Trong 20 năm đầu, Thánh chúng thanh tịnh, Phật chỉ dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Chớ làm các điều ác  
Vâng làm các điều lành  
Giữ tâm ý thanh tịnh  
Là lời chư Phật dạy.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới đặt ra giới cấm.

Khi **Phật Thích-ca Mâu-ni Như Lai** ra đời, có một hội Thánh chúng gồm 1250 người. Trong 12 năm đầu không có người phạm giới, Phật dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Giữ miệng ý thanh tịnh  
Thân hành cũng thanh tịnh  
Thanh tịnh ba hạnh này  
Tu hành đạo tiên nhân.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Phật mới có 250 giới cấm v.v...

Thời kỳ tăng chúng được thanh tịnh không cần đến giới luật, giảm dần qua các đời. So với Thánh chúng trong các hội, thánh chúng của Phật Thích-ca cũng rất ít. So với tuổi thọ của các Phật trước, tuổi thọ của Phật Thích-ca cũng rất ngắn. Tuy vậy, sau khi các đức Phật quá khứ diệt độ, pháp không trụ lâu ở đời. Chỉ sau khi Phật Thích-ca diệt độ, chánh pháp mới trụ lâu ở đời. Trong kinh, Phật nói với ngài A-nan: "Không nên nghĩ đệ tử của ta ít. Đệ tử của ta ở phương đông nhiều vô ức ngàn, ở phương nam cũng vô số ức ngàn. Cho nên, này A-nan! Hãy nghĩ như vậy: Phật Thích-ca của ta thọ mạng rất dài lâu. Vì sao? Vì nhục thân tuy diệt độ nhưng pháp thân tồn tại. Đây là nghĩa vừa nói. Ông hãy ghi nhớ lấy!"(1). Điều này ứng với việc Phật đã nói khi vừa sinh ra và đi đến bước thứ bảy: "Trên trời dưới đất chỉ mình ta là tôn quý." Ta, chỉ cho pháp thân mà Phật đã nói, là tánh thể mà chúng sinh và Phật đồng có, chỉ do mê hay ngộ mà ẩn hay hiển, không phải chỉ cho nhục

thân hay cái tôi của Thích-ca Mâu-ni.

Lâu xa về sau, đến thời **Phật Di-lặc** ra đời, khi ấy ở Diêm-phù-đề, các thứ núi sông vách đá đều tự tiêu diệt, đất đai bằng phẳng ngay ngắn như gương sáng, thời tiết khí hậu điều hòa, thân người không có tham dục, sân nhuế, ngu si, lừa dối, biếng v.v... Y phục tự có. Đại địa tự nhiên sinh lúa. Tiền tài của cải như ngói gạch không ai quan tâm. Lúc ấy có một đại thần tên là Tu-phạm-ma, không cao không thấp, không mập không ốm, không trắng không đen, không già không trẻ. Vợ là Phạm-ma-việt, không có tám mươi bốn trạng thái của người nữ, không bệnh, ý không tán loạn. Ở cung trời Đâu Suất, Bồ-tát Di-lặc quán sát thấy cha mẹ không già không trẻ, liền giáng thân hạ sinh từ hòng bên phải như Thích-ca. Ngài cũng có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, thân màu hoàng kim. Đại thần đặt tên cho con là Di-lặc.



Di-lặc ở nhà không bao lâu bèn xuất gia học đạo. Xuất gia vào nửa đêm, ngay đêm đó thành đạo dưới cội Long Hoa. Cõi nước rung động theo sáu cách. Địa thần bảo nhau: "Di-lặc đã thành Phật." Lời ấy truyền đến cung trời Tứ thiên vương, rồi đến Tam thập tam thiên, Diêm-ma thiên, Đâu suất thiên v.v... Ma vương đem vô số chư Thiên cõi dục đến lễ bái cung kính. Cha Tu-phạm-ma, mẹ Phạm-ma-Việt, trưởng giả Thiện Tài v.v... mỗi người đều mạng tám muôn bốn ngàn người đến chỗ Di-lặc. Di-lặc vì họ mà thuyết pháp Tứ đế, bồ thí, trì giới v.v...

Phật Thích Ca nói với đệ tử hành 12 hạnh đầu đà là Đại Ca-diếp, Sơ tổ của Thiền tông, như sau: "Này Đại Ca-diếp! Ông không nên nhập niết bàn. Nên đợi đến khi Di-lặc ra đời. Vì sao? Vì đệ tử của Phật Di-lặc giáo hóa đều là đệ tử của ta, do ta hóa độ để lại, đã sạch hữu lậu. Đại Ca-diếp sẽ trụ trong núi ở thôn Tì-đề xứ Ma-kiệt cho đến khi Phật Di-lặc mang đại chúng vây quanh núi. Nương ân đức Phật, các qui thần vì Phật mở cửa, khiến mọi người thấy được Ca-diếp đang tọa thiền trong đó. Thấy rồi, vô số chúng sinh chầm dứt trần cấu được pháp nhãn thanh tịnh. Chín mươi sáu ức người đều chứng La-hán. Vì sao? Vì đều nhận sự giáo hóa của ta. Cũng do nhân duyên bốn món cúng dường: Bồ thí, nhân ái, lợi hành và đồng sự. Này A-nan! Bấy giờ Di-lặc sẽ đắp y tăng-già-lê của Ca-diếp. Khi đó thân thể Ca-diếp tan rã. Di-lặc liền mang các thứ hương hoa cúng dường Ca-diếp. Vì sao? Vì chư Phật Thế Tôn đều có tâm cung kính đối với chánh pháp. Di-lặc cũng do chánh pháp hóa mà có được, thành tựu đạo vô thượng chánh giác." Xem ra, Đại Ca-diếp tuy không lộ diện, nhưng lại chính là người nắm giữ mạng mạch Phật pháp từ thời Phật Thích-ca cho đến Di-lặc.

Thời Di-lặc, trong 1000 năm đầu, chúng tăng không lỗi lầm. Di-lặc thường dùng một bài kệ làm giới cấm:

*Miêng và ý không ác  
Thân cũng không phạm ác  
Nên trừ ba hạnh này  
Chóng thoát vượt sinh tử.*

Về sau, trong chúng phát sinh lỗi lầm, Di-lặc mới lập giới cấm.

Phật Di-lặc thọ tám vạn bốn ngàn tuổi, pháp để lại tồn tại tám vạn bốn ngàn năm. Vì chúng sinh thời ấy đều là hàng lợi căn. Ngài nói: "Trong chúng này có đệ tử của Phật Thích-ca thời quá khứ từng tu phạm hạnh mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca vâng giữ pháp ấy mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca cúng dường Tam bảo mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca tu cần lành trong khoảng khảy móng tay mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca tu Tứ vô lượng tâm mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca thọ trì tam qui ngũ giới mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca tạo dựng tháp miếu chùa viện mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca sửa sang chùa cũ mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca thọ trì Bát quan trai mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca dùng hương hoa cúng dường mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca nghe Phật pháp buồn khóc rơi lệ mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca suốt đời tu phạm hạnh mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca viết kinh đọc tụng mà đến chỗ ta. Hoặc ở nơi Thích-ca thừa sự cúng dường mà đến chỗ ta".

Xem ra, hội Long Hoa gần như ai cũng có phần. Chỉ cần tu cần lành trong khoảng một khảy móng tay là đã gieo được cái nhân để gặp Phật Di-lặc tương lai, huống là đọc tụng, biên chép, thọ trì các kinh luận Đại thừa. Đã gieo nhân thì đủ duyên sẽ có quả. Nhanh hay chậm, lâu hay mau là do chúng ta tình giác mau hay chậm, chịu tinh tấn tu hành hay giải đãi làm biếng v.v... Song chỉ khi tâm không rơi vào nhị biên phân biệt, ý không tán loạn, thì Di-Lặc trong mỗi chúng ta mới thật sự dần sinh.

Phật Thích-ca dạy: "Thiện nam tử, thiện nữ nhân nào muốn được gặp Di-lặc và ba hội chúng thanh văn, muốn ăn lúa thóc tự nhiên và y phục tự nhiên, sau khi chết sinh cõi trời thì hãy nên gắng sức tinh tấn, đừng sinh giải đãi, nên cúng dường thừa sự các Pháp sư, cúng dường các thứ hương hoa hương thơm dùng để thiếu thốn..." Cúng dường trần châu, mã não, đất đai, chùa chiền v.v... thì có khi chúng ta không đủ điều kiện, nhưng cúng dường hương hoa hay thừa sự các Pháp sư thì chắc không khó. Chỉ là tùy tâm của mỗi người có chịu thừa sự, lấy đó làm pháp cúng dường không thôi.

Nhân mùa Phật đàn, xin nguyện tất cả chúng sinh, dù là Phật tử hay chưa là Phật tử, đều được "Miêng và ý không ác. Thân cũng không làm ác", lấy đó làm 'pháp cúng dường' để cúng dường mười phương chư Phật cùng tất cả chúng sinh trong mười phương pháp giới.

Kinh Tăng Nhất A-hàm quyển 3.

# TA-BÀ THỊ HIỆN, CỨU ĐỘ CHÚNG SANH

*Huệ Trân*

*Hương trầm cần thấp, năm vóc nhất tâm, thành kính cúng dường Đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni đã vì thương tưởng chúng sanh trầm luân trong khổ ải mà Thị Hiện Đản Sanh.*

*Nam Mô Lâm Tỳ Ni Viên Vô Ưu Thọ Hạ Thị Hiện Đản Sanh Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.*

Kinh Duy Ma Cật có một chương giới thiệu quốc độ của Đức Phật Hương Tích. Quốc độ đó có tên là Chúng Hương, nơi đó không có hàng Thanh Văn, Duyên Giác, mà chỉ có chúng Đại Bồ Tát ngồi thanh tịnh dưới những cội cây hương, nghe đức Hương Tích Như Lai giảng pháp bằng hương thơm chứ không bằng ngôn tự. Mỗi vị Bồ Tát, tự cảm nhận sự vi diệu của làn hương mà chúng Tam Muội Nhất Thiết Đức Tạng.

Ngoài đức Hương Tích Như Lai ra, tất cả chúng Đại Bồ Tát ở quốc độ ngát thơm này chưa từng biết đến những cõi nước ô nhiễm khổ đau, chẳng hạn như cõi Ta Bà mà Đức Thích Ca Mâu Ni đang có mặt để giáo hóa chúng sinh. Chỉ đến khi một vị Bồ Tát hóa hiện từ cõi Ta Bà, vượt qua bốn mươi hai hàng hà sa cõi Phật, đến quốc độ Chúng Hương với nhiệm vụ xin thỉnh cơm dư từ cõi nước này, mang về pháp hội Yêm La, thành Tỳ-Da-Ly để đại chúng đang nghe pháp tại đó được thọ dụng, chúng Đại Bồ Tát cõi nước Chúng Hương xin tháp tùng theo để đánh lễ đức Phật Thích Ca Mâu Ni, thì những Chư Bồ Tát đó mới biết rằng ngoài cõi nước tuyệt đối thanh tịnh, thơm tho như Chúng Hương, còn có những cõi nước tràn ngập khổ đau và uế nhiễm.

Các vị Bồ Tát đó đã ngạc nhiên khi biết đức Thích Ca Mâu Ni không giảng pháp bằng hương thơm mà bằng ngôn tự. Không những thế, ngôn tự Ngài dùng là những lời nghiêm nghị về bao sự thật phũ phàng, cốt nhắc nhở chúng sinh cần trong tránh né:

*"Đây là địa ngục. Đây là súc sinh. Đây là ngã quý. Đây là nơi tái sinh cho kẻ ngu muội. Đây là tà hạnh của thân; đây là quả báo cho tà hạnh của thân. Đây là tà hạnh của miệng; đây là quả báo cho tà hạnh của miệng. Đây là tà hạnh của ý; đây là quả báo cho tà hạnh của ý. Đây là sát sinh; đây là quả báo của sát sinh. Đây là tham lam; đây là quả báo của sự tham lam. Đây là thù hận; đây là quả báo của sự thù hận. Đây là tri giới, đây là phạm giới. Đây là hữu lậu, đây là vô lậu. Đây là tà đạo, đây là chánh đạo. Đây là thế gian, đây là Niết Bàn ...v...v... Vì tâm tính người khó chuyển nên phải bằng nhiều phương cách giáo hóa để điều phục họ" (\*)*

Nghe như thế, các vị Bồ Tát từ cõi nước Chúng Hương đều sững sốt trước Tâm Đại Bi của đức Thích Ca Mâu Ni vì Ngài tự nguyện ở lại cõi Ta Bà ngũ trược này để giáo hóa chúng sinh vô minh nơi đây. Bỗng nhiên, theo lòng ngưỡng phục đức Thích Ca Mâu Ni, bao uế nhiễm khi vừa nhìn thấy cõi Ta Bà chợt biến thành hoa sen. Chư Bồ Tát cõi Chúng Hương nhận ra ngay, lời Trưởng giả Duy Ma Cật là hoàn toàn đúng khi nói về Mười Pháp Thiện ở cõi Ta Bà mà không cõi Tịnh Độ nào khác có. Mười Pháp Thiện đó là:



- 1- Lấy huệ thí đối trị bần cùng.
- 2- Lấy trì giới đối trị phạm giới.
- 3- Lấy nhẫn nhục đối trị sân nhuế.
- 4- Lấy tinh tấn đối trị giải đãi.
- 5- Lấy thiền định khắc phục loạn ý.
- 6- Lấy trí huệ dẹp tan vô minh.
- 7- Nói pháp trừ nạn để vượt qua tám nạn.
- 8- Dạy pháp Đại Thừa cho người còn chấp pháp Tiểu Thừa.
- 9- Lấy các thiện căn giúp người vô đức.
- 10- Thường dùng bốn nhiếp pháp để thành tựu chúng sinh".(\*)

Trước chặng đường giáo hóa cực kỳ gian nan đó, chư Bồ Tát cõi Chúng Hương không thể không hỏi Trưởng giả Duy Ma Cật là Chư Bồ Tát trong cõi Ta Bà này phải thành tựu bao nhiêu pháp để đường tu hành của quý Ngài không bị chướng ngại?

Trưởng giả Duy Ma Cật giải bày rằng, quý Ngài phải thành tựu tám pháp. Đó là:

- 1- Làm lợi ích chúng sinh không cầu báo đáp.
- 2- Chịu thay chúng sinh hết thảy khổ não, và hồi hướng công đức đã làm cho chúng sinh.
- 3- Tâm bình đẳng với chúng sinh, khiêm hạ, vô ngại.
- 4- Tôn kính Chư Bồ Tát như đối với Chư Phật.
- 5- Khi nghe kinh chưa từng nghe cũng không khởi nghi hoặc.
- 6- Không đối nghịch với pháp của hàng Thanh Văn.
- 7- Không ganh tỵ vì người được cúng dường, không tự cao lợi đắc của mình, trái lại, ở đó tự chế ngự tâm mình.
- 8- Thường tự xét lỗi mình, không tranh tụng sở đoản của người, nhất tâm cầu thành tựu mọi công đức. Đó chính là Tâm Pháp" (\*)

Không biết rằng, sau khi viếng cõi nước Ta Bà, đánh lễ Phật Thích Ca Mâu Ni, Chư Bồ Tát có còn an lạc khi trở về cõi nước Chúng Hương, ngồi dưới cội cây thơm thanh tịnh và nghe pháp bằng hương thơm

trong tịch tĩnh hay không?

Có lẽ, với tâm lòng từ bi, với trí tuệ của những bậc đại trí, Chư Bồ Tát cõi nước tuyệt hảo đó sẽ không còn an nhiên tận hưởng hương vị diệu hỷ nữa sau khi quý ngài đã biết rằng, ngoài kia, còn những quốc độ mà chúng sinh nơi đó đang chìm đắm trong khổ đau, cần nhiều vị Phật như đức Phật Thích Ca Mâu Ni để giáo hóa thêm đông đảo hàng Bồ Tát, thực hiện được Mười Pháp Thiện và Tám Pháp Nguyên mới cứu độ được phần nào chúng sinh trong mười phương ba cõi!

Nếu được vậy, thế nào cũng có rất nhiều Bồ Tát cõi Chúng Hương, quý gối đề đầu trước đức Hương Tích Như Lai để xin tạm rời cõi Chúng Hương mà về cõi Ta Bà chấp chùng uế trước, hầu hiệp lực cùng chư Bồ Tát nơi đây, cùng đi vào khổ não chúng sinh mới mong cứu chúng sinh ra khỏi khổ não.

Chỉ khi nào cùng đối ta mới thực sự hiểu cái khổ của đối mà cứu đối, cùng bệnh ta mới thực sự hiểu cái đau của bệnh mà cứu bệnh. Nói cách khác, Bồ Tát cõi Ta Bà phải đi vào Tử để cứu Sinh, đi vào Tận để mở ra Vô Tận, đi vào Địa Ngục để dẫn lối Niết Bàn.

Muốn thế, Bồ Tát cõi Ta Bà đã thường phải tùy duyên hóa hiện.

Trộm nghĩ tới đây, hàng Phật tử sơ cơ chúng con chợt sùng sốt, bàng hoàng!

Có thể, chúng con đã được thấy nhiều Bồ Tát, nhưng do bị vô minh che lấp mà chưa kịp nhận biết!

Chư Bồ Tát đó không chỉ do đức Phật Thích Ca Mâu Ni giáo hóa mà có thể còn là hóa thân của những Bồ Tát đến từ mọi Quốc Độ Phật, do lòng ngưỡng phục Tâm Đại Bi hy hiến của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, mà đã có mặt nơi cõi Ta Bà, theo gương Đại Từ, cùng cứu độ chúng sanh.

Ai khoan thai ngồi xuống, tự châm lửa, thay tiếng nói cho muôn người bị áp bức mà không thể nói?

Ai thanh thản đứng trước vành móng ngựa bạo quyền và im lặng mỉm cười từ ái?

Ai an nhiên nhận bản án Tử để trở thành Bất Tử vì quyết làm những điều đáng làm?

Ai thiên định nhận đòn thù, xả báo thân mà lòng không thù hận?

Ai lặng lẽ giữ vững chánh pháp mà tâm không lay động vì hãm dọa, vì lợi danh?

Ai thể hiện hạnh vô úy tử chính bản thân mình để làm nơi nương tựa cho môn đồ tử chúng giữa thời mạt pháp?

Nhiều lắm! nhiều lắm! Khắp năm châu bốn biển, nơi nào có khổ đau, nơi đó có Bồ Tát thị hiện. Bút mực thế gian không thể kể xiết, sự màu nhiệm bất khả tư nghị của tinh thần Đại Thừa!

Ai may mắn cảm nhận được - dù chỉ trong muôn một - hẳn sẽ vô cùng hạnh phúc được có mặt nơi cõi Ta Bà uế trước này, vì chỉ nơi đây chúng ta mới có cơ duyên được thấy tận mắt những Bồ Tát hóa thân, đã và đang mang Cõi Tâm Hương xông ướp uế độ này, làm nở những đóa sen tương không bao giờ được đón ánh mặt trời.

Nam Mô Thường Trụ Thập Phương Phật  
Nam Mô Thường Trụ Thập Phương Pháp  
Nam Mô Thường Trụ Thập Phương Tăng

(Tào Khê tịnh thất, Mùa Phật Đản, PL 2558)

(\*) Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết - Thích Tuệ Sỹ Việt dịch.



## NGUYỆT PHAI

với nguyệt  
viết giùm cuội...

*đã xa nghìn trùng cánh hạc  
ta đứng bên này sông mê  
một lần nửa đêm nguyệt lạc  
nợ sông em có nhớ về?*

*giáng xuống đời ta lặn dận  
lần đêm qua tiếng kinh cầu  
nguyệt rằm đến khi nguyệt tận  
bóng em ghi phút nhiệm màu*

*sông ta có lúc tràn sóng  
mơ em nguyệt bạch trắng giòng  
thấp ta từ ngàn tuyệt vọng  
hóa thân khơi đóm lửa hồng*

*mắt sao hẹn đưa nội cỏ  
chờ hôm mười sáu nguyệt đầy  
ừ môi ngậm lời chưa ngỏ  
tìm em bước lạc đường mây*

*đêm thiêng ru em giấc ngọc  
hồn ngoan đậu nhánh nguyệt phai  
lời thơm cánh sen chớm nở  
sông ta thuyền ước một mai*

thơ YÊN CHI



# NIỆM PHẬT VÀ HÀNH THIỀN TRONG THỰC TIỄN TU HỌC

*Thích Đức Trí*

*(kính chia sẻ đến quý Phật tử đang tìm hiểu về pháp Thiền Tịnh Song Tu)*



kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, cụ thể trong kinh A Hàm, kinh tập A Hàm, kinh Tăng Chi và trong kinh điển Đại Thừa. Thời Phật tại thế đã dạy đệ tử xuất gia, tại gia về phương pháp niệm Phật như là phương thức quán niệm hỗ trợ cho pháp thiền định, bảo hộ đời sống an lành, đối trị mọi phiền não. Kinh Trung A Hàm có dạy: “*Thế Tôn là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Thành Tựu, Thiên Thê, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Đạo Pháp Ngự, Thiên Nhân Sư, Phật, Chúng Hữu[13]*”. Người ấy sau khi niệm tưởng Như Lai như vậy, ác tham nếu có liền bị tiêu diệt. Những pháp tạp uế, ác bất thiện, nếu có cũng bị diệt.”(2) Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật có dạy cho các đệ tử xuất gia như sau: “*Có một pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là Niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*”(3) . Trong nhân duyên thuyết pháp cho các đệ tử cư sĩ, Đức Phật dạy như sau: “*Bấy giờ Thế Tôn bảo các khách buôn: “Các ông sắp vào nơi hoang mạc, sẽ gặp nhiều khủng bố, tâm kinh hoàng dựng đứng cả lông, lúc ấy nên niệm Như Lai sự: ‘Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác,... cho đến Phật, Thế Tôn. Niệm như vậy thì mọi khủng bố đều tiêu trừ. Lại niệm pháp sự, ‘Chánh pháp luật của Phật, được thấy trong hiện tại[42], có thể xa lìa sự thiêu đốt, không đợi thời tiết, được thấu suốt, được thân cận[43], duyên vào tự mình mà giác tri [44].’ Lại niệm Tăng sự, ‘đệ tử của Thế Tôn thiện hướng, chánh hướng... cho đến là ruộng phước của thế gian.’ Niệm như vậy, thì mọi sự khủng bố đều được tiêu trừ.”(4)*

## 1. Cơ sở hình thành pháp hành Thiền Tịnh song tu.

- 1.1 Bối cảnh lịch sử của Phật giáo trước sự ra đời của phương pháp Thiền Tịnh song tu
- 1.2 Thiền tịnh song tu là thành quả đặc thù của Phật giáo Phát triển
- 1.3 Các vị tôn sư tiêu biểu cho xu hướng Thiền Tịnh song tu (*Đại sư Trí Khải, Vĩnh Minh Diên Thọ, Trần Thái Tông, ...*)

## 2. Những điểm tương đồng, dị biệt và tính bổ trợ lẫn nhau giữa Thiền và Tịnh.

- 2.1 Những tương đồng
- 2.2 Những dị biệt
- 2.3 Bổ sung cho nhau giữa Thiền và Tịnh

## 3. Niệm Phật và hành Thiền trong đời sống xã hội hiện đại.

- 3.1 Đặc điểm của đời sống và tính khả dụng Thiền Tịnh song tu
- 3.2 Thiền Tịnh song tu dưới cách nhìn của các bậc cao Tăng thời hiện đại.

## 4. Kết luận: Thiền Tịnh song tu rất phù hợp với căn cơ của chúng sanh trong thời hiện đại.

### NỘI DUNG:

#### 1. Cơ sở hình thành pháp hành Thiền Tịnh song tu.

- 1.1 Bối cảnh lịch sử của Phật giáo trước sự ra đời của phương pháp Thiền Tịnh song tu
- Trên phương diện Phật giáo sử, dễ dàng nhận thấy Thiền Tông và Tịnh Độ Tông xuất hiện trong khoảng thời gian trước và sau đời Tùy-Đường(1); từ đó pháp niệm Phật Thiền hình thành và liên quan sự phát triển pháp Thiền Tịnh Song Tu. Vấn đề này, trước tiên cần tìm hiểu về ý nghĩa niệm Phật trong

Điều quan trọng ở đây ý nghĩa của Pháp niệm Phật được Đức Phật nhấn mạnh trong hệ kinh Nguyên Thủy, cụ thể trong kinh Nikaya và kinh A Hàm. Niệm tức quán niệm, nhớ nghĩ phẩm đức, oai lực, trí tuệ của Phật; niệm Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng, giúp tâm an định vượt qua mọi phiền não khủng bố và hướng đến sự giác ngộ, chứng đắc Niết Bàn. Phương thức tu niệm ở đây nhằm đến các hàng đệ tử Thanh Văn Tăng và chúng Phật tử nói chung.

Trong kinh điển Đại Thừa Đức Phật dạy Pháp Niệm Phật và giới thiệu cảnh giới Tịnh Độ một cách có hệ thống. Đó là nền tảng căn bản mà các tổ sư từ ý nghĩa niệm Phật, phương pháp niệm Phật và thành quả của pháp niệm Phật được triển khai từ trong kinh luận mà thành lập Tịnh Độ Tông. Vì pháp môn tu này phổ cập cho mọi tầng lớp người, cho nên sự phát triển rất nhanh và chiếm ưu thế ngay từ khi vừa mới hình thành. Khi Phật Giáo du nhập vào Trung Hoa, ngài Huệ Viễn (334-416), vị Tăng sĩ hành trì pháp niệm Phật, được tôn xưng là sơ tổ tông Tịnh Độ. Đến

đầu thời đại nhà Đường thì ngài Đàm Loan (476-542), ra đời sau ngài Huệ Viễn viên tịch 60 năm, đã có công rất lớn trong việc phát huy phương pháp trì danh niệm Phật cầu sanh Tịnh độ. Đệ tử ngài Đàm Loan là ngài Đạo Xước đã nhiệt tâm tu Tịnh Độ, phát triển rộng rãi phương pháp trì danh niệm Phật. Ngài Thiên Đạo thời cận đại được xem là tổ sư Tịnh độ lại là đệ tử của ngài Đạo Xước. Thiên tông và Tịnh tông lúc bấy giờ đang phát triển song hành. Ngài Đàm Loan ảnh hưởng quan niệm "Nan hành đạo" và "Dị hành đạo" của Long Thọ qua tác phẩm luận Tỳ Bà Sa: "Quốc độ Ta bà không có đức Phật ra đời, nên siêng năng tinh tấn tu đạo mới mong đạt thánh quả, đây mới là điều khó khăn cho nên mới gọi phương pháp khó (nan hành). Giả sử lấy nhân duyên tin Phật mà nguyên sanh Tịnh độ, như niệm Phật A-di-đà để vãng sanh cõi Cực lạc, rồi chứng quả ở cõi Cực lạc, đó chính là phương pháp dễ hành (dị hành)." (5) Do vậy, ngài Đàm Loan rất chú trọng pháp niệm Phật, xem pháp Niệm Phật là pháp môn thiết thực và thích hợp với mọi căn cơ trong thời mạt pháp.



Đến thời đại Thiên Thai Trí Di (538-597) thuộc Thiên Thai tông, bản thân ông rất tinh thông Thiên giáo, một hành giả uyên thâm kinh luận Đại thừa, có nhiều tác phẩm thiên học và luận giải, nhưng hết lòng hoằng dương Tịnh độ. Đặc biệt phát huy đặc trưng liên quan đến tư tưởng Thiên Tịnh, điều này được nhận thấy qua tác phẩm "Ngũ phương tiện niệm Phật môn".

Trong thời kì đầu của Thiên tông đến thời tổ Đạo Tín (580-651), Niệm Phật danh trong Thiên tông đã xuất hiện. Nhưng từ Tổ Đạo Tín đến tổ Hoằng Nhẫn đã khai mở "Đông Sơn Pháp Môn", chủ trương: "Niệm Phật danh, linh tịnh tâm", mục đích là phương tiện nhiếp tâm, biến tâm, chứng ngộ thật tướng. Tư tưởng Đạo Tín tiếp nhận tư tưởng pháp yếu từ dòng thiên tổ Đạt Ma, nhưng đã từng áp dụng pháp: "Nhất hạnh tam muội" từ "Văn Thù Thuyết Bát Nhã Kinh" trong việc giáo hóa hậu học. Đạo Tín chủ trương: "Tâm Niệm Phật là Phật, vọng niệm là phàm phu"; đó là quá trình tu niệm Tâm và Phật hợp nhất. Ngay thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, do nhu cầu tu học ngài đã chủ trương quan niệm đốn tiệm song hành. Huệ Năng tiếp nhận pháp đốn ngộ, Thần Tú tiếp nhận pháp tiệm tu.

Nội dung của Pháp Nhất hạnh tam muội được Phật dạy trong kinh như sau: "Pháp giới một tướng, thể nhập vào pháp giới, gọi là nhất hạnh tam muội. Nếu có người nam, người nữ nào muốn nhập vào pháp nhất hạnh tam muội, nên khéo nghe pháp Bát Nhã ba la mật, như pháp mà tu hành, sẽ nhập vào pháp nhất hạnh tam muội. Như tâm duyên quán pháp giới, bất thối, bất hoại, không nghĩ bàn, không chướng ngại, không tướng trạng. Người nam, người nữ đó, muốn nhập vào Tam muội này, ở tại một nơi thanh nhàn, xả bỏ tâm ý ô nhiễm, không giữ tướng trạng trong tâm, chuyên tâm một vị Phật mà xưng danh hiệu. Tùy theo phương vị, ngồi ngay thẳng đản nghiêm, nhất tâm xưng niệm tương tục danh hiệu Phật, tức là trong nhất tâm niệm có thể thấy ba đời tất cả chư Phật. Vì sao như vậy? Niệm công đức vô lượng vô biên của của một vị Phật cũng đồng với niệm công đức biện tài vô lượng của vô lượng chư

Phật. Nhất hạnh tam muội này thì thông suốt rõ ràng vô số các cõi nước chư Phật vốn không có tướng sai biệt." (6)

Nhất hạnh tam muội cũng là cương lĩnh niệm Phật chung cho hành giả pháp môn Tịnh độ, đó là niệm Phật chứng đắc Tam muội (Chánh định). Tư tưởng chứng đắc Tam muội cũng được Đức Phật còn nhấn mạnh trong kinh Lăng Nghiêm, qua Phẩm "Đại Thế Chí Niệm Phật viên thông chương", chương này là then chốt dạy tu niệm Phật. Kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã, kinh Lăng Nghiêm và kinh Quán Vô Lượng Thọ có sự liên hệ tư tưởng chung của Thiên và Tịnh.

Nhưng quan trọng nhất pháp niệm Phật Thiên trong Phật Giáo thời Đường, thiên Tăng từ tông chỉ quán tâm thủ nhất pháp kiến thành Phật đã có xu thế vận dụng tọa thiền chuyên niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Cho nên có phương pháp Niệm Phật Thiên xuất hiện trong giới Thiên Tăng. Phương pháp này y cứ trong kinh Quán Vô Lượng Thọ. Theo các học giả nghiên cứu Trung Quốc Phật Giáo sử xác nhận thêm rằng kinh Quán Vô Lượng Thọ là kinh điển then chốt kết nối pháp hành của Thiên Tông Và Tịnh Độ Tông" (7). Vì tu niệm Phật, hay tu Thiền khi hành pháp niệm Phật Tam Muội thành tựu thì đạt được mục đích chứng ngộ.

Tam tạng Từ Mẫn (702), một pháp sư tinh thông kinh luận, chẳng những chủ trương Thiên Tịnh song tu, mà còn nhận định rằng các tông Thiên, Tịnh, Luật đều cùng vận dụng. Ngài phê bình quan điểm cho rằng pháp tu Tịnh độ hướng ngoại là sai lầm mà còn tán dương niệm Phật vãng sanh. Trong tác phẩm: "Van Thiên Đông Quy" của Vinh Minh Diên Thọ có trích lời dạy của Tam Tạng Pháp Sư Từ Mẫn như sau: "Thánh giáo đã dạy, chánh thiên định là chế tâm một chỗ, niệm niệm tương tục, xa rời hôn mê, giữ tâm bình đẳng. Nếu bị hôn trầm thì chuyên tâm niệm Phật. Hành đạo tụng kinh, nói pháp giáo hóa chúng sanh, vạn hạnh không bỏ, đem cả sự nghiệp tu hành hồi hướng vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ" (8)

Thiên Tịnh tuy là từ hai phương pháp nhưng mục đích cứu cánh là một, có y cứ kinh điển từ kinh Lăng Nghiêm, kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã, Kinh Quán Vô Lượng thọ. Vinh Minh thiên sự hình thành tư tưởng Thiên Tịnh Song tu, qua tác phẩm: "Tông Cảnh Lục". Trong đó tổng hợp tư tưởng Thiên Tông, Thiên Thai tông, Hoa Nghiêm Tông, và Pháp tướng tông, đây là bộ sách Phật học quan trọng trong thời đại nhà Đường. Ngoài ra còn có bộ "Van Thiên Đông Quy". Những quan điểm vãng sanh đều là đứng trên phương diện Phật giáo sử mà nhận thức, thực tế diễn biến phát triển và hình thành quan điểm Niệm Phật Thiên được xem là xu hướng tất yếu trong quá trình truyền bá Phật pháp đến nhiều thành phần quần chúng.

### 1.2 Thiên tịnh song tu là thành quả đặc thù của Phật giáo Phát triển

Nay nói Thiên Tịnh song tu là kết quả đặc thù của Phật giáo, đặc thù ở đây mang hai phương diện, một là nhu cầu thích ứng căn cơ người tu tập, hai là mục đích truyền giáo của các bậc tổ sư. Theo quan điểm tu học của Nguyên Thủy Phật Giáo, y cứ vào hệ kinh Nikaya và hệ Kinh A Hàm. Thực hành thiên quán, chứng tứ Thiên và bốn quả vị thanh văn, quả

vị sau cùng là chúng đắc A La Hán thành tựu giải thoát. Vấn đề này quá rõ ràng không bàn tại đây. Khi Phật giáo truyền vào Trung Hoa, Bồ Đề Đạt Ma được xem là vị tổ đầu tiên thiên Tông. Từ Tổ Bồ Đề đến sau đời Ngũ tổ Hoằng Nhẫn, Phật giáo thiên có sự chuyển hướng. Thiên tông chủ trương bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền. Yêu cầu chứng ngộ thật tướng, tức thấy tánh thành Phật. Lý tưởng rất cao nhưng vai trò tiếp dẫn hậu học chắc hẳn có trở ngại, vì tu chứng thiên tông đa số cần bậc đại căn cơ, đã tu nhiều kiếp mới có khả năng lãnh hội phần chứng Thiên trọn vẹn như các Tổ sư.



Tịnh độ là phương tiện thù thắng, giáo nghĩa do Phật Thích Ca dạy trong các kinh điển Đại Thừa, Như Kinh A Di Đà, Kinh Vô Lượng Thọ, Kinh Quán Vô Lượng Thọ và nhiều kinh khác. Pháp tu niệm Phật, cầu sanh Tịnh độ là con đường an toàn nhất trong hành trình vượt sông sanh tử luân hồi. Ở đây cần phải hiểu rằng việc tu Tịnh độ tin nhận đức từ bi và bốn nguyện vĩ đại của Phật A Di Đà và mười phương chư Phật luôn hộ niệm chúng sanh niệm Phật. Tây Phương Cực Lạc là thế giới bốn nguyện của Phật A Di Đà, một hoàn cảnh thuận lợi cho sự chứng đắc quả vị Phật. Nếu nói đó là cảnh giới phương tiện của người tu đạo cũng có thể đúng, vì kinh dạy khi gặp Phật A Di Đà được nghe Pháp Âm và chứng ngộ sẽ được bổ xứ làm Phật.

Thực tiễn có người thích tu Thiền, có người thích Tịnh Độ. Nếu tu thiền chưa chứng ngộ sợ mê lạc trong sáu đường và ba cõi thì phát nguyện niệm Phật cầu sanh Tịnh độ, có nhiều duyên lành nên mau chóng giác ngộ. Kinh dạy rằng, ngay cả chúng sanh trong mười phương thế giới biết hồi tâm niệm Phật cũng được vãng sanh, hưởng gì người tu thiền. Được chứng ngộ sau khi vãng sanh là kết quả của sự hỗ trợ giữa tự lực và tha lực, còn hơn khả năng hạn chế mà bỏ quên đi nguyện lực của Phật.

Giáo nghĩa Tịnh độ rất thâm sâu, hàm chứa điểm cứ cảnh của Thiền và Tịnh. Trong đó trì danh niệm Phật được vãng sanh, quán tưởng niệm Phật cũng được vãng sanh; cao hơn nữa thực hành thật tướng Niệm Phật chứng ngộ thật tướng ngay trong đời này và được vãng sanh tại phẩm vị cao. Thực dưỡng niệm Phật, hay còn gọi là chứng ngộ bản tâm, minh tâm kiến tánh, đâu khác gì cảnh giới chứng ngộ Thiên Tông. Tùy theo căn cơ mà phát huy năng lực niệm Phật có thành quả sai biệt. Quan điểm niệm Phật là niệm Tâm. Kinh Quán Vô Lượng Thọ, Kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã, đều nhấn mạnh pháp Niệm Phật Tam Muội. Từ cơ sở đó, Thiên Tịnh song tu được hình thành, đó là một trong những thành quả của Phật giáo phát triển.

Thiên Tịnh Song Tu là sự vận dụng giáo lý trong quá trình tu tập có căn cứ và phù hợp các kinh luận Đại thừa. Đó là từ kinh điển: "Văn Thù Thuyết Bát Nhã Kinh" với tư tưởng "Niệm Phật Tam Muội; từ "Kinh Quán vô lượng thọ" với tư tưởng từ quán Phật mà đạt tâm Phật: "Vi chư Phật Như Lai là thân pháp giới vào khắp trong tâm tướng của tất cả chúng sanh, nên lúc các người tâm tướng Phật, tâm ấy tức là ba mươi hai tướng, tám mươi tùy hình hảo, tâm ấy làm Phật, tâm ấy là Phật."(9) Từ pháp quán tưởng Phật, niệm Phật mà chứng tâm Phật và tâm

ấy là Phật. Đoạn kinh trên rất quan trọng cho pháp tọa thiền quán Phật, niệm Phật. Nhưng muốn chứng tâm Phật, hay chứng Thật tướng thì phải đắc niệm Phật tam muội. Ngoài ra, Tịnh Độ tông chủ trương chuyên niệm danh hiệu A Di Đà Phật hướng tới vãng sanh. Mục đích vãng sanh như là chọn cảnh giới thù thắng nhất trong mọi cảnh giới thuận lợi cho sự tu học giác ngộ trọn vẹn. Đó là trên căn bản tự lực và nương nhờ tha lực của Phật A Di Đà.

1.3 Các vị tôn sư tiêu biểu cho xu hướng Thiên Tịnh song tu (Đại sư Trí Giả, Vĩnh Minh Diên Thọ, Trần Thái Tông...)

Giáo nghĩa của Tịnh độ liên quan đến Thiền và giáo lý Thiên cũng liên quan đến Tịnh. Thiền hay Tịnh cũng đặt nền tảng trên Giới-Định-Tuệ. Thiền hay Tịnh cũng quy về tại tâm. Vì sao, nếu Thiền chứng ngộ tại tâm, Tịnh độ cũng có khả năng chứng ngộ thật tướng tại tâm. Nếu vãng sanh thì tâm này vãng sanh, nhưng tùy theo cấp độ mà có phẩm vị cao thấp. Cho nên trên phương diện Thiên Tịnh song tu từ tâm mà luận, từ nhu cầu tu học mà triển khai thì có khác nhau do từ cách nhìn của mỗi con người, chứ giáo lý Phật luôn quy về một quan niệm là giúp chúng sanh giải thoát khổ đau sanh tử.

Thiên Thai Trí Di (538-579) còn có biệt danh là đại sư Trí Giả, có nhiều tác phẩm liên quan giáo lý Thiên và Tịnh. Cụ thể trong Ngũ Phương Tiện Niệm Phật Môn, đã luận giải về năm tiêu chí của pháp niệm Phật Tam Muội: "Hành giả niệm Nam mô A Di Đà Phật, nguyện sanh cõi Cực lạc, còn gọi là pháp môn xưng danh hiệu Phật nguyện vãng sanh. Quán tưởng thân Phật, chuyên chú không tán loạn, thì sẽ thấy tướng Phật quang minh rực rỡ chiếu soi hành giả, lúc bấy giờ tất cả tội chướng đều được tiêu trừ, gọi là pháp môn quán tướng Phật diệt tội. Quán tưởng Phật này là từ tâm khởi không ngoài cảnh khác, gọi là pháp môn quán các cảnh do tâm sanh. Quán tâm này, không có thực tướng mạo nắm bắt, gọi là pháp môn quán xa rời tâm và cảnh. Lúc bấy giờ, tâm hành giả hướng đến trạng thái thiền định sâu lắng, buông xả tất cả tâm thức và ý thức, nhập Niết bàn, nương vào năng lực mười phương chư Phật gia trì và hộ niệm hưng khởi trí tuệ. Hành giả ở trong nhất niệm, tịnh Phật quốc độ và thành tựu chúng sanh. Công đức tu học bốn giai đoạn trước trăm ngàn vạn phần không bằng một phần giai đoạn Tánh khởi viên thông này. Vì sao như vậy, không còn luận ở công sức mà có điều dụng cùng khắp, nghĩa là từ một thân mà biến thành vô lượng thân. Hành giả tùy duyên hành đạo, được Phật hộ niệm thấu rõ tận cùng nghĩa lý Phật pháp, thành tựu mười hạnh nguyện của Phổ Hiền Bồ Tát. Bốn nguyện như vậy, thể nghiệm pháp vốn như vậy, tức gọi là pháp tánh khởi viên thông.(10) Tóm lại năm phương pháp niệm Phật, chúng đắc chánh định trọn vẹn, tâm vào thiền định sâu lắng, buông xả tâm thức và ý thức, chứng nhập Niết Bàn. Niệm Phật có nhiều cấp độ chứng ngộ khác nhau, niệm Phật đưa tâm vào sự chứng đạt trạng thái thiền định rất cao.

Đặc biệt các thiên sư đời Tống cũng tán dương tịnh độ, như đại sư Thiên Ý Nghĩa Hoài, thiên sư Vĩnh Minh Diên Thọ (960-1279) đều chấp nhận quan niệm thiên tịnh song tu. Theo ngài Vĩnh Minh Diên

Thọ thì Thiền-Tịnh là sự phát triển hài hòa và phổ biến. Nhưng trong thực tế phát triển của Phật Giáo thì vẫn có những người nhận thức khác nhau về ý nghĩa pháp môn, thậm chí có hiện tượng đứng về Thiền chỉ trích về Tịnh, đứng phía Tịnh chỉ trích về Thiền. Mục đích đem đến thái độ nhất quán của đạo Phật đối với mọi thành phần tu tập, Vĩnh Minh Diên Thọ chủ trương Thiền Tịnh Song Tu. Thứ nhất khẳng định Thiền hay Tịnh đều là Pháp môn Phật dạy. Thứ hai là khẳng định hai pháp môn đều là phương thức tu tập đưa đến sự chứng ngộ và giải thoát. Thứ ba là luận bàn pháp môn Thiền Tịnh Song Tu thích ứng với số đông người tu học. Bàn thân Vĩnh Minh Diên Thọ Là thiền sư phát tâm hoằng dương Tịnh Độ là thái độ chánh kiến từ Thiền nhìn sang pháp môn niệm Phật, một tầm nhìn sâu sắc từ lập trường kinh luận cho đến phương thức giáo hóa. Chúng ta thấy quá rõ ràng trong lời khai thị sau:



*"Có Thiền không Tịnh độ  
Mười người, chín lạc lõ.  
Ấm cảnh khi hiện ra  
Chớp mắt đi theo nó.  
Không Thiền có Tịnh độ  
Muôn tu muôn thoát khổ  
Vãng sanh thấy Di Đà  
Lo gì chẳng khai ngộ?  
Có Thiền có Tịnh độ  
Như thêm sừng mãnh hổ.  
Hiện đời làm thầy người  
Về sau thành Phật, Tổ.  
Không Thiền không Tịnh độ  
Giường sắt, cột đồng lửa!  
Muôn kiếp lại ngàn đời  
Chẳng có nơi nương tựa."(11)*

Theo thiền sư Vĩnh Minh Diên Thọ, người tu thiền là bậc thượng căn, có ý chí mạnh mẽ, nếu hướng về Tịnh tức đầy đủ hai yếu tố tự lực và tha lực thì pháp tu mau thành tựu. Thiền tịnh không còn là sự phân biệt mà có tính bổ sung trong lĩnh vực tu đạo giải thoát.

Quan điểm Thiền Tịnh Song tu của Trần Thái Tông(1218-1277). Ông là một thiền sư lỗi lạc trong thờ đại nhà Trần, một giai đoạn Phật giáo ảnh hưởng tư tưởng Thiền sâu sắc trong lòng quần chúng và trên bình diện đạo đức, văn hóa xã hội. Bên cạnh niệm Phật Vãng sanh, pháp niệm Phật của Trần Thái Tông còn là sự thanh lọc tâm. Niệm Phật đưa đến trạng thái tự thanh tịnh tâm: "Thiền niệm phát khởi, ác niệm tiêu tan, duy còn thiện niệm"(12). Đặc biệt, phương pháp bất nhị tướng niệm Phật là tương ứng với pháp trực chỉ Thiền. Tức là niệm rời xa năng sở, không có quan niệm về chủ thể và đối tượng. Quan điểm tâm tức là Phật, niệm Phật tức là niệm tâm: "*Tâm tức là Phật, không muốn sự thêm vào. Ý niệm là bụi, không dung một điểm nào ở trong tâm ấy, ở đây vốn trong sạch bụi như, cho nên bao giờ cũng như thế không vang động gọi là Như như, tức là thể của Phật. Thực thể Phật thể nào thì thực thể ngã như thế, không có hai hình tướng. Hình tướng và hình tướng không có hai, yên lặng còn luôn mà không biết, thể là Phật sống"*(13).

Pháp môn Niệm Phật Thiền có bắt nguồn từ cơ sở chính yếu trong kinh điển. Quan điểm niệm Phật tam muội của đại sư Trí Giả vận dụng từ pháp "Nhất Hạnh Tam Muội trong Kinh Văn Thủ Sư Lợi Thuyết

Bát Nhã, trong Kinh Lăng Nghiêm và kinh Quán Vô Lượng Thọ mà triển khai năm phương tiện niệm Phật tam muội. Quan điểm dung hợp thiền tịnh là có cơ sở lý luận, về thời đại sau Vĩnh Minh Diên Thọ phát huy và vận dụng rõ nét hơn. Trần Thái Tông cũng không ngoại lệ trong vấn đề tiếp nhận các quan điểm đó, có thể từ kinh luận, có thể từ pháp tu đã hình thành từ các bậc tiền bối.

## 2. Những điểm tương đồng, dị biệt và tính bổ trợ lẫn nhau giữa Thiền và Tịnh.

### 2.1 Những tương đồng:

Pháp môn Thiền tông hay Tịnh độ tông cũng thuộc giáo lý của Phật dạy.

Trên căn bản sự tu tập điều quan trọng là hạnh giải tương ứng. Tức phải an trú trong đời sống với tiêu chí Giới - Định- Tuệ để khởi tu. Vì bản chất tu tập là thanh tịnh hóa nếp sống con người. Thiền sư Trần Thái Tông nhấn mạnh về giới như sau: "*Kinh nói rằng: Giới như mặt đất bằng, mọi điều thiện từ đó sinh ra. Giới như thầy thuốc giỏi chữa được các bệnh. Giới như hạt minh châu, phá vỡ mọi tối tăm. Giới như thuyền bè, vượt qua bể khổ. Giới như chuỗi ngọc làm pháp thân trang nghiêm. Kẻ có tội cần sám hối. Nếu không sám hối, tội càng sâu thêm. Một lần bỏ mất thân mình thì muôn kiếp không thể tìm lại. Ngày nay tuy yên, mai sau khó giữ. Vậy nên giữ phép này, vượt mau qua đường sanh tử; thờ Phật làm thầy, trước hết tuân theo giới luật. Bậc cổ đức có nói: qua sông nên dùng mảng, đến bến hết cần thuyền. Như vậy người xưa coi giới là thuyền mảng. Ngày nay những người không dùng phương tiện đó qua sông mà tới được bờ bên kia là thì thật hiếm vậy"*(14)

Niệm Phật hay Thiền là phương tiện thâm nhiếp tâm, giúp tâm an định. Tịnh giác chánh niệm, nhất tâm niệm Phật, từ tâm tán loạn an trú vào danh hiệu Phật, tức nhiếp tâm vào định. Từ theo hơi thở mà niệm, đếm từ một đến mười niệm Phật mà niệm, tâm chuyên chú một danh hiệu Phật mà niệm đến nhất tâm, có lúc hành giả thấy thân tâm rộng rang, đạt đến thanh tịnh không còn năng sở. Thiền Tịnh gặp nhau một chỗ là có thể đạt giải thoát thông qua niệm Phật Tam muội, hay kiến tánh.

Thiền hay Tịnh đều là phương pháp điều hòa thân tâm, đưa đến trạng thái an lành, giải thoát mọi ràng buộc trong đời sống. Một người phát tâm tu học tinh chuyên, chất liệu chánh niệm, thoát tục biểu hiện rõ trong đời sống, giúp con người tu bồi dưỡng nhiều phẩm hạnh tốt đẹp trong đời sống. Đó là tâm thiện thường sanh, tâm ác thường bị diệt, đời sống giàu lòng từ bi, tự tại và an lạc.

Thiền tích cực là nhập thế vô ngại, không vướng mắc, Tịnh độ nhập thế làm tất cả các hạnh lành trong đời sống nhân sanh, xã hội là năng lực phước đức hồi hướng Tây Phương. Đó bản sắc Phật giáo đại thừa, cũng là vai trò của đạo Phật trong tinh thần Tùy duyên bất biến, bất biến mà tùy duyên.

### 2.2 Những dị biệt

Dựa trên thực tế, có vài nhận xét mang tính tương đối về vài điểm khác nhau của Thiền và Tịnh.

Thiền tông tin vào tự lực, tu tập để chứng ngộ thực tướng thông qua kiến tánh. Nghĩa là cầu Phật tại tâm. Tịnh độ tin vào tha lực bốn nguyện Phật A Di Đà và mười phương chư Phật.

Tịnh độ tông chú trọng niệm Phật nhất tâm bất

loạn vắng sanh tịnh độ. Thiền tông áp dụng niệm Phật để biến tâm, kiến tánh, niệm Phật lịch sử, tức Phật Thích Ca hay niệm danh hiệu một vị Phật.

Tịnh độ tông chuyên niệm Phật A Di Đà và nguyện sanh cõi cực lạc. Thiền tông quan niệm chứng ngộ, nếu chưa chứng ngộ sanh vào các cõi lành. Tịnh độ quan niệm nếu chưa chứng ngộ có đầy đủ Tín, Nguyện, Hạnh thì cũng được dự phần đời nghiệp Vãng sanh.

Tịnh độ tông chú trọng đọc tụng kinh điển đại thừa, làm nhiều phước lành, thâm nhập kinh tạng hồi hướng Tây Phương. Thiền tông chủ trương bất lập văn tự, chuyên về thực hành thiền tập, hay tham thoại đầu, nhân duyên thời tiết đầy đủ khai ngộ.

Tịnh độ mang tính tiệm tu, nhưng có thêm xu hướng cầu thành Phật sau khi vãng sanh. Tịnh độ chuyên dạy phát bồ đề tâm, xem Tây phương là cảnh giới phước thiện thù thắng để sớm thành Phật, trở lại Ta Bà cứu độ chúng sanh.

Pháp tu Tịnh độ là dùng nhiều phương pháp niệm Phật, như trì danh, quán tướng, quán tượng và thật tướng; trong khi Thiền tông chủ trương nhất pháp quán tâm chứng ngộ chân lý.

### 2.3 Sự bổ sung cho nhau giữa Thiền và Tịnh

Mục đích của Phật pháp là đem lại chánh kiến cho con người đi trên con đường bỏ khổ tìm đến sự an vui. Biết bao nhiêu vị tổ sư Thiền, hay tổ sư Tịnh độ đã hết mình vì lợi ích cho con người, cho nhân loại chúng sanh mà hoằng truyền chánh pháp. Tùy theo căn cơ trình độ, nhu cầu con người mà mở bày phương tiện pháp môn. Ngay thời Phật Thích Ca tại thế có nhiều tông phái như thời nay hay không? Đúng là không, nhưng quá trình Phật giáo phát triển, phân chia bộ phái, triển khai tông môn là mục đích vì nhu cầu tri thức học Phật và sự thích ứng tu tập của con người. Phật nói ra nhiều phương thức tu hành, nhiều cấp độ giáo lý. Có lẽ với trí tuệ siêu việt Ngài đã tiên liệu sẽ có nhiều điều luận bàn về sự vận dụng giáo lý trong chúng đệ tử sau khi Ngài nhập diệt. Phật đã từng dạy: "Này các Tỳ khưu, cũng giống như những gì Ta đã biết rõ mà không giảng dạy cho quý vị thật là quá nhiều; còn những gì mà Ta đã giảng dạy thật là quá ít. Tại sao Ta không giảng dạy tất cả những điều ấy? Bởi vì có những điều không liên hệ đến mục đích, không phải là cần bản cho đời sống thanh cao, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn."(15)

Chúng ta hiểu, hệ thống kinh điển Đại Thừa là do Phật dạy, đặt nền tảng trên Giới Định Tuệ, không ngoài nguyên lý Tam Pháp Ấn. Có thể, có người không chấp nhận quan điểm Tịnh Độ đại thừa tức là không tin lời Phật dạy? Lịch sử phát triển Phật giáo cho thấy, vai trò giáo lý ấy vẫn đem đến sức sống giải thoát và tri thức cho nhân loại. Nếu không chấp nhận thể giới quan Phật giáo đại thừa, không tin có Tây Phương cực lạc thì cũng như không tin có thể giới chúng ta đang hiện hữu, không tin có địa ngục hay các cõi trời! Tịnh độ là thể giới bốn nguyện Đức Phật, hoàn toàn phù hợp nguyên lý y báo chánh báo. Phát nguyện vãng sanh là từ bỏ thể giới thai sanh, noãn sanh, thấp sanh khổ đau để được hóa sanh trong hoa sen cõi Tịnh Độ, mau chứng quả vị Phật.

## 3. Niệm Phật và hành Thiền trong đời sống xã hội hiện đại.

### 3.1. Đặc điểm của đời sống và tính khả dụng Thiền Tịnh song tu

Thiền hay Tịnh đều là pháp môn tu thực dụng đối với con người trong mọi thời đại. Nếu tu Thiền mà có sự hướng dẫn của các bậc thầy có tri thức và kinh nghiệm tâm linh thì rất mau thành tựu giải thoát. Nếu tu Tịnh mà y theo pháp niệm Phật, đầy đủ Tín, Nguyện và Hành thì được vắng sanh. Vấn đề ở đây tùy theo cơ duyên mà thực hành tu tập, phải hội đủ điều kiện để hạ thủ công phu mới là quan trọng. Nếu không, Thiền không đạt, Tịnh không thành, thì thật là phí một cuộc đời tu. Theo kinh luận trình bày, nếu người tu Thiền thấy chưa lãnh hội mà chân thành phát nguyện vắng sanh cũng được thành tựu. Nếu người tu Tịnh niệm Phật đắc Tam muội cũng có khả năng chứng ngộ thật tướng.

Nhưng có kinh nghiệm thực tiễn rằng, Thiền hay Tịnh trong quá trình tu tập thường là có tuân thủ nguyên tắc riêng, như một bài toán có hai phương pháp giải để tìm ra đáp số. Vấn đề không nên đứng trên lập trường lý luận của phương pháp này mà so sánh và không chấp nhận lý luận của phương pháp kia, mà nên xem đáp số sau cùng. Điều đó khi tu tập người ta chọn Tông là nghĩa đó. Tông tức tông chỉ, hướng đi, lập trình thì đương nhiên mang tính riêng biệt, nếu không tuân thủ nguyên tắc ấy thì các Tông không thể thành lập.

Nay đặt vấn đề kết quả của sự tu tập, theo Nguyên Thủy Phật Giáo, Thiền phải trải qua thiền quán, chứng đắc tứ thiền, bát định, sau cùng đắc quả A La Hán, nếu chưa chứng đạt kết quả đó, sẽ tùy theo cấp độ tu chứng các cấp Thiền mà được sanh các cõi Thiền. Tu theo Thiền tông, nếu không chứng ngộ thật tướng thì cũng được sanh vào các cõi lành để tu tập cho đến chứng ngộ. Theo giáo lý Tịnh Độ, với tu tướng đời nghiệp vãng sanh đưa đến niềm tin cho mọi người phát tâm tu niệm Phật.

### 3.2. Thiền Tịnh song tu dưới cách nhìn của các bậc cao Tăng thời hiện đại.

Trước khi đề cập đến quan niệm các bậc cao Tăng hiện đại về pháp môn Thiền Tịnh song tu, xin đưa ra qua niệm truyền thống của các bậc cao tăng cận đại để xác minh rõ vấn đề. Thiền Sư Duy Tắc trả lời Hành Giả Tịnh Độ như sau: "*Hòa thượng Vĩnh Minh phớt bầy tâm can, chủ trương Tịnh độ, mong họ tự cứu bản thân mình. Ngài chuyên tâm hành trì, giáo hóa kẻ khác, nên lúc lâm chung biết trước giờ mất, lại có muôn ngàn đềm lành ứng hiện, toàn thân thành xá-lợi. Đâu chỉ có ngài Vĩnh Minh, mà những Thiền sư như : Từ Tâm Ngộ Tân, Chơn Hiết Thanh Liễu, Thiên Ý Nghĩa Hoài, Viên Chiêu Tông Bản, Từ Thọ Hoài Thâm, Nam Nhạc Tuệ Tư, Tịnh Từ Đại Thông, Thiên Thai Hoài Ngọc, Lương Đạo Trân, Đường Đạo Xước, Tỳ Lăng Pháp Chân, Cô Tô Thủ Nột, Bắc Gian Giản, Thiền Mục Lễ ... đều là bậc tông tượng trong Thiền môn, mật tu hiển hóa, xiển dương yếu chỉ Tịnh độ, không hèn mà gặp, nào đâu chỉ có ngàn ấy vị."*(16)

Hầu hết các thiền sư nhập thế giáo hóa chúng sanh thường quan niệm rằng Tịnh độ là pháp môn rất thực tiễn đối với mọi người trong xã hội. Quan điểm Thiền Tịnh song tu khẳng định



mục đích tối hậu sự tu tập trong Phật giáo chỉ là một, đó là con đường thoát khỏi khổ đau sanh tử. Tử y cứ theo Kinh luận, các Bồ tát luận sư như Thế Thân, Vô Trước, Mã Minh, Long Thọ cho đến mười ba vị Tổ sư đều tán dương và truyền bá giáo lý Tịnh Độ. Tuy rằng các Ngài đã liễu đạt Thiền Pháp nhưng xem giáo Lý Thiền Tịnh là phương thức truyền đạo mang tính phổ cập và nhất quán. Đặc biệt trong thiền môn quy củ của Phật Giáo Việt Nam và Trung Hoa trước đây Thiền Tịnh mang tính hài hòa. Cụ thể là lấy việc thực tập Niệm Phật Tam Muội làm cầu nối hai pháp Thiền Tịnh song tu, trải nghiệm quá trình tu tập để đạt đến sự chứng ngộ. Cho đến thời cận đại, Hư Vân Thiền sư cũng khai thị đặc điểm của Thiền Giáo và khuyến tu Tịnh độ. Hòa Thượng Tuyên Hóa, giảng giải giáo lý Thiền Tông Đại Thừa nhưng vẫn nỗ lực hoằng dương Tịnh độ. Những nỗ lực của ngài thiết lập chế độ thiền môn theo truyền thống tổ sư. Pháp sư Thánh Nghiêm một cao tăng hiện đại trước mọi quan niệm về Thiền Tịnh song tu đã trực tiếp phân tích và khẳng định đây là do sự vận dụng khéo léo các đời tổ sư mà tạo thành phương pháp tu tập phù hợp với tinh thần Phật giáo Đại Thừa. Vì ngài quan niệm dù các pháp môn nào cũng quy về Tịnh Độ, như quan niệm gồm: Duy tâm Tịnh Độ, Thiên Quốc Tịnh Độ, Tây Phương Tịnh Độ, Nhân Gian Tịnh Độ.

Đại sư Tinh Vân vị danh tăng đương đại chủ trương tu hành với lý tưởng Nhân Gian Phật Giáo, ông xem Thiền là cũng nhân tâm mà tu, thiền đi vào trong mọi lĩnh vực đời sống sinh hoạt, nghệ thuật, điều phục nhân tâm, hướng đến chứng ngộ. Đại sư quan niệm Thiền Tịnh song tu không có gì chướng ngại, đều phù hợp với thực tiễn tu học của Phật giáo, phù hợp với tư tưởng "Nhân gian Phật Giáo". Đại sư hoàn toàn phê bình quan niệm người tu Tịnh Độ chủ trương yếm thế, lánh xa hiện thực, hay chủ trương tu tập mang tính cực đoan. Điều đó phù hợp quan niệm Kinh luận, trong kinh A Di Đà dạy: "Không thể có ít thiện căn phước đức mà được sanh Tây phương Cực Lạc". Hay trong kinh Quán Vô Lượng Thọ dạy tu các phước lành để sanh Tịnh Độ như: Hiếu thuận cha mẹ, với sư trưởng; Phát Bồ đề tâm, đọc tụng kinh điển đại thừa, khuyến hóa người tu hành v.v...

Điều chúng ta cần lưu ý, Tịnh hay Thiền cũng đều hướng đến nhân tâm mà thiết lập phương tiện tu tập. Sau cùng sự lợi mình, lợi người, giải thoát sanh tử. Thiền tịnh vốn không hai, phù hợp với mục đích giác ngộ giải thoát, là tương ứng với đạo lý trung đạo Phật giáo. Niệm Phật xem như là phương pháp, Tịnh độ là cảnh giới cứu cánh sự tu học của Thiền và Tịnh. Phạm trú Tịnh Độ được hiểu đầy đủ theo kinh luận rất rộng rãi, bao trùm nhiều phương diện của kết quả sự tu tập. Vì lý do đó, Thiền Tịnh song tu là quan niệm tu tập thực tiễn, phát huy tính nhất quán của giáo lý Phật Giáo, dung hòa tư tưởng của mọi người tu theo Phật Giáo.

**Kết luận: Thiền Tịnh song tu rất phù hợp với căn cơ của chúng sanh trong thời hiện đại.**

Từ ý nghĩa niệm Phật và tham Thiền đưa đến hợp nhất Thiền Tịnh song tu. Hầu như các tổ sư thiết lập tông chỉ hành trì đều có phương pháp riêng, ví dụ trong một tông môn không thể hôm nay dạy niệm Phật, mai dạy tham thiền hay khản thoại đầu. Vì thực hành như thế khó đắc thiền định hay nhất tâm, như một thân mà đi hai thuyền qua sông rất khó. Nhưng từ đời Tống trở về sau quan niệm Thiền Tịnh song tu được kết hợp qua ý nghĩa niệm

Phật căn bản có ba điểm chính: Một là ngồi thiền mà chuyên niệm Phật, giúp tâm an định. Hai là dùng câu niệm Phật để khản thoại đầu. Ba là dung hợp Thiền Tịnh, tức là tu thiền mà nguyện sanh cõi Tịnh Độ, ở đây nhấn mạnh mục đích hồi quy Tịnh Độ. Cho nên Thiền Tịnh song tu là đứng về Tâm mà luận, đứng về mục đích sự tu hành giải thoát sanh tử mà luận. Đứng về thái độ của người học Phật luôn lấy lời dạy của Phật mà suy luận, niệm Phật Thiền là phương pháp phổ biến được Phật dạy trong Kinh Nguyên Thủy, kinh tạng Nikaya, kinh A Hàm. Đặc biệt trong kinh Đại thừa Đức Phật dạy pháp niệm Phật rất có hệ thống, cụ thể nhất là kinh A Di Đà, Kinh Vô Lượng Thọ, kinh Quán Vô Lượng Thọ, Kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm và các kinh luận Đại Thừa nói chung. Do vậy, trong thời đại ngày nay, Thiền Tịnh là hai pháp môn khá phổ biến trong các quốc gia Phật Giáo đại thừa mang tinh thần nhập thế. Thiền Tịnh song tu không có gì tương phản, ngược lại giúp cho vấn đề thực tiễn hóa của tinh thần giải thoát của đạo Phật đối với mọi căn cơ./.

- (1) Tùy 隨 (581-618), Đường 唐 (618-907).
- (2) Kinh trung A Hàm- Bài Kinh Trì Trai số 202, *Hán Dịch: Phật Đà Da Xá & Trúc Phật Niệm, Việt Dịch & Hiệu Chú: Thích Tuệ Sỹ.*
- (3) Kinh Tăng Chi Bộ , Tập I , Chương 1 , Phẩm Một pháp-Niệm Phật.
- (4) Kinh Tạp A Hàm số 980, Việt dịch: Thích Đức Thắng, Tuệ Sĩ chú giải.
- (5) Pháp sư Diễm Bồi, "Luận Sư Tông Tịnh Độ", việt dịch Thích Huệ Chí.
- (6) ĐCTT ĐT kinh: Vol. 47, No. 1962; Đại Sư Trí Di soạn "Ngũ phương tiện niệm Phật môn", Thích Đức Trí dịch từ bản Hán Sang Việt ngữ.
- (7) Dương Phú Học, Vương Thư Khánh "Đông Sơn Pháp Môn Cập Kỳ Đối Đôn Hoàng Thiền Tu Thích Anh Hưởng", dịch từ bản Hán.
- (8) Đại Chánh Tạng," Vạn Thiện Đồng Quy", q thượng, tr. 963, dịch từ bản Hán.
- (9) Kinh Quán Vô Lượng Thọ, HT. Thích Trí Tịnh dịch.
- (10) Trí Giả đại sư, "Ngũ phương tiện niệm Phật Tam Muội Môn", Việt dịch : Tỳ kheo Thích Đức Trí.
- (11) Liên Tông Lục Tổ Vĩnh Minh Diên Thọ Đại Sư, HT. Thích Thiền Tâm dịch.
- (12) Thích Thanh Kiểm (dịch), Sdd, tr.50
- (13) Nguyễn Đăng Thực, *Thiền học Trần Thái Tông*, NXB Văn hoá Thông tin , 1996, trang 224
- (14) Viện Văn học,*Thơ văn Lý Trần* tập II, Nhà Xuất bản Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1989, trang 81 - 82
- (15) Kinh Tương Ưng 56.31, Bình Anson lược dịch.
- (16) Trích từ "*Tịnh Độ Tùng Thư*", Thiền Sư Duy Tắc Trả Lời Hành Giả Tịnh Độ, Thích Đồng Ngộ dịch.



## thơ PHÙ DU

### KHUYÊN NHỮ

*nhân gian vừa đủ tiếng cười  
vừa lưng tiếng khóc, vừa ngùi tiếng đau  
xin em giốc cạn ưu sầu  
phơi trên thế sự mà trau chuốt tình.*

### BỎ LẠI ĐÀNG SAU

*quay lưng bỏ lại đàng sau  
một thành phố lạ cầu nhàu í ôi  
một đời sống lạ tiếng người  
một thời gian trống tôi ngồi chơi hoang.*

### CHE BÀN TAY LẠI

*cánh sương rụng  
đêm đen hả miệng  
giọt tình tôi muôn thuở lênh đênh  
em về đánh cuộc nhân duyên  
che bàn tay lại để phiền muộn bay.*

### BON CHEN

*cái thân dù nặng như chì  
cũng còn khói lửa âm ỉ vết nhẵn  
bước vô nhà hẹp một gian  
bước ra hẹp cả giang san co mình  
bước qua phố thị buồn tênh  
thần hồn cũng muốn rập rình ra sương.*

### CHỨNG KIẾN

*và tôi thấy trần gian chừ bỏ ngỡ  
người đi qua lũ lượt khóc xin hồn  
trong lặng nín vô tình tôi đứng đó  
loay hoay nhìn và lững thững đi luôn.*

### HOÀI VỌNG

*nắng rung sương cổ thụ  
gió nhớ người phương xa  
ta ngồi ôn mộng dĩ  
ngày lại đưa ngày qua  
ta nay tình đậm bạc  
đã trôi đi hồn nhiên  
trên nẻo đời lang bạt  
gượng cầu chút bình yên  
người rủ nhau đi hết  
thành phố không người quen  
dồn nỗi đau như chết  
hoài vọng một đời quên.*

### VỖ ÒA

*mưa trong trùng điệp mây về  
nàng trong mộng寐 tứ bề bay qua  
cái tâm vắng lặng đã già  
hồn nay náo nhiệt vỡ òa như sương.*

### CHỜ EM MỘNG MỊ XÔN XAO

*em nghiêng cửa mộng đón trăng vào  
hình dung lá cỏ dây xôn xao  
trời đất lung linh em có biết  
tình tôi như thể giọt sương chao*

*ngủ dậy hôm nay thấy em cười  
nhân duyên e ấp mộng trên môi  
em có hay rằng từ muôn thuở  
nhân sắc phai rồi nhân sắc tươi*

*ngủ dậy trăm năm thấy em buồn  
mặt trời thỉnh lặng rớt bên trường  
vô tri lá cỏ che hồn lạnh  
em ở đâu về như khói sương*

*ngủ dậy trăm năm thấy em sầu  
hoa ngàn khói ngọn lập mai sau  
cảm ơn em những lời kinh nguyện  
từ độ phong trần với biển dâu*

*ngủ dậy trăm năm nhớ lại gì  
nhớ rằng nhân thế vẫn man di  
và trong quạnh quẽ người, ta nhớ  
tâm lòng rạo rức mới cuồng si.*



# CHỈ QUẢN

(*Câu Chuyện Dưới Cờ* — bài viết hàng tuần của GDPT do **Nhóm Áo Lam** thực hiện)



Anh chị em Huynh Trưởng và Đoàn Sinh GDPT Việt Nam thương kính!

Là Phật tử, đứng trước những sự kiện khó giải quyết ta phải biết QUẢN xem nguyên nhân nào sự kiện nảy sinh. Giá trị của sự kiện như thế nào và hành quả kế tục của nó ra sao? Ta xử lý sự kiện như thế nào thì có kết quả tốt nhất!

Muốn QUẢN sự kiện một cách tròn đầy không thiếu sót một cách quán triệt ta phải dừng lại những hành động của THÂN; phải tư duy vấn đề một cách triệt để, lý sự phải chín chu, nhân quả như ý, đạo lý tình người vuông tròn (thanh tịnh ý) sau đó mới phát biểu, nói năng chỉ đạo. Đạo Phật gọi tiến trình như thế gọi là "CHỈ" vậy. Làm việc Hành Động không có CHỈ QUẢN dễ phát sinh sai lầm dẫn đến hệ quả nghiêm trọng ảnh hưởng không tốt cho ta và cho cả nhân quần xã hội.

Trong kinh Vô Lượng Thọ có câu chuyện rằng: Một buổi sáng vua A XÀ THẾ lâm triều, quan đại thần Nội chính tâu: "Hôm nay

triều đình ta có một lượt hai tin, một tin vui và một tin buồn. Để đón chào một ngày mới hy vọng nhiều thắng lợi thần xin cung kính loan truyền tin VUI. Vào đầu canh hai đêm qua Hoàng Hậu sinh một hoàng Nam cốt cách vẹn toàn." Vua A XÀ THẾ thấy cuộc đời tràn ngập niềm vui và vô cùng hân hoan, hạnh phúc. Ông bước xuống ngai chạy vào khoe cùng Mẫu Hậu mình thực sự đã làm cha và cảm giác này thật tuyệt vời. Vui quá ông hỏi Mẫu Hậu ngày trước sinh con Tiên Đế như thế nào? Bà Đáp: "Vui mừng nhất khi có con không ai hơn Tiên Đế. Yêu con nhiều nhất không ai hơn Tiên Đế. Khi mang thai con Mẹ không thể sống nếu thiếu máu người. Cha con đã chích máu mình nuôi sống mẹ và con. Bốc sự bảo 'Con là người thù chưa sanh của cha con' nên triều thần khuyên Tiên Đế giết con, nhưng Tiên Đế bảo tha bị con giết chứ không thể giết con. Khi mười mô phản nghịch giết cha thất bại, Tiên Đế không giết con mà còn trao ngôi

cho con. Khi con bị một mụn nhọt khóc than cả ngày đêm ngay cả lúc lâm triều con cũng khóc thét, Tiên Đế ôm lấy con nức cả mụn nhọt, mụn nhọt bể trong miệng ngài và ngài nuốt cả vào bụng." Nghe đến đây vua A XÀ THẾ rụng rời trở lại long ngai, chưa phần được điều chi, quan nội chính liền báo tin thứ hai: "Không thể nào chịu đựng nổi sự tra tấn khắc nghiệt trong chế độ lao tù của đương kim Hoàng Đế, đầu canh ba Tiên Đế đã qua đời." Vua A XÀ THẾ đứng bật dậy đưa hai tay lên cao thét gào "Phụ Hoàng ơi! Con là đứa con đại bất hiếu!"

Không gian như lắng đọng quần thần nhỏ lệ và thấy nhẹ nhõm khuyên vua bớt đau buồn đến tịnh xá tìm Phật. Chỉ có ngài mới có thể giúp bệ hạ đi trên đường chánh đạo.

Dưới kỳ hiệu SEN TRẮNG, "phàm làm việc gì cũng nên nghĩ đến hậu quả của nó" qua phương pháp CHỈ QUẢN nêu trên vậy.

**THỊ NGUYỄN**







# CHỈ TRONG HƠI THỞ

(*Phật Pháp Thứ Năm* — bài viết hàng tuần của GDPT do **Nhóm Áo Lam** thực hiện)

Thưa Anh Chị Em Áo Lam,  
Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương có kể câu chuyện giữa đức Phật với các vị đệ tử của ngài về mạng sống của con người.

Đức Phật hỏi: "Mạng sống của con người được bao lâu?"

Một Thầy tỳ kheo đáp: "Bạch Thế tôn, có thể cho là 100 năm."

Đức Thế tôn mỉm cười và lại hỏi một Thầy tỳ kheo khác, Thầy này trả lời:

"Bạch Thế tôn, vài chục năm thôi."

Đức Phật lại mỉm cười và hỏi tiếp một thầy tỳ kheo khác; thầy này trả lời: "Bạch Thế tôn, một tuần lễ."

Đức Phật chỉ mỉm cười và hỏi một thầy tỳ kheo khác nữa, thầy này trả lời: "Bạch đức Thế tôn, một ngày một đêm."

Đức Phật vẫn chỉ mỉm cười, và lại hỏi một vị tỳ kheo ngồi gần đó, thầy ấy trả lời: "Bạch Thế tôn, mạng sống của con người chỉ trong một hơi thở."

Đức Phật gật đầu, xác nhận.

Tổ Qui Sơn nói: "Chuyển tức tức thị lai sanh" có nghĩa là "**khí chuyển 1 hơi thở vào thành 1 hơi thở ra là chúng ta đã sanh ra một đời khác rồi.**" Nói cách khác, đời người thật ra chỉ giới hạn trong một hơi thở. Thật vậy, hơi thở vào không có hơi thở ra hay hơi thở ra không có hơi thở vào là dấu hiệu chấm dứt sự sống!

Do vậy, muốn có an lạc và hạnh phúc thì phải có an lạc ngay trong từng hơi thở. Muốn có hạnh phúc trong từng hơi thở, chúng ta phải có cái nhìn rộng rãi, cái thấy rất sâu, cái thấy của Hoà Nghiêm, siêu việt thời gian, thấy "khoảng khắc là thiên thu," nghĩa là thấy thông suốt.

Làm sao để có thể nhìn thấy như vậy? Chúng ta thường nhìn mọi sự việc, sự vật, hiện tượng không phải với con mắt vô tư mà luôn luôn với thành kiến có sẵn, cho nên mọi sự việc trở nên "méo mó" không đúng thật tánh của nó. Nhìn sao thì SỐNG vậy, vì thế

**nếu nhìn kẹt thì sống khổ, nhìn suốt thì sống vui;** Vui tức là giải thoát khỏi phiền não, đau khổ. Cái nhìn rộng rãi giúp chúng ta sống không kỳ thị, không ganh ghét, không cố chấp, không tự mãn, suy nghĩ cạn kiệt rằng "ai khác ta là xấu, ai theo ta là tốt" v.v... rồi cứ bị cái ta nhỏ bé hẹp hòi thiển cận quẩn chặt... có thể làm ra những chuyện tào lao, đem đến phiền não cho mọi người và cho chính bản thân.

Muốn có cái nhìn rộng rãi, chúng ta thực tập: khi đi, đứng, nằm, ngồi, đánh răng súc miệng v.v... chúng ta đều phát ra những lời nguyện rộng lớn, nghĩa là thay vì "cầu cho tôi" thì đổi lại "cầu cho chúng sanh" hay "cầu cho mọi người." Ví dụ khi đi trên đường: dù trên đường thẳng, đường giốc, đường sạch sẽ hay bụi bặm, hay gặp con sông v.v... chúng ta đều phát những lời ước nguyện hướng về tất cả chúng sanh, như:

TRÊN ĐƯỜNG  
**Khi đi trên đường  
Nguyện rằng chúng sanh  
Đi theo đường Phật  
Hướng tới Vô Dư**

BƯỚC ĐI  
**Thoản thoắt bước đi  
Nguyện rằng chúng sanh  
Đạo tịnh pháp giới  
Tâm không chướng ngại**

LÊN GIỐC  
**Thấy đường lên giốc  
Nguyện rằng chúng sanh  
Vĩnh thoát tam giới  
Tâm không khiếp nhược**

XUỐNG GIỐC  
**Gặp đường xuống giốc  
Nguyện rằng chúng sanh  
Cội lòng khiêm hạ  
Nuôi thiện căn Phật**

QUANH CO  
**Gặp đường quanh co  
Nguyện rằng chúng sanh  
Bỏ đường bất chính  
Vĩnh trừ ác kiến**

THẮNG TẬP  
**Gặp đường thẳng tắp  
Nguyện rằng chúng sanh  
Cội lòng chánh trực  
Không dối, không nịnh**

ĐƯỜNG BỤI BẶM  
**Gặp đường đầy bụi  
Nguyện rằng chúng sanh  
Rời xa bụi bặm  
Hoạch pháp thanh tịnh**

ĐƯỜNG SẠCH SẼ  
**Thấy đường sạch sẽ  
Nguyện rằng chúng sanh  
Thường hành đại bi  
Lòng luôn tươi nhuận**

GẶP CON SÔNG  
**Nếu thấy sông lớn  
Nguyện rằng chúng sanh  
Gia nhập dòng Pháp  
Vào biển trí Phật**

ĐÁNH RĂNG SÚC MIỆNG  
**Đánh răng và súc miệng  
Nguyện rằng chúng sanh  
Cội lòng trong sạch  
Dứt hết phiền não**

THỞ VÀO THỞ RA  
**Thở vào thở ra  
Nguyện rằng chúng sanh  
Tâm hằng tươi mát  
An lạc thành thới  
v.v...**

Và tương tự như vậy, chúng ta có thể sáng tác những bài kệ cho riêng mình, mỗi bài kệ là một lời nguyện. Từ đó chúng ta thấy rằng sự vi diệu của phương pháp này là bắt đầu bằng những quán tưởng rất bình thường, thân thiết, và thực tế, nhưng qua sự thực tập cho nhuần nhuyễn thì sẽ đưa đến sự "nhập tâm" và từ đó kết quả là sự an lạc trong từng cử chỉ, từng hành động trong đời sống hằng ngày.

Thân mến chúc ACE an lạc trong từng hơi thở .

Trân trọng,  
**Nhóm Áo Lam**

**Lá Thư Đầu Tuần:**

Bài viết hàng tuần của GDPT trên trang nhà GDPTVN Trên Thế Giới



# THÂN NGƯỜI KHÓ ĐƯỢC

Kính thưa quý anh chị em,  
Hôm nay xin được hẳn hạnh trình bày cùng ACE cơ duyên làm người biết Chánh Pháp hiếm có thế nào và tại sao ta cần tận dụng cơ hội này.

Là Phật tử, ai cũng biết vượt thoát sinh tử luân hồi là mục tiêu quý nhất và sau cùng. Chỉ có vượt thoát sinh tử luân hồi, ta mới thực sự cứu được chính mình và thực sự giúp được người khác vượt thoát sinh tử. Ngày nào còn trầm luân ta vẫn còn mò mẫm và chỉ giúp người khác mò mẫm như ta, cơ hội rơi vào đường ác thì chấp chùng bủa vây. Mà muốn vượt thoát sinh tử thì trước tiên cần làm người biết Chánh Pháp. Trong Lục Đạo, làm người biết tu tập là cách tốt và nhanh nhất để thành Phật. Lễ dễ hiểu là các hình thức sinh vật khác không có đủ trí huệ và không có quyền tự chủ để tu tập. Lại nữa cõi Trời và cõi A Tu La có những trở ngại lớn cho việc tu tập. Nói như vậy không có nghĩa là cõi người không có trở ngại, Kinh A Di Đà đề cập 5 Trước của cõi Ta Bà làm trở ngại sự tu tập: Kiếp Trước, Kiến Trước, Phiền Não Trước, Chúng Sanh Trước, và Mạng Trước.

Kính thưa quý ACE, xin nói về cơ duyên làm người biết Chánh Pháp hiếm có thế nào. Quý ACE thử nghĩ số chúng sanh trong Lục Đạo nhiều vô số. Cơ hội vào Nhân Đạo không phải giản dị là 1/6. Ta xem trên mặt Địa Cầu có 6 tỷ người nhưng số sinh vật khác người thì gấp bội, cho là 10,000 tỷ, theo ước lượng thô thiên của tôi. Nội trên mặt đất mà cơ hội làm người là  $6/10,000 = 3/5000$ , chưa kể chúng sanh trong các cõi Trời, A Tu La, Địa Ngục, và Ngạ Quỷ. Vậy xác suất [probability] làm người là bao nhiêu? Nếu cần một con số thì xin đề nghị là  $1/50,000$  ? Con số này có khả tín không?

Bây giờ mới tính đến chuyện làm người mà biết Chánh Pháp, biết tu. Trong số 6 tỷ người thì có khoảng 400 triệu là Phật tử. Rồi trong số 400 triệu đó, bao nhiêu là Phật tử thuần thành? 5% có quá đáng không? Ta đồng ý với nhau là 20 triệu Phật tử thuần thành

nhé? Vậy cơ hội là Phật tử thuần thành là  $1/50,000 \times 2/600 = 1/15,000,000$ , một con số rất nhỏ phải không quý ACE ? Nhỏ như xác suất trúng lotto vậy!

Từ này tới giờ chúng ta chỉ nói về cơ hội [chance]. Chánh báo là Phật tử thuần thành không phải là cơ hội, mà đặt trên căn bản công đức qua nhiều đời kiếp, một sự chuẩn bị lâu dài cho ngày hôm nay. Vậy người Phật tử cần tiếp tục tiến bước hạ thủ công phu vì:

Ta đã sửa soạn nhiều đời nhiều kiếp, chặng đường cam go đã qua, bây giờ chỉ còn vài bước chót thôi.

Đây là cơ hội rất quý hiếm để vượt sinh tử.

Sinh tử là việc lớn và cần kíp nên cổ nhân có bài kệ:

*Ngày này đã qua,  
Mạng mình giảm theo,  
Như cá thiếu nước,  
Có gì mà vui?  
Mọi người phải cần tinh tấn,  
Như cứu lửa cháy trên đầu,  
Luôn nghĩ vô thường,  
Chớ có phóng dật.*

Ở đây cổ nhân so sánh sự tu tập cần kíp như cứu lửa trên đầu. Quý ACE nghĩ than nóng mà rơi trên đầu thì mình phải phải cho mau, phải không? Mỗi một ngày qua là thời gian tu tập giảm bớt, thì vui sao được? Chẳng mấy chốc là "game over"!

Tôi bắt đầu theo thầy học thiên năm 21 tuổi, đến nay là 47 tuổi. 26 năm qua chẳng tiến bộ bao nhiêu, nhập Sơ Thiền còn chưa được!

Làm người biết tu tập Chánh Pháp đã hiếm rồi, mà còn đầy đủ 6 căn, khỏe mạnh, sống lâu, lại tinh tấn thì cơ hội đạt thánh quả mới nhiều chứ. Cơ hội vào giòng thánh như vậy còn hiếm hơn nữa. Trong 6 tỷ người, hàng thánh chúng chỉ đếm trên đầu ngón tay. Nay ta có cơ hội mong manh này, chẳng lẽ bỏ qua?

Người ta thường hiểu rõ vấn đề hơn khi được chỉ lệch qua một bên bằng một thí dụ. Ta có thể so sánh cơ hội làm người, làm người bình thường đầy đủ, lại được gặp Chánh

Pháp, với cơ hội phóng phi thuyền Voyager 1 và Voyager 2. Quý ACE tưởng tượng quá trình phóng phi thuyền vào không gian là sự kết hợp của bao nhiêu nhân duyên, từ tiến bộ của loài người trên lãnh vực kỹ thuật cơ giới [advancement in technology], đến tiến bộ về khoa học chất liệu [advancement in material science], đến công trình tâm huyết của hàng ngàn khối óc vĩ đại. Cuối cùng loài người đưa được phi thuyền vào không gian, không chỉ 1 lần mà nhiều lần. Từ lâu cơ quan NASA mong muốn đến gần tìm hiểu các hành tinh Thái Dương Hệ "vòng ngoài" [outer planets] như Mộc Tinh [Jupiter], Thổ Tinh [Saturn], Uranus, Hải Vương Tinh [Neptune], và Pluto. Bao nhiêu sự chuẩn bị chu đáo lâu dài như vậy vẫn chưa đủ, vẫn bị giới hạn bởi kỹ thuật của thập niên 1970 chỉ cho phép đưa phi thuyền xa tới Hoả Tinh [Mars] là cùng. Mưu sự tại nhân thành sự tại thiên. Cơ hội 176 năm một lần đến vào năm 1977 khi các hành tinh Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Pluto sắp thẳng hàng. Khi hành tinh sắp thẳng hàng thì phi thuyền có thể nhờ trọng trường [gravitational field] của các hành tinh giúp bắn đi xa hơn mà không dùng thêm số nhiên liệu mang theo vốn đã rất ít. Nhờ vào nhân duyên ắt có và đủ này mà hai phi thuyền Voyager 1 và 2 mới tuần tra được Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune cộng với hàng chục vệ tinh [moons] của chúng, rồi cuối cùng còn dư sức bay ra ngoài Thái Dương Hệ, tạo nên kỷ lục Voyager 1 là vật nhân tạo đi xa nhất trong lịch sử, 15 tỷ km cách xa Mặt Trời [Sun]. Đó quý ACE thấy đó, những việc như vậy không thể xảy ra 176 năm trước và chưa chắc sẽ xảy ra 176 năm sau, đủ duyên thì nó xảy ra. Quan trọng là ta cứ phải tạo duyên cho nó xảy ra, nhất là việc thoát sinh tử, "sinh tử sự đại" mà!

Khi nào thì quý ACE phóng phi thuyền tâm linh của mình vào quỹ đạo thánh chúng? Xin nhớ cho rằng: ta không thể nào đến đích nếu ta không bắt đầu đi, không thể trúng lotto mà không mua vé!

Kính chúc quý ACE may mắn.  
Trần trọng,  
**BBT**

# ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG VỀ SỰ ĐAU ĐỚN

*Sallatha Sutta (Bài Kinh về Mũi Tên)*

*Hoang Phong* chuyển ngữ

## Lời giới thiệu của người dịch:

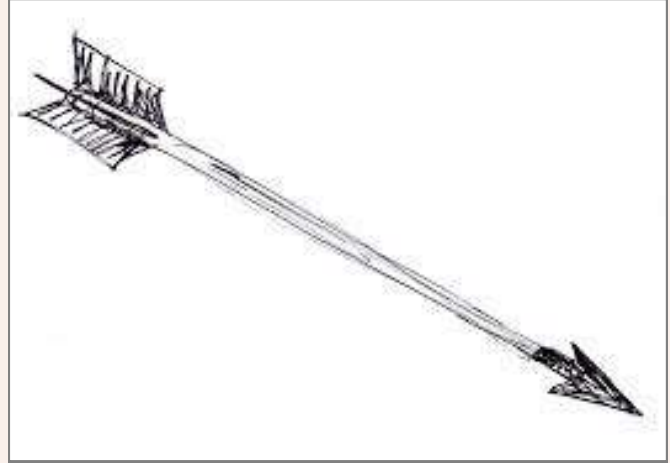
Mũi tên biểu trưng cho một sự đau đớn trên thân xác, nhưng cũng có thể là nguyên nhân gây ra một sự hoảng sợ trong tâm thần. Phật Giáo chủ trương một cá thể gồm có sáu giác quan, ngoài ngũ giác ra thì tri thức hay tâm thức cũng được xem như là một giác quan, đối tượng nhận biết của nó là xúc cảm, tư duy, ảo giác, kỷ niệm, trí nhớ, sự tưởng tượng, các giấc mơ, v.v...

Mũi tên đâm vào da thịt khiến người bị trúng tên đau đớn, thế nhưng cũng có thể khiến cho người này hoảng sợ, la hét, kinh hoàng, tức giận, oán trách, hoặc cũng có thể ngất xỉu. Trong bài kinh dưới đây Đức Phật gọi các xúc cảm đớn đau ấy là do một mũi tên thứ hai bắn trúng vào tâm thức mình, tức là xuyên vào cơ quan giác cảm thứ sáu của mình. Một người tu tập không để cho mũi tên thứ hai ấy bắn trúng mình và chỉ nhận biết sự đau đớn trên thân xác gây ra bởi một mũi tên duy nhất mà thôi. Hơn nữa người tu tập cũng xem sự đau đớn ấy không phải là thuộc của mình, không phải là mình, và đây cũng là một phương cách khác giúp mình tự tách rời ra khỏi những khổ đau trong cuộc sống.

Điểm thứ hai mà Đức Phật nêu lên trong bài kinh này là một sự mở rộng liên quan đến phản ứng của chúng ta trước những giác cảm đớn đau. Thật vậy hằng ngày chúng ta bị không biết bao nhiêu mũi tên đủ loại nhắm bắn, có những mũi tên chỉ làm sưng đỏ nhưng đôi khi cũng có những mũi tên phập vào chỗ nhọt, và cứ mỗi mũi tên phập vào các giác quan trên thân xác thì lại còn kèm thêm một mũi tên thứ hai bắn vào tâm thức mình nữa. Thay vì nhìn thẳng vào những thứ đau đớn đó để tìm cách hóa giải chúng thì chúng ta lại tìm mọi cách khóa lấp, che dấu và "bù đắp" chúng bằng lạc thú, và trong bài kinh này thì trong số các lạc thú ấy Đức Phật chỉ nêu lên dục tính là một hình thức lạc thú mạnh nhất mang tính cách bản năng.

Khổ đau theo Phật Giáo mang ý nghĩa thật sâu sắc và bao quát: từ những "khổ đau của khổ đau" tức là những sự đau đớn thô thiển nhất trên thân xác, cho đến những "khổ đau gây ra bởi vô thường" tức là khổ đau của sự bất toại nguyện, và cả những "khổ đau thật sâu kín" thuộc bản chất của sự hiện hữu, tức là khổ đau của sự hình thành trói buộc. Nếu mở rộng tầm nhìn thì chúng ta sẽ thấy rằng dưới một góc cạnh nào đó sự sinh hoạt của con người hầu hết là nhằm để khóa lấp và bù đắp cho các thứ khổ đau mang tính cách hiện sinh trên đây: nào là âm nhạc, trò chơi điện tử, phim ảnh, quần áo phấn son, xe hơi bóng loáng... cho đến các lạc thú dục tính mà người ta thường gọi dưới một cái tên thật đẹp là "tình yêu".

Bài kinh về Mũi Tên chuyển ngữ dưới đây được dựa vào hai bản tiếng Anh của Thanissaro Bikkhu và của Nianaponika Thera, một bản dịch tiếng Pháp của Michel Proulx và một bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu. Nhằm giúp người đọc tiện tham khảo thêm, các bản dịch này cũng sẽ được gom chung trong phần phụ lục.



## Bài kinh về Mũi Tên

(Sallatha Sutta, SN 36.6)

(Tương Ứng Bộ Kinh/Samyutta Nikaya, PTS: S iv 207. CDB ii 1263)

"Này các tỳ kheo, một người bình dị không được học hỏi cảm biết được các giác cảm thích thú, đớn đau, không thích-thú-cũng-không-đớn-đau (*trung hòa*). Một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn cũng cảm biết được các giác cảm thích thú, đớn đau, không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau. Vậy sự khác biệt ở đâu, sự cách biệt giữa họ như thế nào, và các yếu tố nào giúp để phân biệt giữa một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn và một người bình dị không được học hỏi?"

"Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là cội nguồn của những lời giáo huấn, là người giảng dạy và cũng là người bình giải. [Vi thể] tốt hơn hết xin Đấng Thế Tôn hãy giải thích về ý nghĩa của câu ấy. [Nếu] được nghe chính Đấng Thế Tôn nói lên thì các tỳ kheo sẽ mãi ghi nhớ những lời nói ấy.

- Này các tỳ kheo, vậy hãy chăm chú lắng nghe, Ta sẽ giảng.

Các tỳ kheo vàng dạ:

- Bạch Thế Tôn, chúng con xin lắng nghe.

Đấng Thế Tôn giảng rằng: "Một người bình dị không được học hỏi mỗi khi phải gánh chịu một giác cảm đau đớn, thì sẽ ta thán, oán trách, đau buồn, đấm ngực (*hối tiếc vì mình đã lỡ làm*) và hoảng sợ. Đây là cách mà người ấy cảm nhận hai sự đau đớn: trên thân xác và trong tâm thần. Chẳng khác gì như người ta bắn một mũi tên vào một người nào đó, sau đây lại bắn thêm một mũi thứ hai: người này tất phải chịu sự đau đớn của hai mũi tên. Cũng thế, một người bình dị không được học hỏi mỗi khi phải gánh chịu một cảm nhận đớn đau thì sẽ ta thán, oán trách, đau buồn, đấm ngực và hoảng sợ. Đây là cách mà người ấy cảm nhận cả hai thứ khổ đau: trên thân xác và cả trong tâm thần.

"Khi phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì một người không được học hỏi sẽ tìm cách kháng cự

lại (*cưỡng lại, không chấp nhận*) sự đau đớn ấy. Người này sẽ không sao tránh khỏi bị ám ảnh bởi thái độ kháng-cự-bướng-bỉnh ấy của mình. Vì phải gánh chịu giác cảm đau đớn ấy [nên] người này tìm sự vui thích trong các lạc thú dục tính (*với mục đích "che lấp" hay "bù đắp" các giác cảm đau đớn của mình*). Tại sao lại như thế? Bởi vì một người bình dị không được học hỏi sẽ không thể tìm được một lối thoát nào khác hơn trước các giác cảm đau đớn của mình, ngoài các lạc thú dục tính. Khi đã tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính, thì người ấy tất sẽ bị ám ảnh bởi bất cứ một sự đam-mê-bướng-bỉnh nào đối với các lạc thú ấy. [Vi] không nhận biết được thật sự giác cảm [lạc thú] ấy bắt nguồn từ đâu, sự chấm dứt của nó là gì, sức quyến rũ của nó như thế nào, các tác hại của nó ra sao và đâu sẽ là lối thoát, [nên] người ấy luôn bị ám ảnh bởi sự vô-minh-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau.

"Cảm nhận được sự thích thú, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó (*sự thích thú và mình là một*). Cảm nhận được sự đau đớn, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó. Cảm nhận được sự không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó. [Vi] thể] có thể xem người ấy là một người bình dị không được học hỏi, một người gắn liền với sự sinh, già nua và cái chết, với đau buồn, ta thán, khốn cùng và tuyệt vọng. Nay các tỳ kheo, Ta bảo rằng người ấy tự trói mình với khổ đau.

"Đối với một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn thì dù phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì cũng không ta thán, oán trách, đau buồn, không dấm ngực cũng không hoảng sợ. Vì thế người ấy cũng chỉ cảm nhận một sự đau đớn duy nhất trên thân xác, không có một sự đau đớn nào xảy ra trong tâm thần. Đây cũng chẳng khác gì như người ta chỉ bắn một mũi tên vào một người nào đó, và sau đây thì không bắn thêm một mũi tên nào khác nữa. Vì thế người ấy cũng chỉ cảm nhận sự đau đớn gây ra bởi một mũi tên duy nhất mà thôi. Cũng thế, một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn thì dù phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì cũng không ta thán, oán trách, đau buồn, không dấm ngực cũng không hoảng sợ. Người ấy chỉ cảm thấy đau đớn duy nhất trên thân xác, nhưng tâm thần thì không hề xao xuyến. "Người này dù phải gánh chịu giác cảm đau đớn nhưng không tìm cách kháng cự lại. Người này sẽ không hề bị ám ảnh bởi sự kháng-cự-bướng-bỉnh của mình đối với sự cảm nhận đau đớn. Dù phải gánh chịu sự cảm nhận đau đớn thế nhưng người này không tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính. Tại sao lại như thế? Bởi vì một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn, sẽ quán thấy thật rõ ràng phương pháp giúp mình thoát ra khỏi các giác cảm đau đớn, khác hơn là bằng cách tìm kiếm các lạc thú dục tính. Vì không hề tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính, nên người ấy sẽ không bị ám ảnh bởi sự đam-mê-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm thích thú. Nhờ quán thấy thật minh bạch nguồn gốc, sự chấm dứt, sự quyến rũ, các tác hại của các giác cảm ấy và cả phương cách thoát ra khỏi chúng, nên người ấy không còn bị chi phối bởi sự vô-minh-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm ấy cũng như đối với thể dạng không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau.

"Cảm nhận sự thích thú, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. Cảm nhận sự đau đớn, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. Cảm nhận được giác cảm không thích-thú-cũng-không-

đau-đớn, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. [Vi] thể] có thể xem người ấy như là một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn, đã tách ra khỏi sự sinh, sự già nua và cái chết, đã tách ra khỏi mọi thứ lo buồn, ta thán, đau buồn, khốn cùng và tuyệt vọng. Ta bảo cho các tỳ kheo biết rằng người ấy đã thoát ra khỏi khổ đau".

## Kệ

Đây là sự khác biệt, sự chênh lệch, và cũng là các yếu tố giúp phân biệt giữa một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn và một người bình dị không được học hỏi.

Những ai đã quán thấy và [chăm lo] học hỏi sẽ không cảm thấy [trong tâm thần mình] một sự cảm nhận thích thú hay đớn đau nào, đây là sự khác biệt về sự khôn khéo giữa một kẻ sáng suốt và một người bình dị.

Đối với một người được hưởng sự giáo huấn, đầu triệt được Dhamma (Đạo Pháp)

và quán thấy được thật minh bạch [những gì sẽ xảy ra với mình] trong kiếp sống này và cả kiếp sống sau,

Thì những gì mang tính cách thích thú sẽ không thể mê hoặc được tâm thức người ấy, và những gì ghét bỏ cũng sẽ không thể tạo được một sự đề kháng nào của người ấy.

Dù có chấp nhận hay không chấp nhận những thứ ấy, thì cuối cùng chúng cũng tan biến hết, nào chúng có hề hiện hữu đâu!

Khi đã quán triệt được thể nào là sự ô nhiễm (*của lạc thú*) và thể dạng đau buồn (*mang lại từ giác cảm*), thì người ấy sẽ vượt lên trên mọi sự hình thành và đạt được Bến Bờ Bến Kia.



## Vài lời ghi chú của người dịch

Nội dung của bài kinh tương đối dễ hiểu và đã được tóm lược trong phần giới thiệu trên đây, tuy nhiên chúng ta cũng có thể đối chiếu các bản dịch khác nhau, ít nhất là trên phương diện hình thức, hầu giúp mình tìm hiểu và học hỏi thêm. Kinh điển là một phương tiện chuyển tải Trí Tuệ của Đức Phật, và các bản kinh đầu tiên bằng tiếng Pa-li cũng chỉ bắt đầu được ghi chép trên lá bối vào khoảng cuối thế kỷ thứ I trước Tây Lịch, khi người Tamil từ miền nam Ấn Độ tràn lên đảo Tích Lan đánh phá. Chúng ta cũng cần ý thức rằng Đức Phật thuyết giảng cho những người dân chất phác trong thung lũng sông Hằng cách nay đã hơn 25 thế kỷ, và không mấy người trong số họ được đi học và biết chữ như chúng

ta ngày nay. Tuy thế sau gần 5 thế kỷ truyền khẩu và 20 thế kỷ sao chép và dịch thuật, chúng ta vẫn còn thừa hưởng được những lời thuyết giảng sâu sắc và siêu việt của Đức Phật. Quả đây là cả một kỳ công trong lịch sử tư tưởng nhân loại, tất cả đều nhờ vào sức cố gắng phi thường của các thế hệ tiền nhân.

Vì thế chúng ta cũng nên tiếp tục bảo tồn gia tài đó một cách xứng đáng và cẩn thận. Thanissaro Bikkhu (1949...), Nyanaponika Thera (1901-1994), Hòa Thượng Thích Minh Châu (1918-2012), Thiền sư Michel Proulx... là một vài vị tiêu biểu cho cả một số người thật đông đảo đã hy sinh trọn đời mình để đảm đương trọng trách đó.



1



2



3



4

- 1- Thanissaro Bikkhu (1949...)
- 2- Nyanaponika Thera (1901-1994)
- 3- HT Thích Minh Châu (1918-2012)
- 4- Thiền sư Michel Proulx (chân dung tự họa)

Dẫu sao thì công việc dịch thuật cũng khó tránh khỏi ảnh hưởng của cá tính người dịch cũng như bối cảnh văn hóa của từng địa phương và thời đại. Các bản dịch bài kinh *Sallatha Sutta* của các vị trên đây do đó cũng đã mang một vài nét khác biệt nhau. Thanissaro Bikkhu và Nyanaponika Thera đều cố gắng dịch một cách thật dễ hiểu, tuy nhiên bản dịch của Thanissaro tỏ ra từ chương hơn, và trong hai câu sau đây trong bản dịch của ông có một chữ mới là chữ *stress* (*chứng căng thẳng thần kinh*) do chính ông ghép thêm vào:

"... *He is joined, I tell you, from suffering & stress*" (câu này ở khoảng giữa bài kinh)

"... *He is disjoined, I tell you, from suffering & stress*" (câu kết của bài kinh)

Tạm dịch:

"... *Này các tỳ kheo, Ta bảo rằng người ấy tự trói mình với khổ đau & căng thẳng tâm thần*"

"... *Ta bảo cho các tỳ kheo biết rằng người ấy đã thoát ra khỏi khổ đau và căng thẳng tâm thần*"

Chữ *căng thẳng tâm thần* hay *căng thẳng thần kinh* là một thuật ngữ thuộc các ngành y khoa và tâm lý học hiện đại, và thiết nghĩ cũng không cần ghép thêm chữ này vào chữ khổ đau (*dukkha*/

*suffering*) trong bản kinh gốc, bởi vì chữ *dukkha* (*khổ đau*) trong Phật Giáo cũng đã mang ý nghĩa thật rộng và đầy đủ, bao hàm từ các thứ "*khổ đau của khổ đau*", "*khổ đau vì vô thường*" và "*khổ đau vì bản chất trói buộc của sự hiện hữu*". Văn phong trong bản dịch của Nyanaponika có vẻ "hiện đại" hơn và cũng không thấy dịch phần kê kèm theo bài kinh, có thể Nyanaponika cũng đã ý thức được rằng các câu kê ấy không phải là các lời thuyết giảng của Đức Phật. Bản dịch tiếng Pháp căn cứ vào hai bản tiếng Anh trên đây cho thấy cách dùng chữ rất khéo và ý nghĩa trong bài kinh cũng được diễn đạt rất rõ, thế nhưng trong phần dịch các câu kê thì lại cho thấy dường như có một sự tránh né nào đó. Có lẽ Michel Proulx muốn tránh không nêu lên khái niệm luân hồi nên trong câu kê: "*Đối với một người được hưởng sự giáo huấn, thấu triệt được Đạo Pháp và quán thấy được [những gì sẽ xảy ra với mình] trong kiếp sống này và kiếp sống sau...*" đã dịch các chữ *kiếp sống này và kiếp sống sau* là *thế giới này và thế giới khác*, do đó không nói lên được ý nghĩa của câu này trong bản gốc.

Đối với bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì chúng ta nhận thấy rõ ràng là Hòa Thượng đã sử dụng quá nhiều chữ Hán, do đó bản dịch trở nên khó hiểu cho một số người ngày nay thường không có căn bản Hán học. Chẳng hạn như trong các câu mở đầu bài kinh Đức Phật nêu lên chủ đề là có những sự khác biệt nào giữa một người bình dị và một người tu hành khi cả hai đều cảm biết được như nhau các giác cảm thích thú, đau đớn và không-thích-thú-cũng-không-đau-đớn. Thế nhưng Hòa Thượng đã dịch câu này một cách rất từ chương và bằng các thuật ngữ tiếng Hán như sau:

"*Này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phạm phu, cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.*"

"*Này các Tỳ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.*"

Ở đây, *này các Tỳ-kheo, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phạm phu?*"

Cách dịch đó vừa dài dòng lại vừa khó hiểu. Nói rộng hơn thì chúng ta sẽ thấy rằng nếu Phật Giáo Việt Nam còn tiếp tục lệ thuộc quá nhiều vào kinh sách Hán ngữ thì việc phát triển sẽ còn gặp nhiều khó khăn và trở ngại.

Ngoài ra sở dĩ bài kinh trên đây đã được chọn và lược dịch là nhằm tiếp tục một loạt bài với chủ đề "Quan điểm của Phật Giáo về sự Đau Đớn và Bệnh Tật", mà ba bài đã được đưa lên trang Thư Viện Hoa Sen trước đây:

- *Cái chết là một thứ bệnh ung thư* (Ajahn Liem)

- *Y khoa cũng chỉ là phép luyện đan* (Khyentsé Rinpoché)

- *Không nên trì hoãn sang ngày hôm sau* (Đạo Nguyên)

Bures-Sur-Yvette, 09.04.14

**Hoang Phong**

(xem Phụ Lục nơi trang kế)



## PHỤ LỤC

### I- Bản dịch tiếng Anh từ tiếng Pali của Thanissaro Bhikkhu 1997)

#### The Arrow

"Monks, an uninstructed run-of-the-mill person feels feelings of pleasure, feelings of pain, feelings of neither-pleasure-nor-pain. A well-instructed disciple of the noble ones also feels feelings of pleasure, feelings of pain, feelings of neither-pleasure-nor-pain. So what difference, what distinction, what distinguishing factor is there between the well-instructed disciple of the noble ones and the uninstructed run-of-the-mill person?"

"For us, lord, the teachings have the Blessed One as their root, their guide, & their arbitrator. It would be good if the Blessed One himself would explain the meaning of this statement. Having heard it from the Blessed One, the monks will remember it."

"In that case, monks, listen & pay close attention. I will speak."

"As you say, lord," the monks responded.

The Blessed One said, "When touched with a feeling of pain, the uninstructed run-of-the-mill person sorrows, grieves, & laments, beats his breast, becomes distraught. So he feels two pains, physical & mental. Just as if they were to shoot a man with an arrow and, right afterward, were to shoot him with another one, so that he would feel the pains of two arrows; in the same way, when touched with a feeling of pain, the uninstructed run-of-the-mill person sorrows, grieves, & laments, beats his breast, becomes distraught. So he feels two pains, physical & mental.

"As he is touched by that painful feeling, he is resistant. Any resistance-obsession with regard to that painful feeling obsesses him. Touched by that painful feeling, he delights in sensual pleasure. Why is that? Because the uninstructed run-of-the-mill person does not discern any escape from painful feeling aside from sensual pleasure. As he is delighting in sensual pleasure, any passion-obsession with regard to that feeling of pleasure obsesses him. He does not discern, as it actually is present, the origination, passing away, allure, drawback, or escape from that feeling. As he does not discern the origination, passing away, allure, drawback, or escape from that feeling, then any ignorance-obsession with regard to that feeling of neither-pleasure-nor-pain obsesses him.

"Sensing a feeling of pleasure, he senses it as though joined with it. Sensing a feeling of pain, he senses it as though joined with it. Sensing a feeling of neither-pleasure-nor-pain, he senses it as though joined with it. This is called an uninstructed run-of-the-mill person joined with birth, aging, & death; with sorrows, lamentations, pains, distresses, & despairs. He is joined, I tell you, with suffering & stress.

"Now, the well-instructed disciple of the noble ones, when touched with a feeling of pain, does not sorrow, grieve, or lament, does not beat his breast or become distraught. So he feels one pain: physical, but not mental. Just as if they were to shoot a man with an arrow and, right afterward, did not shoot him with another one, so that he would feel the pain of only one arrow. In the same way, when touched with a feeling of pain, the well-instructed disciple of the noble ones does not sorrow, grieve, or lament, does not beat his breast or become distraught. He feels one pain: physical, but not mental.

"As he is touched by that painful feeling, he is not resistant. No resistance-obsession with regard to that painful feeling obsesses him. Touched by that painful feeling, he does not delight in sensual pleasure. Why is that? Because the well-instructed disciple of the noble ones discerns an escape from painful feeling aside from sensual pleasure. As he is not delighting in sensual pleasure, no passion-obsession with regard to that feeling of pleasure obsesses him. He discerns, as it actually is present, the origination, passing away, allure, drawback, and escape from that feeling. As he discerns the origination, passing away, allure, drawback, and escape from that feeling, no ignorance-obsession with regard to that feeling of neither-pleasure-nor-pain obsesses him.

"Sensing a feeling of pleasure, he senses it disjoined from it. Sensing a feeling of pain, he senses it disjoined from it. Sensing a feeling of neither-pleasure-nor-pain, he senses it disjoined from it. This is called a well-instructed disciple of the noble ones disjoined from birth, aging, & death; from sorrows, lamentations, pains, distresses, & despairs. He is disjoined, I tell you, from suffering & stress.

"This is the difference, this the distinction, this the distinguishing factor between the well-instructed disciple of the noble ones and the uninstructed run-of-the-mill person."

The discerning person, learned, doesn't sense a (mental) feeling of pleasure or pain: This is the difference in skillfulness between the sage & the person run-of-the-mill. For a learned person who has fathomed the Dhamma, clearly seeing this world & the next, desirable things don't charm the mind, undesirable ones bring no resistance. His acceptance & rejection are scattered, gone to their end, do not exist. Knowing the dustless, sorrowless state, he discerns rightly, has gone, beyond becoming, to the Further Shore.

### III- Bản Việt dịch từ tiếng Pali của HT Thích Minh Châu (1980)

#### Kinh Với Mũi Tên ...

—Này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu, cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

Này các Tỳ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

Ở đây, này các Tỳ-kheo, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu?

—Bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản ...

—Này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vì ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm.

Ví như, này các Tỳ-kheo, có người bị người ta bắn với mũi tên, rồi họ bắn người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỳ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ cả hai mũi tên. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ; thời sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Người ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm. Cảm xúc bởi khổ thọ ấy, người ấy cảm thấy sân hận (patigha). Do cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ được tồn chỉ tùy miên (anuseti). Cảm xúc bởi khổ thọ, người ấy hoan hỷ dục lạc. Vì sao? Vì rằng,

# CẢM TẠ



*Thành thật cảm tạ sự ủng hộ quý báu bằng tinh thần hay tịnh tài của chư tôn đức Tăng Ni và độc giả đối với báo Chánh Pháp. Đây là niềm khích lệ to lớn cho chúng tôi trong công tác truyền thông, hoằng pháp.*

*Ngoài sự bảo trợ ấn phí của chư tôn đức và các tự viện, chúng tôi còn nhận được sự ủng hộ của chư tôn đức Tăng Ni và quý phật-tử cũng như của quý thân chủ quảng cáo.*

*Sau đây là danh sách ủng hộ báo Chánh Pháp tháng qua:*

*Chùa Tam Bảo (OK) \$200, Kimberly Khương \$20, Nguyễn Hữu Định \$70, Diệu Tâm – Thanh Diên \$100, Nguyễn T Tuyết Mai \$20, Nguyễn Thùy Linh \$10, Đỗ Thảo \$50, Bùi Trường Lên \$60, Phạm T Tâm (IL) \$100, Nguyễn T Hạnh (WI) \$300, Phan Duy Chiêm \$150, Trương T Tuyết Mai \$200, Hương Tu Tran – Hoa Ngọc \$75, Bình Nguyễn \$60, Hồ Đắc A-Trang (TX) \$60*

*Ngưỡng nguyện Tam Bảo thù từ gia hộ chư liệt vị thân tâm an lạc, vạn sự cát tường.*

## **Ban Thư Ký Chánh Pháp**

này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phạm phu không tìm thấy một sự xuất ly khổ thọ nào khác, ngoài dục lạc. Do hoan hỷ dục lạc ấy, tham tùy miên đối với lạc thọ tồn tại. Người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy. Do người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ tồn tại. Nếu người ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc (sannutto). Nếu người ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Nếu người ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là kẻ vô văn phạm phu bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng người ấy bị trói buộc bởi đau khổ.

Và này các Tỳ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tịnh. Vì ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

Ví như, này các Tỳ-kheo, có người bị người ta bắn một mũi tên. Họ không bắn tiếp người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỳ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ của một mũi tên. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ; vị ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến bất tịnh. Vì ấy cảm giác chỉ một cảm thọ, cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm. Vì ấy không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy. Do không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ không có tồn tại. Cảm xúc bởi khổ thọ, vị ấy không hoan hỷ dục lạc. Vì sao? Vì bậc Đa văn Thánh

đệ tử có tuệ tri một sự xuất ly khác đối với khổ thọ, ngoài dục lạc. Vì vị ấy không hoan hỷ dục lạc, tham tùy miên đối với dục lạc không có tồn tại. Vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của những cảm thọ ấy. Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy. Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, đối với bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên không có tồn tại. Nếu vị ấy cảm thọ lạc thọ, vị ấy cảm thọ lạc thọ như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là Tỳ-kheo không bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, ão. Ta nói rằng vị ấy không bị trói buộc bởi đau khổ.

Này các Tỳ-kheo, đây là sự đặc thù, đây là thù thắng, đây là sự sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phạm phu.

*Bậc Trí tuệ Đa văn,  
Lạc khổ không chi phối,  
Giữa kẻ trí, phạm phu,  
Thiên sai biệt rất lớn.  
Bậc Đa văn, Tâm pháp,  
Thấy đời này, đời sau,  
Ái pháp không phá tâm,  
Không ái, không sân hận.  
Tùy thuận hay đối nghịch,  
Tiêu tán, diệt, không còn,  
Vị ấy biết con đường,  
Đường không cầu, không sầu,  
Chánh trí, đoạn tái sanh,  
Đến được bờ giác ngộ.*

# thơ VIÊN THÀNH (HẠNH TRUNG)



## PHẬT TÁNH

Phật tánh bao trùm khắp chúng sanh  
Nếu ai không quyết chí tu hành  
Lang thang muôn kiếp trầm luân mãi  
Dính mắc nhất thời khổ lụy nhanh  
Phản quan tự kỷ tiêu trừ nghiệp  
Vọng ngoại cầu chân khó đạt thành  
Có tu ắt chứng lòng thanh thản  
Giải thoát an vui sống thiện lành.

## BẢN NGÃ

“Ta” phụng sự khiến lớn dần công đức  
Hưởng thụ thời “Ta” đày đọa phước tiêu  
Để sinh tồn “Ta” tạo tội đủ điều  
Khi giác ngộ “Ta” quay đầu là bến

“Ngã” xuất hiện là trùng trùng duyên đến  
“Nhơn” phụ theo phân biệt đủ mọi điều  
“Chúng sanh” thời chấp trước thấy bao nhiêu  
“Thọ giả” ấy “ta” phải nhiều liên đới

“Ta” tâm tốt là hòa bình thế giới  
Chiêu cảm nhiều điều thiện đến với “ta”  
“Ta” tâm xấu là nhơn ngã bất hòa  
Bao phiền não đọa đày “ta” thọ hưởng

“Ta” quán chiếu tự tâm điều quy hướng  
“Bản ngã” tiêu mới chính thật là tu  
Nghiệp chuyển hóa giải tỏa hết mây mù  
“Ta” giải thoát thênh thang đường giác ngộ.

## KHAI THỊ NGỘ NHẬP

(Kính mừng Phật Đản 2014)

Nhớ tuyên ngôn vừa chào đời Phật dạy:  
“Ở trên Trời dưới Trời chỉ có “Ta” (\*)  
Độc tôn” thôi! gây nên “khổ” đầy mà  
Vĩ vọng tưởng chấp nê cùng phân biệt  
Bao oan gia trái chủ đầy ác nghiệt  
Mãi luân hồi trong sáu nẻo trá vạy  
Ham muốn nhiều khiến “ta” mãi đọa đày  
Danh với lợi kéo trầm luân muôn kiếp  
Khi Giác ngộ tâm từ dùng tứ nhiếp  
Độ chúng sanh sớm thoát khỏi ta bà  
Lìa ngũ dục lấy giới luật làm nhà  
Tỏ đời “khổ”, “vô thường” và “vô ngã”  
“Ít muốn” thôi! niềm vui không thể tả  
“Biết đủ” rồi! giàu có nhất trần gian  
Sống an nhiên tự tại cõi niết bàn  
Hãy buông xả nhẹ nhàng ta tiến bước  
Không dính mắc “ta” hướng về phía trước  
Lìa tham sân “vô ngã” năng lượng còn  
Đầy đường tu đã tạm được vương tròn  
Phật tánh hiện muôn điều đều tỏ ngộ  
Đặc biệt nhất “ta” quay về tự độ  
Luôn sáng soi quán chiếu khắp lục căn  
Cho an vui giải thoát mãi vĩnh hằng  
“Ta” quý nhất vì trong ta có Phật.

Cũng vì cái “Ta thích thụ hưởng” và “chứng tỏ cái Ta” này, mà đã khiến cho không biết bao nhiêu lụy khổ và chiến tranh tang tóc xảy ra trên trần gian này. Chỉ cần đem cái “Ta thích phục vụ” này sống từ bi hỷ xả, khiêm hạ, hướng thượng... sẽ giúp cho “Ta” an lạc và lợi ích cho đời.

“Cái Ta” này, quyết định tất cả, nếu biết tu tập biến thành năng lượng để phục vụ chúng sanh, sẽ giúp ta thành Phật, thành Thánh, bền không sẽ là năng lượng hủy diệt thế gian, đọa lạc vào 3 đường ác, nếu để “cái Ta” này chỉ biết tranh đấu để “sinh tồn và thụ hưởng”.

Khi “ta” phục vụ gieo nên phúc  
Hưởng thụ là “ta” tạo tội tình  
“Duy ngã độc tôn” là ở chỗ này vậy! Đây là chìa khóa để vào cửa Đạo.

(\*) “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn  
Vô lượng sanh tử, ư kim tận hỷ”  
Hay: “Nhứt thiết chúng sanh, sanh lão bệnh tử”



# Nhú Sen hồng mùa Phật Đản

NGUYỄN THỌ TRẦN KIÊM ĐOÀN

Xứ California bị hạn hán nặng nề. Người ta không sợ thiếu nước uống hay để tắm gội hàng ngày mà sợ không có đủ nước tưới cây cỏ quanh vườn. Thiên nhiên không có màu xanh cũng giống như dòng sông không có nước và một người về già bị bệnh lạc trí quên đi tình mẹ.

Giữa đời chờ, bỗng đâu mưa ập đến. Mưa lớn, mưa nhỏ kéo nhau về cả tuần lễ. Màu xanh trời dậy. Người người hả hê mà vạn vật cũng chan hòa tươi mát lại.

Ao nước nhỏ và hòn non bộ sau vườn nhà tôi cũng theo mưa thay hình đổi dạng. Đá điểm chút rêu xanh. Hoa leo mùa xuân đơm thành nụ. Cái hồ nhỏ bằng chiếc giường nằm ngủ cho hòn non bộ lấp lánh mực nước cao đủ chiếu ánh mặt trời. Nếp sinh hoạt khô khan và lạnh lẽo của một thế giới già mà thật, thật mà già sau trận mưa kéo dài cả tuần lễ có vẻ như đổi thịt thay da. Những ngọn núi già nhìn có vẻ thật hơn khi có bóng cây xanh. Chiếc ao nhỏ cũng học đòi làm dáng dòng sông trôi khi đủ nước để gợn sóng lăn tăn theo gió. Ngày có bướm ong về và tiếng chim riu rít đủ loại âm thanh không gây một cảm giác mạnh bằng tiếng ếch ương ồm ồm và trăn trui át cả tiếng dế, tiếng côn trùng rì rả trong đêm. Lạ quá. Mưa đã tạnh và khung cảnh thiên nhiên đã trở về nếp cũ nhưng tiếng ếch ương từ chiếc ao non bộ sau vườn nhà tôi càng rống to hơn từ lúc chạng vạng tối cho đến đêm khuya.

Nơi tôi đang ở nguyên ngày xưa là cánh đồng lúa. Hai mươi năm trước tôi đã từng lên vùng đồng ruộng Natomas này để bắt tôm càng (crawfish) nằm dính chùm từng đồng sau vụ lúa mùa hè. Một lần, tôi và mấy anh bạn bắt cả mấy "xô" tôm càng. Về nhà, bỏ vào thùng bắc lên bếp luộc. Bé Na mới mẻ bắt mấy con bỏ vào chén nước để nuôi, nay nhác thấy hàng nghìn con đang dẫy dựa lạo xạo trong thùng vừa được đun lửa thì giãy nảy khóc tướng lên nói với bố: "Bà ơi, con thương crawfish. Bà đừng nấu tụi nó nữa. Tội!" Nghe Bé Na lên năm, ngược đời mắt nai thơ tha thiết về nguyện cầu, nói tới những con tôm càng là "tụi nó" như bạn bè thân ái, cái háo hức được ngồi nhậu lai rai với bạn bè quanh mâm tôm càng vừa luộc chín thơm phức trở thành nguội lạnh và có một vẻ gì hơi ác. Từ đó, tôi không còn trở lại cánh đồng crawfish nữa.

Bây giờ đồng lúa xưa đã thành phố thị. Đêm mưa nghe tiếng ếch ương lại nhớ quê nhà mùa lụt.

Chỉ qua vài đêm, tiếng ếch ương rống lên từ chập tối làm tôi mất ngủ. Tôi cũng sợ hàng xóm phiền hà bị rầy rà giấc ngủ vì tiếng ếch ương ù ập phát ra từ cái ao nhỏ của vườn sau nhà mình.

Sáng sớm hôm sau, tôi ra nhìn cái ao nhỏ đôi



mắt tìm dấu vết con ếch ương to mồm, tốt bụng kêu hoài không ngán đó nhưng chỉ thấy lùm cây xanh và những cành hoa lưu niên nằm lẳng lể trong sương mai. Cái ao nhỏ, tôi có thể tát cạn chẳng mấy khó khăn. Phải tìm cho ra con ếch ương mà đuổi nó đi hay bắt bỏ qua chỗ khác. Khi tôi cúi xuống để múc thùng nước đầu tiên, một nhú sen hồng còn chìm trong ao nước chợt hiện ra như có một nụ cười nào đó. Đã hơn mười năm qua, từ

ngày đào sân làm ao non bộ, chưa năm nào tôi quên chậu sen hồng mùa Phật Đản. Chậu sen nhỏ vuông mỗi bề non hai gang tay do thầy Thiện Tâm cho giống và ươm mầm năm nào cũng trở hoa trong mùa Phật Đản. Cứ gần cuối tháng Ba dương lịch hằng năm, từ sau làn nước trong mát dưới ao, mỗi sớm mai thức dậy tôi được nhìn nhú sen hồng ló lên dần. Cái nhú sen hồng ngậy ngó như đôi mắt trong ngần của bé thơ ngược tìm dòng sữa mẹ lặn tôi chùn tay. Múc nước khô để bắt cho được con ếch ương có làm cho nhú sen hồng bị xâm hại hay không. Nghĩ vậy, tôi ngưng việc múc nước ra khỏi ao và tìm cách khác.

Tôi nhớ mùi hăng hắc của thuốc tẩy Colorox khi hòa vào nước và sức tẩy rửa rong rêu trong nước của bột giặt Tide mà ở Mỹ nhà nào cũng có sẵn để dùng hàng ngày. Thế là tôi mang ra một thau nước trong, hòa vào hai ly Colorox và hai muỗng đong Tide. Chờ đến chạng vạng, khi tiếng kêu ù ập của ếch ương và ru rít của đàn ếch nhái lên cao điểm, tôi trút hết thau nước hòa thuốc xuống ao, rồi sấp lưng vào nhà. Tiếng kêu của ếch ương và đàn ếch nhái côn trùng ngưng được một ít phút rồi tiếp tục kêu lại; tuy có yếu hơn nhưng vẫn nỉ non không dứt hẳn. Tôi tăng độ đậm đặc của Colorox và khuấy đều khắp ao nước. Tiếng kêu yếu dần rồi im bật. Đêm im ắng đột ngột quá cũng làm tôi khó ngủ. Sáng sớm hôm sau, tôi bung tách trà nóng ra vườn sau và tò mò xem chuyện gì đã xảy ra trong ao nhỏ. Cảm giác hơi hớ dang này mằm trong tôi về việc đẹp tan được lũ ếch nhái côn trùng đêm đêm làm ồn ào náo nhiệt vườn sau nhà bỗng lắng xuống khi thoát nhìn sự lẳng lể trên mặt ao. Nước trong ao có thuốc giặt trong suốt hơn nhưng hình ảnh sự sống thoáng vẻ điêu tàn.

Mùi Colorox còn thoang thoảng thay cho mùi hoang dã của thiên nhiên.

Những con bướm, con ong và đàn muỗi mắt đuổi nhau trong sương sớm vắng bóng. Cây xanh leo đá, mấy cây bonsai trên hòn non bộ và đám lục bình, rong rêu có vẻ như ủ rũ buồn thiu. Và, mặt trời lên. Ôi chao! Cái dương dương đặc chí trong tôi tan tành, đông lạnh. Những con vật tôi thương và tôi

ghét trong chiếc ao nhỏ không còn động đậy. Trong đám sinh vật vừa chết đêm qua nổi lều bều trên mặt nước có xác con ếch ương chân dài lưng xanh, bụng đỏ. Cảm giác ân hận ray rứt chiếm ngự lòng tôi. Nỗi buồn thành một cơn ớn lạnh chạy dài trong xương sống. Chiến thắng thành thất bại ê chề. Tôi bỗng đứng thương đàn sinh vật vô danh, thương con ếch ương và tiếng kêu đêm ồm ồm của nó. Tôi liên tưởng đến tình thương của Bé Na với đàn tôm càng crawfish. Sự sống đáng yêu như thiên nhiên vạn vật, trăng sao, trái đất, mặt trời có nhau cùng sống. Sự biến hoại bên này có tác dụng trực tiếp với cái chết bên kia. Sự yêu thương thật tình có khi chưa hẳn vì hình tướng đang có mặt mà có khi phát từ cái tâm tưởng nhớ, cảm thông.

Ba hôm sau thì đến lượt chậu sen chuẩn bị cho ngày Phật Đản mà tôi đã chăm sóc từ đầu năm bắt đầu úm mặt. Nhú sen hồng tươi mát xinh xinh từ từ xám lại. Qua mấy ngày nữa thì queo quắt vô hồn.

Cảm giác buồn buồn, thất vọng biến thành lạnh nhạt, buông tay khiến tôi không còn hứng thú ra vườn sau để mắt tới hòn non bộ. Sang năm sau thì dáng sinh động một thời của cái ao và hòn non bộ biến thành lùm cây dại vì tôi không còn để tâm xen tia, chăm sóc.

Năm lại năm qua, mùa xuân Cali với nắng vàng và hoa nhắc tôi mùa Phật Đản đang về. Sớm hôm nay, cũng cầm ly nước trà trên tay, nhưng hơi run vì lạnh. Thiên nhiên vẫn thế nhưng tôi cảm thấy lạnh vì đã già đi. Thời gian giúp vạn vật tàn rụi và trở dậy không ngừng nhưng con người thì cứ ngỡ như cuộc đời là tấm vé một chiều ra đi không trở lại.

Chờ nắng lên cao, tôi chậm chậm vén tầng lá của lùm cây bao quanh hòn non bộ và suýt kêu lên vì vẻ đẹp tự nhiên gần như man dại của nó. Những cây bonsai vẫn sống nhưng không theo dáng uốn éo của bàn tay con người mà vút thẳng lên phía gió mát hướng Đông Nam và nắng ấm mặt trời. Rêu phủ dày như thảm nhung trên đá. Những hàng cây leo đan vào nhau vụng về mà tự tại. Nước trong ao và rong rêu, lá mục tự lẳng vào nhau cho lớp nước bên trên trong ngần và phẳng lặng. Từ dưới nền rêu dày và lá mục, tôi mừng rỡ đến sững sờ vì nhú sen đang mọc lên tươi hồng và vạm vỡ hơn những năm tôi còn chăm sóc. Nhú sen hồng rực rỡ giữa toàn cảnh hân hoan của một mùa gặt thiên.

Trí óc như bừng sáng với ý nghĩ lần đầu mình thấy được thế giới xanh, an hòa và tĩnh lặng. Tôi lắng lòng nghe cảm xúc đang giao hòa với thiên nhiên và sự sống. Sự sống thật diệu kỳ. Nó sinh và diệt lặng lẽ; nó diễn biến sinh, già, bệnh, chết nhẹ nhàng, tự nhiên như mây trắng, nắng vàng cùng gió sương lồng lộng.

Tôi có cảm tưởng như đang được thấy ra sự thật trước mắt. Ôn Viên Quang, bổn sư chùa Châu Lâm của tôi ngày xưa thường nói: "Chánh niệm là trái tim của sự sống." Nhưng mãi đến bây giờ tôi mới hiểu rằng, sự sống là sự thật. Tĩnh táo, tĩnh tâm giao hòa với sự sống quanh ta là đang sống trong chánh niệm.

Tôi nghe tiếng chuông chùa Thiên Mục vọng về và mỉm cười đón nhận tiếng vọng từ trong chính mình ngộ ý: Chánh niệm trong chớp mắt này là thấy rõ và cảm nhận được sự sống của nhú sen hồng mùa Phật Đản đang lớn lên trong dòng sống quanh ta.

Sacramento, đầu mùa Phật Đản 2014  
Trần Kiêm Đoàn

# ĐẠO PHẬT LÀ ĐẠO NỞ HOA

Đào Văn Bình



Khi ta nở một nụ cười thì một đóa hoa đã "nở trên môi ta."

Khi ta ban phát tình thương tới mọi người thì ta "nở một đóa hoa lòng."

Khi ta tử tế với mọi người ta chúng ta đã trao tặng họ một "đóa hoa thân ái."

Khi ta cứu giúp mọi người thì trong tim ta đã nở "một đóa tử bi."

Khi ta chia đôi bàn tay ra để nắm lấy tay một người đang chống đối ta thì ta đã trao cho họ "một đóa hòa bình."

Khi lòng ta chẳng phiền chẳng惱 thì chỗ ta ngồi đã nở "một đóa vô ưu."

Khi ta hành trì thiền-quản đầu óc ta đi vào cảnh giới "không thể nghĩ bàn" tức "một đóa hoa màu nhiệm" đã nở ra và chỉ mình ta biết.

Khi đôi bàn tay ta chấp lại vái lạy Đức Phật thì tay ta cũng là một đóa hoa dâng lên Phật và trong lòng ta nở một "đóa hoa trí tuệ." Bởi vì Phật là giác ngộ là đại trí tuệ.

Khi tâm hồn ta thanh tịnh thì trên Nước Cực Lạc của Phật A Di Đà đã nở một đóa sen vàng để tán thán và chờ đón ta.

Khi ta nhớ nghĩ đến cha mẹ và công ơn dưỡng dục thì "cứu phẩm sen vàng" đã nở trong lòng ta.

Khi chư tăng ni vân tập, từng bước... bước đi trong chánh niệm, khuôn mặt đượm vẻ tử bi, đại chúng thì trang nghiêm cung kính... thiết nghĩ đạo tràng cũng chẳng cần phải trang trí bằng hoa bởi vì tự thân nó đã là "Hoa Nghiêm" là "trang nghiêm Phật độ."

Ông Ca Diếp xưa kia chỉ "nhìn hoa mỉm cười" mà được trao truyền y bát.

Bạn ơi,

Hoa đời, hoa chợ... dù hoa tươi cách mấy rồi cũng lúc héo tàn rồi quăng ra đường phố.

Chỉ có "hoa tình thương" là được lưu giữ mãi trong lòng và không bao giờ héo úa.

Hoa có sẵn ở nơi ta,

Đừng tìm kiếm đâu xa.

Và xin nhớ cho không hoa nào quý hơn "Hoa Trí Tuệ", "Hoa Tử Bi" và "Hoa Chân Thật."

Do đó Đạo Phật là đạo nở hoa.

Với tất cả ý nghĩa cao đẹp của nó.



sinh. Suốt sáu năm, ngài truy tìm đường giác bằng phương pháp khổ hạnh, sự hy sinh, chịu đựng muôn ngàn đau khổ với một tấm lòng sắt đá, kiên trì, nhẫn nhục, với một niềm tin vô biên và luôn luôn xả thân để phụng sự.

Phật đản còn gọi là Quán Phật hội (hội tắm Phật), Giáng Đản hội (hội giáng sinh) đó là nghi thức tắm Phật. Ngày Phật đản tức là ngày đức Phật Thích Ca ra đời.

Ngày Phật đản hay ngày giáng sanh của đức Phật, tiếng Pali gọi là Vesak. Vesak là tên của một tháng, thường trùng vào tháng Năm dương lịch. Vesak cũng là tên của một ngày có ý nghĩa trọng đại nhất đối với hàng Phật tử khắp thế giới. Đức Phật sinh nhằm ngày Rằm tháng Vesak, vào buổi sáng, trong thành Kapilavatthu (Ca-ty-la-vệ) gần biên thủy giữa đông bắc Ấn Độ và Nepal ấy là Thái tử Siddhata Gotama. Cha của ngài là Hoàng đế Tịnh Phạn (Cuddhodana) họ Cồ Đàm (Gotama), và mẹ của ngài là Hoàng hậu Ma Gia (Mayadevi) ngài tên là Siddhartha Gautama. Ngài mất mẹ rất sớm. Sau khi hạ sanh ngài được 7 ngày thì Hoàng hậu băng hà.

Rồi một hôm, ngài tỉnh tọa trên mớ cỏ khô dưới cội Bồ-đề, tại Bồ-đề đạo tràng (Buddhagaya), ngài phát nguyện: "Dù rằng thịt ta phải nát, xương phải tan, hơi phải mòn, máu phải cạn, ta quyết ngồi nơi này đến khi được hoàn toàn đắc quả vô thượng". Vào ngày Rằm, tháng Vesak, ngài đắc quả Chánh đẳng, Chánh giác.

Quả này là kết tinh cuối cùng của một lòng tự tin, tự lực, tự giác, chớ không phải nhờ ở một quyền lực siêu nhiên nào giúp đỡ. Ngài đã diệt được bao điều chi phối của ngoại cảnh đối với thân tâm để trở thành thanh tịnh chứng pháp, lãnh hội rõ ràng chân tánh của một sự vật: Ngài đã là toàn giác, ngài đã thành Phật vào tuổi 35. Từ đây người ta gọi ngài là đức Phật Cồ Đàm (Gotama), một vị Phật trong trường chi vô lượng Phật quá khứ và vị lai.

Như vậy thì lễ Vesak không những là kỷ niệm ngày giáng sinh mà cũng là ngày đặc đạo của đức Phật. Khi đã được hoàn toàn sáng suốt và đắc quả Chánh đẳng, Chánh giác rồi, ngài gia tâm đi hoằng hoá pháp mầu để rọi sáng dẫn dắt kẻ khác. Được hoàn toàn giải thoát, ngài gia tâm giải thoát chúng sanh bằng một lối đường Trung Đạo. "Mở rộng cửa chân lý cho những ai muốn tìm chân lý; rút thẳng niềm tin tưởng vào tại những ai muốn tìm tin tưởng." Đó là câu bất hủ mà ngài đã thốt ra lần đầu tiên, khi bắt đầu xức mạng hoằng dương đạo pháp của ngài.

Thực vậy, đức Phật đã nói: "Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành."

Để kỷ niệm ngày đức Phật giáng trần và cũng là ngày Thành Đạo sau sáu năm khổ hạnh và 49 ngày tịnh tọa trên mớ cỏ khô dưới cội Bồ-đề tại Bồ-đề Đạo Tràng (Bodhi Gaya). Hàng năm cứ gần đến ngày Rằm tháng Tư âm lịch là toàn thể các tín đồ Phật giáo trên khắp thế giới nao nức tổ chức kỷ niệm ngày Đản sanh. Để nhắc nhở người con Phật ôn lại những lời dạy tinh hoa của đức Thế Tôn, làm kim chỉ nam cho đời sống hiện tại cho mỗi người trên trần gian.

Ngày lễ Phật đản đã trở thành một ngày lễ quan trọng của giới Phật tử, không chỉ như một việc làm tri ân công đức của đức Bổn sư Thích Ca, mà còn nhắc nhở mỗi chúng sinh luôn hướng về những giá trị tốt đẹp của cuộc sống, xây dựng một xã hội hoà bình, hạnh phúc, an lạc đúng như ý nguyện lúc đản sinh của đức Phật, để khắp nhân gian đều an bình, hòa hợp trong chính pháp của đức Như Lai.



## KHI LỜI KINH KỆ

*Lâu lắm*

*Không làm bài thơ cúng Phật*

*Những câu chú*

*Vẫn còn nằm yên trong trang kinh cũ*

*Chỉ nghe hạt chuỗi thời gian lặn theo hương cỏ  
bên trời*

*Sỏi đá tâm tình ở mãi tấm lòng tôi.*

*Chúng ta*

*Là những người hiện thân vào thế kỷ*

*Đã khoác lên chiếc áo đời rất thật*

*Màu lá đương xanh mang đầy nghĩa Phật*

*Mỗi ý niệm an lành*

*Lòng Phật vẫn mênh mông.*

*Từng bước đi xa*

*Gọi nhau về bốn xứ*

*Nghe chim hót vang những lời tình tự*

*Mỗi ngày mặt trời lên cho thơm trái tim đời*

*Câu kinh kệ đã viết vào những trang vui*

*Trang sách mới cho hồng thêm câu chữ.*

*Những vì sao*

*Vẫn thức trắng giữa đêm đen*

*Những hạt sương*

*Vẫn sáng hồn trên chiếc lá*

*Đường ta đi bốn phương về mới lạ*

*Thức trắng đời thơ cho ý thức chong đèn.*

*Ta gặp nhau trên đường đời muôn ngã*

*Và chia nhau theo mỗi ngã vào đời*

*Như con ong đi tìm hương mật*

*Con kiến tha mồi chia mảnh thời gian.*

*Ta mang từng ý niệm xanh*

*Cho cây đời thêm sức sống*

*Cho trăm nụ chồi thơm biếc ngọc*

*Để lối về hoa cỏ sắc thêm tươi*

*Câu kinh kệ*

*Khi đã hóa lòng tôi.*

*thơ*

**MẠC PHƯƠNG TỬ**

# TAM THỂ PHẬT OAN! BIẾT SAO BÂY GIỜ?

*Uyên Nguyên*

Bài mới trên Blog phóng viên Thiên An – **“Đi chùa mất dép”** – có nhiều độc giả chia sẻ. Tất nhiên chuyện mất của này không to tát lắm, nhưng cũng có thể khiến nhiều người khốn đốn. Ví như trường hợp của một bác trong phần góp ý kể lại, bác mất cả “nặng.”

Tôi có nhiều người quen, trong đó có người già và bạn trẻ. Thi thoảng gặp nhau than thở, điển hình và ấn tượng nhất tôi nghe: “*đạo này chú nói dốt khoát với cổ, có đi chùa thì chú đưa đi và chỉ ‘drop’ cô trước cổng, chứ chú thì nhất định không bước vào.*” Không phải vì chú mất giày hay dép. Chú mất niềm tin!

Chú vốn sinh trưởng ở Huế, là cái nôi Phật giáo. Có nhiều hoạt động nhiệt tình với đạo nên quen biết hầu hết chư tăng ni ở đây. Và tôi chưa bao giờ thấy chú có thái độ bất xứng với hai chúng xuất gia, ngoại trừ một vài lần viết bài phân tích, phê bình một sự kiện gì đó, liên quan sinh hoạt cộng đồng Phật giáo. Vậy tại sao chú mất niềm tin.

## MỘT THỂ GIỚI

*Một thể giới đang mở  
Màu sắc của nụ cười  
Trên màu hoa đang nở*

*Một thể giới im lặng  
Âm thanh của tiếng reo  
Trên những màu cờ trắng*

*Một thể giới thâm thì  
Hạt lệ nằm nơi nghỉ  
Trên dòng sông trôi đi*

*Một thể giới thức dậy  
Trong hạt mầm cỏ xanh  
Nụ cười thơ ngây ấy*

*Một thể giới, thể giới  
Mang màu của bức tranh.*

NGUYỄN THỊ KHÁNH MINH



Người mất dép, nhận biết có đối tượng lấy trộm. Người mất niềm tin nơi cửa chùa, quả là điều không dễ nhận biết đâu là gốc rễ.

Tôi không có câu trả lời nào cho mỗi trường hợp mất niềm tin. Nhưng tự bản thân, mỗi câu chuyện nghe kể lại, tôi thấy có một điểm đồng nhất nơi các hàng đệ tử Phật, là tin vào chính mình. Điều đó rút cuộc lại không xa rời với chánh pháp của Phật.

Hôm qua ngồi với một người bạn trạc tuổi mình, anh say sưa kể những kinh nghiệm sống động về đức tin vững chãi. Tôi đem so sánh với lời than thở của ông chú kể trên, cũng không thấy có sự khác biệt. Một đàng tin và một đàng mất niềm tin, nhưng tại sao lại không có chỗ khác biệt?

Khi hoàn tất quyển **“Thăng Man Giảng Luận”** và **“Duy Ma Cật Sở Thuyết,”** hai nhân cách tiêu biểu cho chúng đệ tử thiện nam tín nữ trong kinh điển đại thừa Phật Giáo, Thầy Tuệ Sỹ có nói với tôi là thầy lo khi bản dịch được phổ biến rộng rãi, người đem về đọc nhưng chẳng hiểu ý sẽ biện giải và thực hành sai thành ra bị đoạ. Trách chùa trách tăng thì tôi nghe đã nhiều, nhưng tôi ít được nghe chúng tại gia tự trách mình. Chuyện Giáo Hội hay hoặc dở, nghe lời của tăng lữ, còn cứ sĩ lâu nay có nhiệm vụ gì?

Cuối cùng, điểm không sai biệt giữa hai người bạn – một người trẻ và một người già; một đàng có vẻ giữ được đức tin vững chãi, một đàng đánh mất niềm tin nơi cửa chùa – là cả hai chỉ trông đợi niềm tin như thể là điều luôn có sẵn, được ban cho.

Rút lại mình cầu đạo nhiều hơn hành đạo. Cầu mà may mắn được, nên tin. Hành vì sai, nên mất niềm tin.

Ở đây tôi biết có rất nhiều phật tử tại gia chọn chùa và chọn thầy để cúng dường lễ Phật. Nhưng chùa và thầy thì không thể chọn lựa phật tử thuần thành hoặc chưa thuần thành để cho hoặc không cho vào.

Đức Phật vẫn ngồi yên, đôi mắt bao dung lúc nào cũng nhìn xuống. Phật tử đi chùa chỉ mong thấy Phật hoan hỷ mỉm cười. Nhưng nếu có thể khóc được, nước mắt hẳn cũng chảy xuôi mà thôi.

Bây giờ tôi nghe, “biết sao bây giờ!” Câu nói đã thành thói quen sinh hoạt trong chúng Phật tử.

Biết sao bây giờ!?

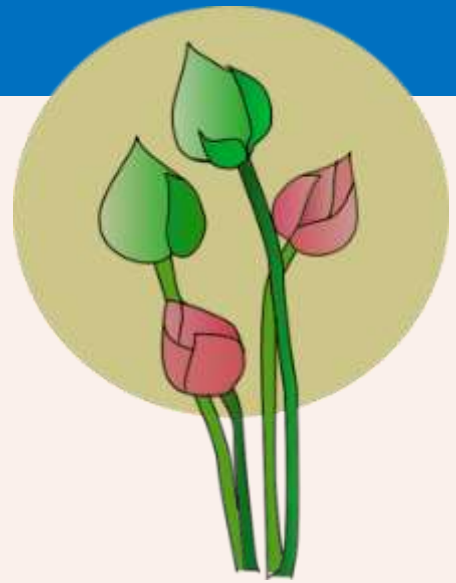
10 tháng Tư, 2014

UYÊN NGUYÊN

(\*) “Y kinh giải nghĩa, tam thể Phật oan; ly kinh nhất tự, tức đồng ma thuyết.”

# Hương Sen đất Việt

LAM KHÊ



Người phụ nữ cúi nghiêng mình múc nước bên dòng suối. Làn nước trong xanh phản chiếu khuôn mặt phúc hậu thoảng chút ưu tư hiện trên vầng trán cao thanh tú. Đã luống tuổi, phục sức áo vải thô sơ, nhưng trông bà thật cao sang đài các. Dòng thời gian và sự khắc nghiệt của cuộc sống dường như chưa xoá nhòa hết dáng vẻ yêu kiều của thời vàng son xưa cũ.

Múc nước xong, bà đứng thẳng người hướng tầm mắt nhìn ra xa. Nơi cửa ngõ của con sông lớn, xóm làng dân cư trù phú trải dài đến ngút mắt. Ruộng đồng cây trái mênh mông. Những mái nhà tranh ẩn mình trong khu vườn rộng, lan tỏa làn khói bếp giữa cảnh chiều tà êm ả. Ở mỗi thôn xóm... có một ngôi chùa sư sãi với mái đình vút cao lên như ngọn tháp. Vài nóc chùa mái cong trầm mặc của lưu dân người Việt cũng góp mặt, tạo nên một phong thái riêng của chốn quê nhà xa khuất.

Bà chợt ngược lên khi nghe có tiếng võ ngựa dập dồn. Tiếng ngựa xe của chốn kinh kỳ sao lại lạc lối đến chốn này. Một đoàn xe ngựa hiện ra rồi dừng lại bên kia đường. Viên võ quan bước xuống, đi đến bờ sông rồi quỳ mọp xuống tung hô:

- Xin cung nghinh lệnh nương nương hồi cung ...

Đôi mày lá liễu của người phụ nữ hơi nhíu lại, bà ra hiệu cho người đối diện đứng dậy. Im lặng giây lát bà mới nhỏ nhẹ lên tiếng:

- Trở về hoàng cung ư? Ta chưa chuẩn bị tinh thần để đón nhận điều này. Thật chẳng còn thích hợp và lòng ta cũng không mong muốn gì hơn là được sống bình yên cùng xóm làng, xa lánh hết mọi điều phiền toái giữa chốn kinh thành.

- Thưa lệnh Bà – giọng viên võ quan vẫn điềm đạm rõ ràng - Xin người hãy nghĩ đến non sông Đất Nước, cùng lòng khát ngưỡng của con dân vùng Thủy Chân Lạp, hơn nữa theo di chiếu Tiên vương để lại... Xin lệnh bà mau đưa Thái tử về lên ngôi cứu nguy. Việc Quốc

gia đại sự không thể trì hoãn...

Hoàng tử áo vải – là cách gọi thân tình của cư dân dành cho hai con trai của bà, lúc này bước ra đứng bên cạnh mẹ. Đại thái tử lắng nghe cuộc đối thoại với vẻ mặt bình thản, tuyệt không biểu lộ chút cảm xúc nào. Mọi việc diễn ra đúng như mẹ chàng đã dự đoán. Cũng như bà từng dự đoán sự tranh đoạt ngai vàng của người chú cách đây nhiều năm.

- Xin thỉnh nương nương và Thái tử hồi cung. Triều thần và dân chúng đang chờ đợi. Đất Nước không thể một ngày không có vua.

Người mẹ vẫn im lặng. Nhà vua tiếm vị vừa băng hà. Hoàng gia không người kế vị. Đất Nước khó tránh khỏi cảnh nội loạn ngoại xâm. Năm năm, những xao trộn đau buồn cũng phôi pha. Những tưởng mọi việc đã an bài. Vậy mà... Bà quay sang Thái tử, nhẹ nhàng ra mệnh lệnh:

- Đất nước này, thần dân này là của Phụ vương và Hoàng tộc Thủy Chân Lạp, các con phải có trách nhiệm giữ gìn thừa kế. Vậy... hai con hãy mau chuẩn bị theo Đại quan trở về hoàng cung lo đại sự.

- Thế còn mẹ?

Đại Thái Tử hỏi, chàng có cảm giác là bà không có ý định trở về.

- Mẹ sẽ ở lại. Cuộc sống của mẹ chính là thôn xóm bình yên này. Mẹ muốn dành quãng đời còn lại làm việc và sống theo những mơ ước mà mẹ hằng ôm ấp.

Nhị Hoàng tử lên tiếng:

- Đại huynh nên trở về kế vị. Em sẽ ở lại đây với mẹ.

- Không! - Người mẹ lắc đầu dứt khoát - Con cũng phải trở về. Hoàng gia và Đất Nước đang cần các con. Con phải phụ giúp hoàng huynh công việc trị Nước an dân.

Đại Hoàng tử buồn bã nói:

- Vậy là mẹ từ bỏ chúng con sao? Chuyện Quốc gia đại sự, con thấy mình chưa đủ lực. Dù

có kể vị ngai vàng, làm vua một nước, con cũng cần có mẹ một bên để khuyên răn chỉ bảo. Và làm sao chúng con yên tâm khi để mẹ ở đây một mình.

- Mẹ không bỏ các con. Mẹ ở đây vì thích hợp với cuộc sống thôn dã, cũng là gián tiếp giúp con ổn định dân tình. Đừng lo cho mẹ. Ở đây mẹ có dân làng, có những người đồng hương luôn gần gũi thương yêu và cần đến sự giúp đỡ của mẹ.

... Người con gái Đất Việt theo chồng về làm dâu xứ Chân Lạp ngọt ngào đã hơn hai mươi năm rồi. Nàng vốn thuộc dòng quỳnh chi ngọc điệp. Công chúa Ngọc Vạn, con gái thứ của Chúa Sãi Nguyễn Phúc Nguyên, nổi tiếng là người xinh đẹp, khí chất thông minh, bầm tánh lại nhân hậu hiền từ. Mười tám tuổi, nàng là đoá hồng nhung hiếm có trong khu vườn thượng uyển. Mặc cho ong bướm ngẩn ngơ rào đón, công chúa vẫn vô tư bình thản vui chơi trong cảnh ấm êm của cuộc sống vương giả. Mà hình như nàng cũng sớm nhận ra đầu đó có ánh mắt si tình của một người chỉ để dành riêng cho mình. Chàng là quan Đề đốc, thường vẫn ra vào cung chúa. Mỗi lần gặp nàng, chàng chỉ cúi đầu chào nhưng ánh mắt thì hàm chứa bao điều thiết tha nồng ấm. Đôi lần công chúa cũng cảm thấy lòng băng khuỷu xao xuyến.

Một hôm có sứ thần từ đất nước Chân Lạp xa xôi tìm đến với lễ vật của nhà vua Chey chetta xin hỏi cưới công nữ Ngọc Vạn. Chúa Sãi tiếp đãi sứ thần trọng hậu nhưng chưa trả lời dứt khoát. Chúa không nỡ xa con, không muốn gả công chúa đến vùng biên địa xa xôi. Triều thần cùng các



Vương công Hoàng tử họp bàn khuyên Chúa nên ưng thuận để tỏ tình hữu nghị bang giao, mở mang thêm bờ cõi. Chuyện những nàng công chúa được gả cho vua chúa các nước lân bang, lịch sử thời nào chẳng có. Làm Hoàng hậu một vị vua nước nhỏ mà danh tiếng oai hùng, chẳng là danh giá lắm sao!

Ngọc Vạn nghe được thông tin, lòng không khỏi hoang mang. Lấy chồng xa xứ nghĩa là nàng phải từ bỏ quê hương, xa cha cách mẹ, xa tất cả mọi thứ đã trở nên quen thuộc từ thuở lọt lòng. Vua nước Chân Lạp đó, nàng chẳng dám chắc có tình yêu không, hơn nữa lại bất đồng về ngôn ngữ, khác hẳn về tập quán phong tục, rồi đây nàng sẽ ra sao? Làm Hoàng Hậu nào phải là điều mà nàng mơ ước. Nhưng Ngọc Vạn vốn là đứa con chí hiểu, không muốn cha phải nghĩ ngợi nhiều đến chuyện lập thân của mình, nên khi Chúa ướm lời nàng liền gật đầu ưng thuận. Thế là tin Ngọc Vạn xuất giá được loan truyền. Ngày rước dâu cũng cận kề. Phú Chúa rộn rịp trang hoàng mọi thứ cho nàng công chúa nhỏ vu quy xuất giá.

Dù chấp nhận sự việc an bài, Ngọc Vạn cũng nghe lòng bồn chồn lo lắng. Đây là lần đầu tiên nàng xa nhà, xa hẳn cả quê hương đất nước. Rồi khi cha mẹ bóng xế tuổi già, liệu nàng có về kịp để kể cận chăm sóc. Về làm dâu xứ người, liệu nàng có đủ niềm tin và nghị lực để vượt qua mọi khoảng cách. Và kìa... nàng lại bắt gặp ánh mắt thân thờ của người ta đang dõi nhìn. Trước ngày hôn lễ, Ngọc Vạn nhận được

bài thơ do người cung nữ mang đến.

*"Con chim nhỏ chốn lồng son  
Phút chốc rời xa bến mộng  
Con tim buồn trông lối ngõ  
Bóng người khuất nẻo bên sông..."*

Đoàn thuyền rước dâu nối dài cả khúc sông. Dân chúng đứng xem đông chật hai bên bờ. Ngọc Vạn quay nhìn về phía hoàng cung lần cuối. Phụ vương, mẫu hậu vẫn còn đứng đó, trên chiếc thuyền rồng. Giấy phút ly biệt, có tiếng sụt sùi, có lời chúc phúc. Cũng có vài ánh mắt dõi theo nàng với lòng yêu thương cảm kích cùng sự tiếc nuối vô vọng. Ngày dần tàn. Trước mắt nàng chỉ còn là màn sương đêm ngập nhòa bao phủ. Ngọc Vạn vò nát bài thơ quảng xuống dòng sông. Quá khứ dù đây ấy mộng đẹp thì cũng như dòng nước kia sẽ trôi xa mãi mãi. Chỉ có con đường phía trước là mệnh mông trải dài đến vô tận...

\* \* \*

Ngọc Vạn theo chồng về xứ lạ, làm trọng trách một chiếc cầu nối, giữ tình bang giao hữu nghị giữa hai dân tộc, nhưng rồi trái tim nàng cũng rung động trước vẻ lịch lãm quyền uy của một đấng quân vương. Nhà vua rất mực yêu thương Hoàng hậu và nàng cũng đáp trả bằng sự trinh trắng mặn nồng. Hai hoàng nam tuần tú ra đời chỉ trong vòng ba năm càng gắn bó mỗi tình vương giả. Cuộc sống mới tràn ngập hạnh phúc đã giúp Ngọc Vạn người ngoại nổi nhớ quê nhà.

Rồi nàng xin nhà vua cho

mình xuất cung để tìm hiểu và giúp dân tình làm ăn sinh sống. Dù sinh trưởng nơi cao sang quyền quý, nhưng từ bé Ngọc Vạn lại ưa thích tìm đến những vùng quê để được thỏa thích ngắm nhìn muôn vẻ đẹp diệu kỳ của ruộng đồng cây cỏ thiên nhiên. Ngọc Vạn ao ước có ngày mình được tự do đi lại những nơi ấy. Và nay khi niềm ao ước kia thành hiện thực, Ngọc Vạn lại khát khao làm được nhiều điều thiết thực hơn nữa cho đất nước nhà chồng và cho con dân của Dân tộc mình.

Hoàng hậu Khasstey—tước hiệu của Ngọc Vạn, xin đức vua Chetta cho phép dân Việt đến lập cư sinh sống nơi những vùng đất còn hoang hóa dọc theo bờ sông. Nhà vua chấp thuận vì tình yêu với sủng hậu. Hơn nữa vua cũng nhận thấy khả năng người Chân Lạp không thể đơn phương khai khẩn, giữ gìn những đầm lầy rộng lớn quanh lưu vực con sông. Theo thoả thuận của vua Chân Lạp, Chúa Nguyễn khuyến hoá cư dân đi khai hoang miền đất mới. Và thế là, nhiều làng mạc đã mọc lên theo bước chân người từ phương bắc tiến vào khai cư lập nghiệp. Chỉ vài mươi năm, vùng Prey Nokor (Sài Gòn- Gia Định) trở nên trù phú, phát triển. Nhiều khách thương và cư dân các vùng lân cận cũng tìm đến làm ăn sinh sống.

Hoàng hậu trẻ ngoài việc cai quản tam cung, giúp đỡ nhà vua việc trị nước, dạy dỗ các con, lúc rảnh bà lại thích nghiên cứu kinh sách. Bà thông thạo kinh điển Đại thừa lẫn Tiểu thừa, đọc cả những sách nói về địa lý môi trường, nhân sinh xã hội. Người dân xem bà là hiện thân của Bồ Tát Quán Âm đến đất nước họ để ban bố tình thương và hạnh phúc. Bà là bậc mẫu nghi thiên hạ nhưng lúc nào cũng sẵn sàng có mặt ở những vùng xa xôi để chỉ vẽ cho dân cách thức trồng trọt đạt năng suất, chỉ cho họ từ cách ăn ở vệ sinh đến thuốc men khi đau yếu. Sự gần gũi chân tình đó đã dần xóa hết nỗi mặc cảm kỳ thị của người dân bản xứ đối với dân tộc hùng mạnh phương bắc.

... Vua Chey Chetta băng hà. Triều đình Chân Lạp trải qua một cơn biến loạn. Hội đồng hoàng tộc, mà chủ mưu là người em chồng—được tiên vương ký thác làm nhiếp chính, đã nổi lên dùng binh quyền cướp ngôi của cháu — Thái tử con nàng còn trong độ tuổi thiếu niên. Hai Hoàng tử bị bắt giam, riêng Ngọc Vạn được đặc

cách cho trở về quê hương. Trở về quê nhà khi nước mắt khóc chồng còn chưa ráo lệ, hai con nhỏ đại bị biệt giam là điều mà Ngọc Vạn không đành lòng. Bà khẩn cầu xin Tân Vương cho mẹ con bà được lui về nơi ấp làng sinh sống cuộc đời dân dã, quyết không tranh giành vương quyền ngôi vị. Có lẽ do thiện ý của bà, do tiếng tăm và công sức bà đóng góp nhiều cho vương triều và hơn hết vì lòng kính ngưỡng mến mộ của dân chúng cùng triều thần quá lớn, vị tân vương không dám gây thêm họa loạn nên chuẩn y theo nguyện vọng cho mẹ con bà đến sinh sống ở miền quê xa.

\* \* \*

... Mấy ngày qua chùa chiền và dân chúng các phum sóc trở nên náo nhiệt. Người ta bận rộn lo trang hoàng nhà cửa và tổ chức các cuộc vui chơi lễ hội mừng năm mới. Nhiều năm rồi Ngọc Vạn đã quen với không khí ngày Tết cổ truyền của dân tộc Chân Lạp. Ngày Tết được tổ chức vào giữa tháng tư, khi mùa màng đã thu hoạch xong, đồng ruộng khô cạn. Tháng Tư mùa hạ, lại gắn liền với mùa lễ hội Phật giáo. Mọi người được nghỉ ngơi vui chơi trong ba ngày. Nhà nhà lo sắm sửa vật liệu làm thức ăn bánh trái đem đến chùa cúng dường cho các vị sư sãi để cầu phước. Nhà chùa cũng sắp bày các nghi lễ tụng kinh cầu an và tắm Phật cho Phật tử.

Người bản xứ vốn sùng tín đạo Phật nên họ đặt cho Ngọc Vạn mỹ danh "Phật bà" với sự tôn kính rất mực. Khi nghe Ngọc Vạn bày tỏ điều băn khoăn thì vị sư truyền lễ quy y cho bà nói:

- Là dân làng muốn tỏ rõ niềm kính tin tốt bụng của họ dành cho bà. Trái tim bà thật dịu dàng rộng mở. Những việc bà làm càng rộng lớn bao la. Sự hiền diện của bà khiến lòng người trở nên an lành thanh thản... Đó chẳng phải là hạnh nguyện của Bồ tát sao. Bồ tát vào đời mang nhiều tâm nguyện và hình thù khác biệt, chứ đâu nhất thiết phải là người xuất gia.

... Vị vua trẻ đi dạo cùng mẹ trên con đường làng, hai bên trải dài những đầm sen tỏa hương thơm ngát. Vạn vật yên bình. Khung cảnh nên thơ dịu mát khiến tâm trạng nhà vua cũng nhẹ nhàng sáng khoái. Suốt cả tháng bận rộn công việc triều chính, chỉ khi trở về đây nhà vua mới cảm nhận được sự an lành của tâm trí. Trở về với mẹ cũng là



trở về với nơi mà chàng từng sống qua cái thời hàn vi bình lặng không chút muộn phiền lo lắng. Nhiều lần nhà vua cố thỉnh cầu mẹ trở về hoàng cung, song bà nhất quyết:

- Con kể nghiệp Tiên đế, gánh trọng trách làm yên dân. Dân có yên thì đất nước mới mở mang phát triển. Đất nước hùng mạnh mới tránh được cái họa nội loạn ngoại xâm. Một vị vua tài trí anh minh phải biết nghĩ đến điều đó. Còn mẹ... khi còn sống trong cung Chúa, mẹ đã yêu thích thiên nhiên, yêu thích những con người mộc mạc hiền lành và mong muốn một ngày mình được sống chan hòa nơi ấy. Suốt đời này, mẹ chỉ tâm nguyện bấy nhiêu... Con nhìn kia! — Người mẹ đưa tay chỉ về phía trước— Nơi đây ngày trước mẹ chỉ đem vài cây sen từ quê nhà sang ươm trồng. Bây giờ đã trở thành một đầm sen rộng lớn. Mùa hè cũng là mùa lễ hội mừng năm mới, mùa Phật đàn. Hoa sen mọc mọc dung dị là vậy nhưng hàm chứa nhiều ý nghĩa. Trước kia mẹ vẫn thường dẫn hai anh em con đi chùa lễ Phật. Mẹ từng đọc cho các con nghe một đoạn kinh Phật nói về ý nghĩa hoa sen... Con còn nhớ chứ?

Nhà vua cúi đầu lễ phép:

- Thưa mẹ! Con vẫn nhớ.

Người mẹ tiếp lời:

- Hoa sen đối với mẹ còn mang biểu tượng hình ảnh của quê nhà. Mỗi mùa sen nở, nỗi nhớ quê hương cạnh cánh bên lòng, nhưng mẹ rất vui khi nhìn những cánh đồng vườn tược

xanh tươi cứ mọc lên. Mẹ ấm lòng khi thấy dân chúng của hai đất nước chung sống yên vui hòa hợp. Ở đây mẹ luôn có những người đồng hương để yêu thương, san sẻ...

Nhà vua nhỏ nhẹ thưa:

- Vâng! Thưa mẹ! Con đã hiểu. Và thật dễ chịu khi đi giữa một cánh đồng tràn ngập hương sen. Dân chúng tôn xưng mẹ là Bồ tát Quan Âm, là có ý vị lắm. Với con, mẹ chính là hương sen Đất Việt. Lòng vị tha, tử bi và đức hạnh của mẹ mãi mãi là đóa sen bất diệt trong lòng người.

Người mẹ khẽ kêu lên:

- Xem kia! Nhà vua đang khen mẹ mình hay là muốn huấn dụ con dân đây.

Tiếng trống lễ hội mừng năm mới nơi đầu thôn vang lên rộn rã. Hai mẹ con nói chuyện vui vẻ, chẳng mấy chốc đã tới cổng chùa. Nhà chùa đang làm lễ tắm Phật. Hai cô gái trẻ trong trang phục sắc sỡ ngày xuân tiến tới dâng cho Thái Hậu và Đức Vua hai bó sen hồng tươi thắm. Mọi người tránh sang hai bên cung nghinh nhà vua và Thái hậu bước vào chánh điện làm lễ.

Hương sen Đất Việt. Ngọc Vạn mỉm cười kính cẩn cầm bó sen trên tay rồi tiến vào dâng cúng Phật. Mùi hương sen lan tỏa trong ngày lễ hội đón mừng năm mới.

Lam Khê



**MỠI KỲ MỘT MÓN CHAY**

**BÌ CHAY**



**Nguyên liệu:**

- 1 khúc ham chay màu trắng
- 1 gói thịt ba rọi chay (portion)
- 2 gói jam cake (mua ở chợ Nhật hay chợ Đại Hàn )
- 1 củ sắn (thái miếng ướp đường)
- 1/2 cup thín (rang gạo, để nguội, xay nhuyễn)
- 1/2 muỗng café tiêu sọ
- 4 tép tỏi băm nhuyễn hay dùng boa-rô (leek)
- 2 củ hành hương băm nhuyễn
- 1 tablespoon nước mắm chay.
- 2 muỗng café đường
- 1 muỗng café bột nêm chay

**Cách làm:**

- Jam cake thái sợi (có thể mua loại noodles cũng được), xả nước nhiều lần cho thật sạch, bắc chảo nấu nước sôi, cho vào một chút muối
- luộc jam 10 phút, vớt ra để nguội
- ham chay và thịt ba rọi chay thái lát dày ướp với nước mắm chay, củ hành, tỏi, đường, bột nêm khoảng 1/2 hr, rồi chiên vàng 2 mặt, để nguội rồi thái sợi
- củ sắn chiên vàng cũng thái sợi
- dùng nước mắm ướp ham còn dư xào jam cake cho thấm gia vị
- mang bao tay trộn tất cả hỗn hợp cho đều, có thể thêm 1 muỗng café nước mắm chay nếu thấy nhạt

*(Nên dùng bao tay để trộn thức ăn, giữ cho thức ăn không bị hư và để được lâu)*



**Chân Thiện Mỹ** (nguồn: Thư Viện Hoa Sen)

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

# ĐÀM HOA NGÁT HƯƠNG

TN. Giới Định

Trong không gian tịch mịch vắng lặng của đêm khuya, từng hồi chuông nhẹ nhàng điểm, thanh tịnh, u huyền, hòa với làn gió mát thanh thanh. Thế giới thật bao la huyền diệu, vũ trụ như ngưng đọng khi một bậc vĩ nhân xuất hiện giữa dương trần. Chư Thiên trời nhạc cúng dường, tám rồng phun nước, bày bước xứng tôn. Sự thị hiện của Đấng siêu phàm được ca ngợi qua những vần thơ:

*"Hy hữu ngàn năm nở hoa đàm  
Là bậc thánh nhân giáng cõi trần  
Từ bi thị hiện bày phương tiện  
Sáng soi tam giới độ mê tân."*

Trong vô lượng kiếp lang thang của kiếp sống luân hồi sanh tử, chúng ta đi và đi mãi chưa có một phút giây ngừng nghỉ. Cứ chạy theo ào giác phù phiếm của thế nhân, đã quên hẳn mình từng sanh sanh tử tử qua lại trong sáu đường. Rồi một phút giây nhiệm mầu, ánh sáng Phật pháp xuyên nhẹ vào tâm thức, đánh động tâm hồn đang say ngủ trong bể cả ái dục. Nhân duyên thiện pháp từ vô lượng kiếp đang từ từ hé mở, hình ảnh thánh thiện của Đức Như Lai thức tỉnh tâm thức hành giả, một phút cúi đầu, tâm thành sám hối.

Nhớ lại tích xưa, một sáng tinh mơ, chim thi nhau ca hát, chư Thiên trời nhạc cúng dường, muôn hoa đua nở, Hoàng hậu Ma Gia thông thả dạo bước đến dưới gốc cây Vô Ưu thì Đản sanh Thái tử, vào ngày rằm tháng 4, năm 623 trước công nguyên tại vườn Lumbini (Lâm Tỳ Ni) gần thành Kapiilavastu (Ca Tỳ La Vệ), một nơi hiện nay là vùng biên giới giữa Nêpan và Ấn Độ, Đức Phật Thích Ca đã giáng sinh, làm Hoàng tử con vua Suddhodana (Tịnh Phạn) và Hoàng hậu Maha Maya (Ma Đa). Vua Suddhodana trị vì một vương quốc nhỏ của bộ tộc Sakya (Thích Ca). Hạnh nguyện cứu mạng Thánh Thái đã mãn, Hoàng hậu Maha Maya qua đời bảy ngày sau khi Thái tử sinh ra, cho nên Thái tử được bà dì Maha Pajapati Gotamī (Ma-ha Ba-xà-ba-đề), trực tiếp nuôi nấng, dạy dỗ, còn người con trai của Bà dì là Nanda thì được giao cho các bảo mẫu nuôi dưỡng.

Tên riêng của vị Phật tương lai là Si-đác-ta (Sidhartha - Tất Đạt Đa), tên giòng họ Ngài là Gotama (Cồ Đàm). Vì giòng họ này thuộc bộ lạc Sakya (Thích Ca), cho nên sau này có danh hiệu Sakya Muni (Thích Ca Mâu Ni). Muni nghĩa là bậc Thánh, Sakya Muni là bậc thánh thuộc bộ lạc Thích Ca.

Kể từ hôm đó bình minh như rực rỡ hơn, ánh trăng như huyền diệu thâm huyền hơn, khi đấng siêu phàm xuất hiện giữa trần gian. Tâm tử bi vô lượng khi còn rất nhỏ, Thái tử đã trang trải tình thương đến muôn loài chúng sanh, Ngài đã cứu một con chim nhỏ bị nạn ra khỏi tay Đê Bà Đạt Đa, bồng một con nai bị què khi không chạy kịp theo đàn, cứu vô số con cừu đang chuẩn bị lấy máu làm lễ tế thần. Vẫn võ song toàn, tài trí hơn người, quần thần đều thán phục. Tuy ở trong cung vàng điện ngọc, danh vọng cao sang tột đỉnh, có đủ cung tần mỹ nữ, vợ đẹp con xinh, cũng không đủ sức ngăn cản bước chân của bậc xuất thế. Sau khi dạo bốn cửa thành,

ngài đã tận mắt thấy cảnh sanh, già, bệnh, chết, sự ra đi tìm đường cứu độ chúng sanh càng thúc giục mãnh liệt hơn nữa. Rồi một đêm khuya, khi tất cả đã an giấc sau một bữa tiệc linh đình, Thái tử nhìn vợ con lần cuối, rồi nhất quyết ra đi. Con ngựa Kiền Trắc và nô tỳ Xa Nặc cùng Ngài rời khỏi hoàng cung, đến dòng sông A Nô Ma Thái tử đã cắt mái tóc xanh gửi về cho phụ hoàng.

*"A Nô Ma sóng vỗ rạt rào,  
Hy Mã Lạp tuyết ngồi lóng lánh  
Nơi đánh dấu bước đường lên Thánh  
Dùng vô cầu thả gánh tang bồng  
Gởi lời về tâu trước bệ rồng  
Cầu Vương Phụ giải lòng trông đợi  
Rừng khổ hạnh lần dò bước tới..."*

Cuộc đời của đức Phật dù cho chúng ta có ca tụng vô lượng lời, viết vô lượng sách vở để xưng tán cũng không thể nào nói cho hết được. Duy nhất có một điều, là mỗi người tự tỉnh thức tâm hồn mình, tự cứu đời mình ra khỏi đêm dài tăm tối, ánh sáng Đức Phật đã soi rọi, bốn phận người tu tập phải "Thấp đөөc lên mà đi." Không ai có khả năng đưa mình lên niết bàn, cũng không ai đủ thẩm quyền bắt mình vào địa ngục, chỉ tự chính ta, mới là chủ nhân ông của đời mình. Cuộc đời của Đức Thích Ca thật sống động. Ngài thật gần gũi với chúng đệ tử. Phật đã từng xâu kim cho một vị Tỳ Kheo mù, hàng ngày cùng đi khất thực với 1250 vị Tỳ Kheo; sau khi khất thực về dưới gốc cây thọ trai, kính hành, thiền tọa, vì chúng xuất gia, tại gia mà thuyết pháp, những người có nhân duyên sau thời thuyết giảng của Đức Phật chân tâm khai ngộ chứng từ sơ quả cho đến tứ quả. Chúng đệ tử khi thân nhận Ngài không phân biệt dòng họ cao quý như các công tôn vương tử, các vị lãnh đạo các học thuyết nổi tiếng thời bấy giờ, các nhà hào tộc, mà đến kẻ cùng đinh gánh phận như Ưu Ba Ly, những phụ nữ đau khổ... những người nào có duyên đều được Đức Phật thân nhận, và trong một thời gian nghiêm mật tu tập khi nhân duyên đầy đủ vị đó liền chứng được Thánh quả. Đức Phật từng tuyên bố "Không có giai cấp trong giòng máu cùng đỏ, giọt nước mắt cùng mặn" hay "Ta là Phật đã thành các người là Phật sẽ thành." Xã hội Ấn Độ thời bấy giờ sự phân chia bốn giai cấp rõ rệt, những lời dạy vô cùng cao quý của Đức Phật đã làm nhiều người mạnh dạn gạt bỏ mọi phân chia giai cấp, giòng họ, mà xuất gia. Một khi đã gia nhập Tăng đoàn cùng sống chung trong tinh thần cộng trụ, lục hòa, cùng chia sẻ kinh nghiệm tu tập để rồi cùng nhau tiến đến quả vị giải thoát.



## MÙA PHẬT ĐẢN NHỚ THỂ TÔN

*Xuất thân thị hiện độ đời  
truyền trao chánh pháp cho người noi theo  
Chúng sanh trôi nổi hiểm nghèo  
Từ khi có Phật sớm chiều khinh an*

*Từ Đế - sự thật rõ ràng  
Bát Chánh là đạo - con đường thánh nhân  
Cuộc đời như thể phù vân  
Sát-na sanh diệt mấy lần ai hay*

*Từ bi mở pháp môn này  
Niệm danh hiệu Phật về Tây thanh nhàn  
Cực Lạc ao báu, sen vàng  
Có chim nói pháp, bạn hàng thiện nhân*

*Di Đà hội đủ ba thân  
Tây Phương Tịnh Độ muôn phần thanh lương  
Từ vô cùng tận yêu thương  
Thế Tôn nhị độ chỉ đường chúng con*

*Đề đầu tỏ chút lòng son  
Mừng ngày khánh đản tạ ơn Phật Đà.*



## THÁNG NĂM NHỚ THẦY

(Kính dâng lên giác linh  
đức Tăng Thống Thích Huyền Quang)

*Vì Phật Pháp lâm nguy  
Vì quốc dân khổ lụy  
Mấy mươi năm tù ngục  
Ngài không hề suy vi  
Thế nhân dù tàn độc  
Tâm bỏ đề chẳng suy  
Vẫn dịch kinh, tu học  
Tăng trưởng lòng từ bi  
Cận kề trong đường tử  
Vẫn tự tại chơn như  
Không oán than bỉ - thử  
Ngài sao quá hiền từ!  
Nguyên Thiệu một ngày hè  
Ngài về lại sơn khê  
Bóng từ bi che chở  
Đạo pháp và hương quê.*

*thơ* ĐỒNG THIỆN

Mỗi lần hình dung cảnh Đức Phật tu hành khổ hạnh sáu năm trong chốn rừng già, lòng không khỏi cảm động, rơi lệ. Lúc ấy thân thể Ngài chỉ còn da bọc xương, một ngày ăn một hạt mè; Ngài đã ngất lịm bên bờ suối, may thay có người mục nữ cúng dường bát sữa Thái tử uống vào tinh thần minh mẫn. Từ đó Ngài bỏ con đường khổ hạnh và ngộ ra rằng chỉ có con đường Trung Đạo mới tìm ra chánh đạo, vì khổ hạnh hay khoái lạc đều không đưa đến an lạc giải thoát. Chư vị Đại đệ tử như Ngài Ca Diếp, Xá Lợi Phất, Mục kiền Liên... hàng ngày ôm bình bát đi khát thực, thân mặc y bá nạp, đầu đội trời chân đạp đất, dưới trời nắng thiêu đốt của xứ Ấn Độ thật khắc nghiệt, từ làng này qua làng khác, từ kinh thành lộng lẫy cho đến làng mạc xa xôi, không một chỗ nào của xứ Ấn Độ mà Ngài các đệ tử không đi qua. Buổi tối ngủ dưới gốc cây, trong hang đá, bên bờ suối, trong lò gạch bẽ trong mùa đông lạnh giá, bệnh thì tìm lá cây rừng làm thuốc. Đức Phật tuổi đã cao, sức khỏe không còn nhiều, đọc những đoạn trong các kinh Nikaya, thật là xúc động, tay chân Ngài cũng nhứt mỏi, bước chân đi cũng run rẩy, những thay đổi nóng lạnh của thời tiết cũng ảnh hưởng đến thân thể, nhưng rồi mỗi ngày khi bình minh lên vầng hồng ló dạng, thì đoàn Tăng lữ lại tiếp tục lên đường khát thực nuôi sống thân mình, giáo hóa nhân sinh. Vì hạnh nguyện độ sanh, để chúng sanh gieo trồng thiện pháp quay về chánh đạo bớt đi đau khổ trong đời hiện tại và tương lai được nhiều phước lạc an vui hơn, lòng mình dâng lên một niềm kính quý xúc động như thể Đức Phật và các vị Thánh đệ tử của ngài đang hiện diện trước mắt.

*"On Phật lớn lao chẳng nghĩ lường  
Cũng vì bác ái với lòng thương*

*Xả thân tuổi trẻ tâm chân lý  
Câu đạo chẳng màng bạc đế vương."*

Ôn lại cuộc đời của Đức Từ Phụ không phải chỉ ca ngợi tán thán suông, không phải ngồi chờ ai đem thánh quả hay sự an vui đến cho mình, mà chính tự mình phải nỗ lực thực tập pháp hành trong từng tâm niệm. Khi những vọng tưởng điên đảo nổi dậy trong tâm thức, chúng ta phải nhận chân là ta đang ham muốn cái gì, đang đau khổ vì mong cầu không được, đang mong chờ một hình bóng nào đó, đang muốn có một ngôi nhà lớn, một chiếc xe đẹp, đang đau khổ vì một lời nói không tế nhị... từng ngày từng ngày gạt bỏ bớt tạp niệm để soi rọi lại tâm thức mình, nương vào ánh sáng chân lý của Ngài để mỗi ngày thắp hoa trên đường chánh đạo.

Xin chấp tay nguyện cầu cho tình thương xóa hết hận thù, thế giới không còn chiến tranh, khủng bố; con người không còn giết hại lẫn nhau, xin trải rộng lòng mình ra cho hoa tử bi hé nở. Xin nguyện cầu thế giới hoà bình chúng sanh an lạc, mọi người cùng tìm về bên nhau trong ánh đạo vàng giải thoát. Hôm nay nhân mùa sen nở dâng nên tâm hương trước Phật đài, chúng con thành kính tưởng niệm, cùng hòa chung niềm vui, ca ngợi tán thán:

*"Nhân thiên mừng đón đấng siêu phàm  
Giải tỏa xiềng xích cứu thế gian  
Ngào ngạt hương trầm dâng tưởng niệm  
Đây mùa Phật Đản rạng hào quang."*

**Thích Nữ Giới Định**

# Độc thơ Cao Tần

VĨNH HẢO

Bồng dưng bị đặt vào một hoàn cảnh không còn chọn lựa nào khác, họ lên đường, ly hương, bắt đầu đời sống của những kẻ lưu vong. Từ mảnh đất mới, với hai tay trắng, cố gắng gầy dựng nên cơ nghiệp mới. Cơ nghiệp thành tựu lớn lao hay chỉ là những mảnh đời chấp vá thì cũng tùy khả năng, tuổi tác, sự xông xáo hay thụ động, lanh lợi hay chậm chạp, và đôi khi, vận may hay số rủi của mỗi người mà thành khác nhau. Nhưng điểm giống nhau nhất là ai cũng quay quắt, nhớ nước nhớ non, và bỗng thấy yêu vô cùng tiếng mẹ đẻ... Hoài vọng về quê hương, hoài niệm về dĩ vãng, hoài bão một ngày xán lạn cho đất nước... người di tản cảm thấy miền đất mới chỉ là chỗ "tạm dung." Họ vẫn mong đợi một ngày nào đó được trở về cố quốc. Và người di tản, bỗng thấy "buồn". Thơ lưu vong từ đó xuất hiện. Nhiều lắm. Hình như ai biết chữ cũng làm thơ được trong cái cảnh trạnh và tâm trạnh "nhớ nước đau lòng" ấy. Nhưng trong số những người di tản làm thơ "bất đắc dĩ", Cao Tần lên tiếng sớm nhất, thành công nhất, nổi bật nhất; và không như những nhà thơ khác phải trải qua nhiều năm bị ngấm nghĩa, coi giò... của văn thi hữu và bạn đọc, ông nghiêm nhiên trở thành một nhà thơ rất nhanh, rất tự nhiên. Là vì không ai vào lúc ấy có thể trải được cái tâm trạng bất đắc chí, hụt hẫng, dở khóc dở cười của mình... một cách thấu đáo, ý nhị, hào hùng, cảm động mà lại lạc quan tếu kiêu như ông. Từng từng, tếu, tự biếm, mà thâm sâu làm sao. Đọc thơ ông, người ta vừa cười, vừa khóc.

## Mai một anh về

Mai một anh về có thằng túm hỏi  
Mày qua bên Mỹ học được củ gì  
Muốn biết tài nhau đưa ông cây chổi  
Nói mày hay ông thượng đẳng cu li

Ông rửa bát chì hơn bà nội trợ  
Ông quét nhà sạch hơn em bé ngoan  
Ngày ngày phóng xe như thẳng phải gió  
Đêm về nằm vùi nước mắt chứa chan

Nghệ thuật nói bông hóa trò lao động  
Thằng nào nói nhiều, thằng ấy tay to  
Tiếng mẹ đẻ thường chỉ dùng chửi đổng  
Hay những đêm sâu tí toáy làm thơ

Ông học được Mỹ đất trời bát ngát  
Nhưng tình người nhỏ hơn que tăm  
Nhiều đứa hồn nhiên giống bầy trẻ nít  
Còn hồn ông: già cóc cỡ nghìn năm

Bài học lớn từ khi đến Mỹ  
Là ngày đêm thương nước mênh mang  
Thù hận bọn làm nước ông nghèo xí  
Hận gấp nghìn lần khi chúng đánh ông vắng



Nếu mai một bồng đổi đời phen nữa  
Ông anh hùng ông cứu được quê hương  
Ông sẽ mở ra nghìn lò cải tạo  
Lùa cả nước vào học tập yêu thương

Cuộc chiến cũ sẽ coi là tiền kiếp  
Phản động gì cũng chỉ sống trăm năm  
Bồ bịch hết không đứa nào là Ngụy  
Thắng vinh quang mà bại cũng anh hùng.  
(tháng 3, 77)

Những nỗi niềm thương non nhớ nước, lo nghĩ về tương lai tiếng mẹ đẻ trên đất người, thao thức về vận hội thanh bình nơi quê xa... là ưu tư chung của người tị nạn xa xứ; nhưng ghi lại thành những câu thơ, những bài thơ để cho ai cũng thấm thía và có thể thuộc lòng thì hầu như chỉ có thơ Cao Tần.

## Chôn tạm dung

Nhà tôi ở toòng teng đỉnh đồi  
Buổi mai đi làm thấy đời xuống dốc  
Sau lưng sương ngấp cao lưng trời  
Trước mặt thông sầu reo đáy vực

Bắt đầu ngày bằng một chút vui  
Hát ngheu ngạo trong lòng xe rỗng tuếch  
Bài ca quen bỗng chợt quên lời  
Chút kỷ niệm còn lại mắt khơi khơi

Tiếng Việt trong ta ngày mỗi héo  
Hồn Việt trong ta ngày mỗi khô  
Độc mở như đời ta trước mặt  
Sương kín như đời ta hôm xưa

Giang hồ một túi bài ca cũ  
Hát nhảm cho qua nốt tuổi già  
Qua những bình minh còn ngái ngủ  
Còn như chưa lạc mất quê ta

Giữa đỉnh sương mù thông đáy vực  
Trên đường chênh chếch nắng mênh mang  
Trôi xuôi một mảnh hồn lưu lạc  
Đã chán nhân gian ở cuối đường

Chiều về lên dốc thân tôi tả  
Một quả hoàng hôn đỏ kín trời  
Mình mới ngoi lên ngày đã ngả  
Đêm phờ lác lác ngủ thay chơi

Giữa đỉnh sương mù thông đáy vực  
Ngược xuôi ngơ ngẩn một linh hồn  
Còng lưng gánh nốt đời lưu lạc  
Nặng trĩu nghìn cân nhớ nước non.  
(tháng 5, 77)

Thi vị hóa đời mình qua đời sống thường nhật, với cái giọng nửa chua xót nửa ngạo nghệ, hiếm

thấy bài thơ nào thâm trầm sâu sắc như của ông. Đọc mấy câu thơ đầu bài **Chốn Tạm Dưng**, tôi giật mình ngay:

*Nhà tôi ở toòng teng đình đời  
Buổi mai đi làm thấy đời xuống dốc*

Nội tâm phải thật thâm thúy và sống triền miên trong thơ mới nảy ra được hai câu với hình ảnh tỉ dụ ví von tuyệt khéo như vậy.

Mặc dù ông cố ý dùng cái giọng cà rưng ở câu đầu, chẳng hạn nói "toòng teng" thay vì "chênh vênh" hay "cheo leo," nhưng đến câu thứ hai, và các câu kế tiếp, ông vẫn không thể giấu được ý và lời đầy ắp chất "thơ."

*Buổi mai đi làm thấy đời xuống dốc  
Sau lưng sương ngập cao lưng trời  
Trước mặt thông sâu reo đầy vực*

Nơi ở thì toòng teng, đường đi thì xuống dốc, sau lưng thì mờ mịt sương, trước mặt thì những cây thông reo buồn nơi đáy vực, lên xe thì thấy rỗng tuếch, bài ca quen thuộc thì bỗng quên lời, kỷ niệm đẹp thì tự dưng lạc mất... Diễn tả như thế là đã đẩy ngôn ngữ đến chỗ tận cùng, không còn phải nói gì thêm, về về ngơ ngẩn lạc loài của một linh hồn lưu vong tội nghiệp.

Ông còn chứng tỏ là một người giàu từ tâm, rộng lượng, đầy ắp tình cảm, luôn nhớ nghĩ đến những người khác, dù rằng đời mình cũng xuống dốc, cũng rách nát tan tành. Mà sức tưởng tượng của ông mới thật là tràn trề! Ngồi nhúng chân bên bờ biển này mà thả hồn theo nước về đến bờ bên kia, cách xa vạn dặm; chưa hết, hơi thở dài cũng muốn gửi theo về chốn xưa, khua động cây lá nơi rừng già, an ủi và ca ngợi những tráng sĩ li lợm còn nuôi mộng quang phục quê hương...

### **Biển chiều**

*Chiều nay ra biển ngồi ngơ ngẩn  
Nhúng hai giò trong nước Thái Bình Dương  
Để hơi ta đạt về bờ Ô Cáp  
Chạm thân ái vào lưng đất mẹ tang thương*

*Có bạn nào đang rắp tâm vượt thoát  
Nhớ rằng ta luôn cầu nguyện cho người  
Láng đời chót đã tan trên chiếu bạc  
Thì sá gì thêm một chuyến ra khơi*

*Thờ thật dài vào thịnh không bát ngát  
Theo gió về động lá cánh rừng xa  
Này thẳng lì còn chơi miền gió cát  
Trong kiêu dũng mà cho gửi chút hồn ta*

*Có thằng bạn nào tàn đời học tập  
Cống gông xiềng lê lét một thân đau  
Này biển chiều sóng xô ào lớp lớp  
Những tiếng đời phiêu bạt khóc thương nhau.*  
(tháng 6, 77)

Có thể nói không ngoại, rằng thơ ông xứng đáng là tiếng nói tiêu biểu, ghi lại ý hồn chung của một thời chạy loạn di tản, của những người tị nạn ly hương, đánh dấu một trời kỷ niệm lưu vong bi lụy, hùng tráng.

### **Câu cá**

*Ta đã vượt muôn dặm dài biển cả  
Đường tử sinh lui tới cũng đôi lần  
Bồng bình mình này ngồi thuyền, câu cá  
Trôi dạt dờ như lá trên hồ xanh*

*Hỡi chú cá rong chơi miền nước biếc  
Ta vượt đường muôn dặm chẳng tìm nhau*

*Bày đặt buông cần mà quên thương tiếc  
Cho đời êm, qua được mấy giờ đau*

*Nói nghe coi này cổ thụ ven hồ  
Kể từ những trăm năm dài đứng đó  
Có gặp khi nào một kẻ xác xơ  
Lòng sâu hận hơn kiếp người da dỏ*

*Đời đang bão khi không chìm lặng ngắt  
Như cành khô nằm chết đáy sông sâu  
Đội đang dậy sóng thần lên bát ngát  
Bồng vui yên đáy biển một thân tàu*

*Và móc đời lên cần câu vớ vẩn  
Đem chìm chơi trong đáy nước rong rêu  
Tuổi chưa nặng hồn đã chùng ngơ ngẩn  
Lòng vàng khổ hơn chiếc lá đưa vèo?*  
(tháng 11, 77)

### **Phiêu bồng**

*Cho ta làm lại cuộc đời  
Thì ta lại vẫn ra khơi như thường  
Vật vỡ vượt sóng trùng dương  
Kiếm đời di tản nghìn cơn nhục nhằn  
Mai này tính số trăm năm  
May chăng lời được cái thân phiêu bồng.*  
(tháng 12, 77)

### **Bông giấy**

*Tưởng ta nhớ chú lằm sao  
Này cây bông giấy bên rào năm xưa  
Chẳng qua trời đổ cơn mưa  
Thì thương cảnh mọn đong đưa một mình.*  
(tháng 12, 77)

Thơ ông là lịch sử chép gọn. Trang trải tâm tình và ước vọng của người Việt trong một giai đoạn buồn thảm khó quên. Tâm tình ấy, không biết hận thù và trả thù; chỉ biết tự vệ và mơ ước những gì tốt đẹp nhất cho đồng loại của mình. (Có cần phải chứng minh "cụ thể" chăng? Thì đây: dù là một trong những nạn nhân bị trừ dập, trả thù, đầy ải trong các trại tập trung cải tạo--bởi chính sách không hề mang một chút gì tinh thần nhân ái, độ lượng, vốn là đặc tính của tộc Việt; mà cũng chẳng có chút tinh thần mã thượng, văn hóa hay văn minh gì của con người thời đại--Cao Tần cũng không lên giọng nguyên rủa phía những người "anh em" hành hạ mình bằng lòng thù hận; trái lại, ông ước mơ có cơ hội để trải tâm tình yêu thương đến họ, "lấy tình thương xóa bỏ hận thù":

*Nếu mai một bồng đối đời phen nữa  
Ông anh hùng ông cứu được quê hương  
Ông sẽ mở ra nghìn lò cải tạo  
Lùa cả nước vào học tập yêu thương...*  
(Mai một anh về)

Tâm tình ấy thật đẹp, thật nhân ái và nồng nàn tình tự quê hương, là nét văn minh tinh thần được gieo sâu trong mỗi người để mang theo, khắp những phương trời. Chỉ ngần ấy thôi, thơ ông đã vạch ra biên giới rạch ròi giữa thiện và ác, chính nghĩa và phi chính nghĩa. Người ta sẽ thấy ngay phần chính nghĩa thuộc về phía nào. Không phải cứ thẳng là có chính nghĩa. Cũng không phải lưu vong là mất tất cả. Những người lưu vong như Cao Tần, đã quên dần mọi thứ, nhưng vẫn còn giữ lại một trời quê hương, một trời thơ.

Cám ơn ông đã thay mọi người, nói tất cả.

# Câu chuyện tháng Tư

BIÊN THỊ THANH LIÊM

1. Viết là cách nào đó làm sống lại quá khứ.

Như dòng sông trước mặt, như quyển sách trên tay. Tất cả được phơi bày, dàn trải với những âm sắc lâu xưa mà khi được viết thành hình giống như bức tranh. Tùy người thưởng lãm sẽ xếp đặt cho nó một ý nghĩa nào đó. Đôi khi cũng trùng lặp, đồng tình như người viết nhưng lắm lúc cũng giống như trận pháo. Bất ngờ dội ngược lại phía sau, nằm ngoài dự trính người viết. Dù gì, thì viết cũng là cách bày tỏ chân thật nhất những cảm xúc của mình. Lúc viết, và chỉ khi viết, sự sáng tạo đã giúp người viết (lẫn người đọc) chấp đôi cánh để vươn cao, gần bó với đời thường trong những thành tựu (hay đổ vỡ) bất ngờ.

Phải chăng, trung thực nhất là hai phía (viết- đọc) cùng như bơi trong một dòng sông. Dòng sông của hồi tưởng, của cuộc đời. Giữa trí nhớ và lãng quên. Giữa những khổ đau và hạnh phúc?.

Tuổi trẻ của những thập niên 60 - 70 là tuổi trẻ của một thời đại phân ly giữa ý thức và niềm tin. Sự tương tranh bùng vỡ của ý thức hệ đã đưa tuổi trẻ vào những dẫn thân mới. Tôi gọi đó là thời đại của những người quả cảm, khước từ bóng đêm của quá khứ để tự khẳng định chính mình. Đó

là những kẻ tận cùng của cuộc chiến, là những chứng nhân hào hùng của một lịch sử đau thương. Những người không bao giờ chịu chết (nói theo đề tựa một vở kịch của Vũ Khắc Khoan) dưới ánh sáng mặt trời khi đôi chân vẫn giữ thẳng người trên mặt đất trước đòn thù tàn bạo của người nhân danh chiến thắng.

\* Tôi muốn nói về tuổi trẻ của thời đại tôi. Một thời đại thiếu những lãnh tụ tài ba và lương thiện. Tuổi trẻ thời đại này, đã phải bước đi bằng chính đôi chân dọ dẫm của mình trên chiều dài của một chặng đường lịch sử tối tăm. Một tuổi trẻ chột lớn lên đã nhìn thấy quê hương mình rách bươm bởi những cắt chia tử quá khứ. Phía trước là cuộc chiến thảm khốc mà những con số tính toán đã vượt khỏi tầm tay của người trong cuộc. Đó là một trò chơi mang đầy tính bị kịch của sự rủi may hơn là sông phẳng đã biến một đất nước nhỏ bé hiền hòa trở thành phòng thí nghiệm lớn của những chủ nghĩa tương tranh. Một đồng minh hăm hiu đen bạc nhất trong chính sách tận biên cương của người bạn khổng lồ...

Dù sao thời đại này cũng là thời đại của những kẻ sau cùng. Còn lại. Sau lưng của một hậu trường lớn với nhiều nỗi đớn đau vì bão táp vẫn chưa nguôi trên đất nước có quá nhiều thương tích. Một đất nước thích quay lui vào quá khứ vàng son lưng lầy hơn là nhìn vào sức nóng của mặt trời phía trước. Hơi lạnh của quá khứ đôi khi không đủ ấm để nhen lửa cho con người vững

vàng đi tới. Tiếng súng dù ngưng nhưng không có nghĩa là hòa bình an vui sẽ đến. Con người vẫn tiếp tục bị ruồng rẫy, lẫn trốn hay sẵn đuổi lẫn nhau đến tận cùng trời hay cuối nẻo.

Có người gọi thời đại này là thời đại của những kẻ bị lưu đày. Tuổi trẻ chơi vơi trong cuộc chiến miên man bất định. Thiên đường như rạn vỡ vì trận địa mỗi lúc một lan nhanh, đạn pháo của phía bên kia đã thẳng thốt rơi trong thủ đô của những ngày hè đỏ lửa. Và khi cuộc chiến ngưng. Cũng là lúc tuổi trẻ đã bị xô đẩy, lưu đày phân ly ra mọi nẻo. Biển khơi hay rừng núi đã biến thành nhữnh mộ táng không tên.

Tôi ngưỡng mộ Anh, những người trong thời đại của tôi bị thúc thủ nơi rừng sâu tăm tối. Định mệnh như khép lại mà ước mơ một ngày về... vẫn biên biệt chưa nguôi.

Tôi ngưỡng mộ Chi, những người đàn bà can đảm, dám nhìn về phía trước. Quên lãng những giọt nước mắt phía sau cuộc đời mình của những chuỗi ngày xuân xanh, ngơ ngác, để đôi bước theo chồng trong từng ấy những tháng năm lặng lẽ một đời người.

\* Tôi nhớ về tôi. Của những ngày tháng cũ. Trong cái âm vang hôn độn của đòn đau và tuyệt vọng. Tôi cũng vẫn nhận ra Anh, khuôn mặt của tuổi trẻ trong thời đại của chúng ta. Khuôn mặt đau thương nhưng lạnh lùng trước âu lo và sợ hãi, là biểu tượng cho thế hệ đã đánh mất thiên đường. Tôi cũng vẫn nhận ra Chi, người đàn bà muôn thuở của Việt-nam, chịu đựng gian truân gồng gánh phần đời. Đây là bàn cáo trạng cho giai đoạn Lịch sử bị ai và thống khổ.

Đó là những ngày tôi trở về Thành phố.

Lặng lẽ và đìu hiu. Tôi đứng chết trân giữa lòng phố thị. Thành phố nghe buồn hơn lúc ra đi. Saigon đã mất. Như trái tim tôi đã không còn nhịp thở. Chung quanh, bỗng nghe như lạ...

Không biết mưa đang về trong khu phố cũ hay chính trong lòng mình đang trào vỡ những đớn đau? Tôi bước đi trong cơn giông đang có thật trong lòng Tôi biết, cùng lúc. Có bao nhiêu người cũng đang bước những bước như tôi. Với trái tim rướm máu và ngọn sóng thần đang cuông nộ phủ vậy?



# ĂN BƯỞI NHIỀU CÓ TỐT KHÔNG?

*Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức*



Kết quả một nghiên cứu dịch tễ công bố trong British Journal of Cancer, số tháng 7 năm 2007 đã gây nhiều thắc mắc e ngại cho bà con vẫn thường ăn bưởi mỗi buổi sáng để giảm cân. Và cũng gây ảnh hưởng tới sự tiêu thụ, mua bán bưởi tại nhiều nơi.

Nghiên cứu được mấy khoa học gia tại hai Đại học Southern California và Hawaii thực hiện. Họ yêu cầu hơn 46,000 phụ nữ trong tuổi mãn kinh trả lời mấy câu hỏi như bao lâu ăn bưởi một lần và ăn nhiều hay ít trong thời gian 12 tháng vừa qua. Trong số các phụ nữ này, có 1,657 vị đã được chẩn đoán ung thư vú.

Kết quả gợi ý là phụ nữ ăn từ ¼ trái bưởi hoặc nhiều hơn mỗi ngày có thể tăng rủi ro ung thư vú lên tới 30% so với người không ăn bưởi. Lý do là bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen trong máu. Mà cao estrogen là một trong nhiều rủi ro đưa tới ung thư nữ hoa.

Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng, một phân tử có tên P450 3A4 (CYP3A4) có ảnh hưởng vào sự chuyển hóa hormon estrogen. Và bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen bằng cách ức chế phân tử kể trên, khiến cho estrogen tích tụ nhiều hơn. Tuy công bố như vậy, nhưng các nhà khoa học cũng vội vàng lưu ý rằng, đây mới chỉ là nghiên cứu sơ khởi với trái bưởi chứ chưa phải là với nước bưởi và cần phải có nhiều nghiên cứu khác để xác định.

Bình luận về kết quả này, phát ngôn viên khoa học Liz Baker của Cancer Research UK, nói: "Mặc dù các hóa chất trong trái bưởi đã được biết là có tương tác với mấy dược phẩm, nhưng kết quả này mới chỉ là nghiên cứu đầu tiên và duy nhất nói lên sự liên hệ giữa bưởi và rủi ro ung thư và chính các nhà nghiên cứu cũng đồng ý là cần có nhiều nghiên cứu khác để xác định. Ngoài ra, ai cũng biết rằng tiêu thụ một hỗn hợp năm loại rau trái mỗi ngày có thể làm giảm rủi ro của nhiều bệnh, kể cả vài loại ung thư."

Tiến sĩ khoa học dinh dưỡng Joanne Lunn tại British Nutrition Foundation cho hay, đây là một cuộc nghiên cứu lý thú nhưng nghiên cứu này cũng chỉ là một mảnh của trò chơi lắp hình, có thể giúp ta hiểu hơn ảnh hưởng của dinh dưỡng đến sức khỏe.



Kết quả trên được phổ biến rộng rãi trong dân chúng qua báo chí, truyền thanh. Bà con đồng hương trong ngoài nước xôn xao, e ngại không dám ăn bưởi, báo hại nông dân kêu trời như bọng, vì bưởi trồng thì nhiều mà người mua giảm trông thấy.

Có nhiều giống bưởi khác nhau Theo tiến sĩ Nguyễn Minh Châu, Chủ tịch Southern Fruit Tree Research Institute, nghiên cứu tại Hoa Kỳ tập trung ở loại bưởi chùm Citrus Paradisi, khác với bưởi Citrus Maxima trồng ở Việt Nam. Bác sĩ Nguyễn Chấn Hùng, Giám đốc viện Ung Thư Sài Gòn cũng lên tiếng trấn an đồng hương trong nước là bưởi ở Việt Nam an toàn.

Xin cùng tìm hiểu thêm về những trái bưởi thơm ngon này:

Bưởi (Grapefruit) là cây cùng họ với cam quýt, trái tròn, to, vỏ mỏng, màu vàng, múi nhiều nước giòn giắt chua ngọt, gây cảm giác dễ chịu khi ăn.

Theo nhiều nhà thảo mộc, bưởi có nguồn gốc Trung Hoa và Ấn độ từ nhiều ngàn năm về trước. Ở Tây phương, bưởi được Griffith Hughes mô tả đầu tiên vào năm 1750 và gọi bưởi là "trái cấm" của hải đảo Barbados.

Bưởi được trồng nhiều ở Jamaica. Sau đó giống bưởi được đem trồng tại nhiều quốc gia Bắc Mỹ. Tại Hoa Kỳ, các tiểu bang Florida và Texas là nơi trồng nhiều bưởi nhất.

Có nhiều loại bưởi khác nhau như:

- Bưởi Duncan hình tròn, lớn tới 12 cm đường kính, vỏ vàng lạt, cùi (pulp) mềm nhiều nước, vị thơm.

- Bưởi không hạt Marsh: hình tròn hơi dẹp hai đầu, kích thước từ 9-12 cm, vỏ nhẵn màu vàng nhạt, cùi rất nhiều nước với vị thơm đặc biệt.

- Bưởi Paradise Navel hình cầu dẹt, nhỏ trái.

- Bưởi Star Ruby vỏ màu vàng, cùi chứa nước màu đỏ, có hoặc không có hạt.

Bưởi Việt Nam có cùi dày, múi to mà nhiều loại rất ngọt như bưởi ở các địa phương Đoàn Hùng, Hưng Yên, Phúc Trạch, năm Roi, Biên Hòa.

Khí hậu ấm nóng vùng nhiệt đới rất thích hợp cho sự tăng trưởng của bưởi. Độ ẩm cao làm vỏ mỏng trong và vỏ bưởi dày hơn khi không khí khô.

Mặc dù bưởi có quanh năm, nhưng từ mùa đông tới đầu xuân, bưởi ngon hơn.

### Thành phần dinh dưỡng

Một trái bưởi cỡ trung bình cung cấp khoảng: 200 calori, 39mg sinh tố C, 4,500 IU sinh tố A, 325mg kali, 40mg calci, 50mg phosphore, 25mcg folate, 1mg sắt, 1g chất xơ hòa tan pectin. Loại bưởi màu đỏ và hồng còn có thêm beta carotene, một chất chống oxy hóa mà cơ thể sẽ chuyển hoá thành sinh tố A. Bưởi có thể ăn trái hoặc vắt lấy nước. Trái bưởi cắt đôi rồi xúc ăn bằng thìa hoặc bóc vỏ ăn từng múi.

### Cắt giữ bưởi

Bưởi có thể để ngoài phòng ít ngày cho thêm chín rồi cắt trong tủ lạnh. Nước bưởi cần được chứa



trong bình thủy tinh, cất trong tủ lạnh. Nên đổ nước bưởi đầy gần nắp bình để tránh bị oxy hóa, làm mất sinh tố C. Khi mua, lựa trái bưởi chắc, nặng, vỏ nhẵn mịn, mỏng thì mới nhiều nước. Thường bưởi có vỏ màu vàng, nhưng nếu hơi xanh thì nước ngọt hơn. Tránh trái bưởi mà vỏ phồng lên, nhẹ tều vì ruột khô teo, không có nước.

#### - Ích lợi cho sức khỏe

Bưởi vừa là loại trái cây được nhiều người ưa thích, vừa có tác dụng trong việc phòng bệnh và đôi khi chữa bệnh nữa. Trước hết, bưởi là nguồn cung cấp sinh tố C rất phong phú mà sinh tố này có nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe.

1. Kết quả nhiều nghiên cứu cho biết sinh tố C: tăng cường hệ thống miễn nhiễm giảm rủi ro cảm cúm do nhiễm vi khuẩn, virus; là chất chống oxy hóa rất mạnh, giúp làm chậm sự hóa già và tổn thương của tế bào; giảm cholesterol nhờ đó ít nguy cơ bệnh tim mạch; giúp cơ thể hấp thụ nhiều chất sắt; làm vết thương mau lành; và tránh khỏi bệnh hoại huyết vì thiếu sinh tố này. Những trái bưởi có màu hồng hoặc đỏ là nhờ có chất lycopene, thuộc nhóm carotenoid. Lycopene làm giảm nguy cơ cơn suy tim (heart attack) và ung thư nhiếp tuyến.

2. Nhiều nghiên cứu cho biết ăn bưởi tim sẽ tốt hơn, cholesterol xuống thấp, , tránh được các bệnh nghẽn tắc động mạch. Thực vậy, bưởi có nhiều chất xơ hòa tan pectin. Mà các chất xơ thì có công dụng làm giảm cholesterol trong máu, do đó làm giảm nguy cơ vữa xơ động mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy chất pectin còn công hiệu hơn thuốc cholestyramine vẫn được dùng để làm giảm cholesterol trong máu. Bác sĩ James Ceda quan sát một nhóm người ăn bưởi đều đặn mỗi ngày thì thấy cholesterol giảm xuống tới 8%.

3. Kết quả nghiên cứu ở Hà Lan cho hay bưởi giảm nguy cơ ung thư bao tử, còn kết quả bên Thụy Điển nói bưởi giảm nguy cơ ung thư tụy tạng. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard theo dõi sự dinh dưỡng của hơn 48,000 bác sĩ và nhân viên y tế, thấy rằng những người tiêu thụ thực phẩm có nhiều lycopene sẽ giảm nguy cơ bị ung thư nhiếp tuyến tới 50%. Lycopene có rất nhiều trong bưởi. Ngoài ra, các hóa chất khác trong bưởi như phenolic acid, limonoid, bioflavonoid cũng có tác dụng ức chế với sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

4. Nhiều người bị đau nhức khớp xương, ăn bưởi thấy như bớt đau, có lẽ là nhờ bưởi có những phytochemical ngăn chặn chất prostaglandins làm viêm khớp xương.

5. Bưởi là món ăn được những người muốn giảm cân ưa chuộng. Có người sáng dây điểm tâm bằng một trái bưởi, rồi ăn trưa cũng bưởi để "giữ eo." Lý do là đã có một phong trào cổ vũ bưởi có khả năng đặc biệt tiêu hủy những tầng mỡ béo ở vòng số 2, số 3. Đây có lẽ là một thông tin hơi phóng đại, vì không có thực phẩm nào có thể làm tiêu mỡ béo. Tuy nhiên, vì có ít năng lượng và nhiều chất xơ, ăn nửa trái bưởi đã gần no bụng, nên chỉ có thể ăn thêm được một ít thức ăn khác, nhờ đó mà không mập. Nước hạt bưởi được giới thiệu như có chứa một chất kháng sinh, trị vi khuẩn và nấm. Đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Sakamoto S. Maitani vào năm 1996 và nhiều nghiên cứu khác tại Ba Tây, Áo, Viện Pasteur Paris.

Các cụ ta lấy lá bưởi đun sôi để xông, tắm làm giảm nhẹ các khó chịu của cảm lạnh nhức đầu. Dân gian dùng hạt bưởi đốt cháy thành than, nghiền nhỏ để chữa nhiễm trùng chốc đầu ở trẻ em.

#### Tương tác giữa bưởi và dược phẩm

Bưởi có tương tác khá mạnh đối với một số dược phẩm thường dùng. Nước bưởi ngăn cản tác dụng chuyển hóa và hấp thụ dược phẩm của một loại enzyme trong ruột, khiến cho hàm lượng thuốc lên cao, đôi khi gây ra tác dụng phụ có hại. Tương tác này đã được biết tới từ lâu nhưng nhiều khi bệnh nhân và ngay cả bác sĩ cũng quên hoặc không để ý tới. Do đó, cơ quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ đã yêu cầu các nhà bào chế phải ghi rõ lời báo động tương tác này trong phần giới thiệu các loại thuốc mới ra đời.

Các dược phẩm sau đây có thể có tương tác với bưởi: thuốc chữa cao cholesterol như Lipitor (Atorvastin), Zocor (Simvastin), Mecavor (Lovastin), Baycol (Cerivastatin); thuốc hạ huyết áp Plendil (Felodipine), Sular (Nisoldipine), Adalat, Procardia (nifedipine), Nimotp (nimodipine); thuốc trị tâm bệnh Buspar (Buspirone), Halcion (Triazolam), Tegretol (Carbamapazine), Valium (Diazepam), Zoloft (Sertraline), Anafranil (clomipramine); thuốc trị nhiễm HIV Inivirase (Saquinavir), Crivivan (indinavir); kháng sinh clarithromycin, erythromycin; thuốc trị giun sán albendazole; thuốc trị loạn cương dương Viagra.

Nếu đang dùng các dược phẩm kể trên, không nên ăn hoặc uống nước bưởi, ngoại trừ khi có sự đồng ý của bác sĩ. Cũng không nên đợi 24 giờ sau khi ăn bưởi rồi mới uống thuốc, vì tương tác vẫn xảy ra.

#### Kết luận

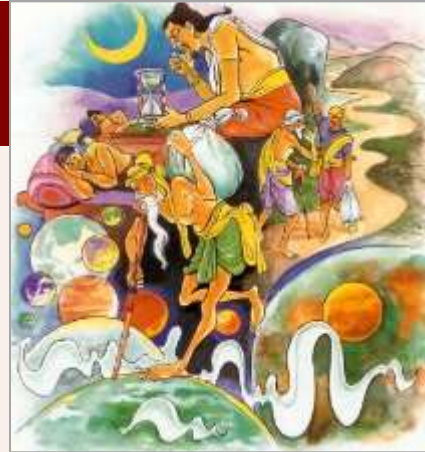
Xin bà con đừng vội vàng liệng bỏ những trái bưởi mọng ngọt tràn đầy dinh dưỡng, những ly nước bưởi mát lạnh, thơm ngon. Và cũng cần sáng suốt trước kết quả một vài nghiên cứu về một vấn đề sức khỏe, bệnh tật nào đó. Kết quả một nghiên cứu đầu tiên bao giờ cũng là tin "nóng hổi", "sốt dẻo", gây nhiều chú ý, nhưng kết quả này chưa phải là kết luận chung của y khoa học.

Thông thường, các nghiên cứu khoa học đều được thực hiện một cách nghiêm túc, trải qua nhiều giai đoạn với nhiều kiểm chứng khắt khe trước khi kết luận. Cho nên nếu chỉ mới là kết quả của một vài nghiên cứu, thì xin hãy bình tâm, không nên hoảng hốt. Ta cứ từ từ đề cao cảnh giác theo dõi và từ từ tiếp tục "vừa phải" thói quen tốt đang có. Chờ tới khi các giới chức hữu trách có thẩm quyền "đóng triện son" phán quyết tốt- xấu rồi đáp ứng ngay, xét ra có lẽ cũng chưa đến nỗi muộn.



# PHÓNG TÂM THEO DỤC LẠC NHÀ NÁT CẢ KIẾP NGƯỜI

*Tịnh Minh* soạn dịch theo *Pháp Thoại Pháp Cú*



Truyện kể rằng nhân ngày lễ hội, quốc vương Kô-xa-la (Kosala), Ba-tư-nặc ngồi uy nghi trên lưng con bạch tượng Pun-đa-ri-ka (Pudarika) được trang hoàng lộng lẫy với nghi thức vương triều cực kỳ hoa lệ diễu hành qua khắp kinh thành để quyên góp phẩm vật, thực tập giới hạnh và tích lũy công đức.

Trên sân thượng của một cao ốc nọ, có một thiếu phụ mở cửa sổ, đứng ngắm quốc vương trong giày lát rồi từ từ khép lại tấm màn, khiến quốc vương cứ tưởng ánh trăng rằm đã bị áng mây vô tình che khuất. Quả thật quốc vương say đắm thiếu phụ đến nỗi suýt nữa lộn nhào xuống lưng voi. Vội vã kết thúc chuyện phở nguyện phước điền, quốc vương quay về hoàng cung, gọi một cận thần đến hỏi:

- Này, khanh có thấy tòa cao ốc mà ta đứng ngắm một lát đó không?

- Thưa có, tâu hoàng thượng.

- Khanh có thấy một thiếu phụ nào ở đó không?

- Thưa có, tâu hoàng thượng.

- Thế thì hãy đi xem coi người ấy đã có gia đình hay chưa.

Sau khi tìm hiểu sự thật, vị cận thần về gặp quốc vương và tâu rằng:

- Tâu hoàng thượng, cô ấy đã có chồng.

- Thật sao! Vậy thì hãy triệu gặp chồng thiếu phụ ấy đến đây.

Vị cận thần đến gặp phu quân thiếu phụ, truyền lệnh quốc vương, và đưa cậu ta về hoàng triều.

Đầu óc hoang mang lo lắng. Biết có vợ đẹp là tai họa khó lường, nhất là trong thời đại hôn quân bạo chúa. Nhưng mấy ai trên đời mà không ham mê vợ đẹp! Cậu đành nhắm mắt đưa chân, chấp hành vương pháp, theo quan thẳng đến hoàng cung, khấu đầu thi lễ quốc vương, rồi đứng sang một bên đợi lệnh.

Quốc vương lạnh lùng phán:

- Từ nay về sau người là gia nhân của trẫm.

- Hoàng thượng vạn tuế. Xin đội ơn hoàng thượng. Nhưng thảo dân đã quen với nếp sinh hoạt

thường nhật, sớm tối bên cạnh vợ con trong cảnh thái bình thịnh trị như thế này là vạn hạnh lắm rồi, xin hoàng thượng tha cho!

- Ta sẽ cấp phát bổng lộc cho người đứng phép.

- Muốn tâu hoàng thượng, thảo dân không dám, xin hoàng thượng tha cho!

- Im đi, từ giờ phút này người là gia nhân của trẫm.

Quốc vương trao cho gã một cái mộc, một thanh gươm, và đó là thâm ý của nhà vua: ta sẽ đổ tội cho hắn, giết hắn, và rồi chiếm đoạt vợ hắn.

Run sợ trước cái chết ập đến bất cứ lúc nào, anh chồng khốn khổ kia phát nguyện hết lòng hết dạ hầu hạ quốc vương.

Ngọn lửa dục lạc trong lòng quốc vương cứ mỗi lúc một dâng lên ngùn ngụt mà vai trò trách nhiệm của tên gia nô chưa hề thất thố. Cuối cùng, để có được giai nhân, thỏa mãn dục vọng, nhà vua hạ thủ theo kế sách ném đá dẫu tay bằng cách gọi tên gia nô đến, truyền lệnh:

- Này, cách đây một dặm có một dòng sông quý hiếm, gọi là huyết mạch của trời đất ban cho; hãy đến đó hái một ít bông súng xanh trắng và cạy một ít đất sét đỏ vàng đem về cho trẫm xông tắm tối nay. Về trễ là mất mạng đấy!

Rùng rợn trước cái chết chờ vờn, cậu về nhà hỏi vợ:

- Em ơi, cơm nấu chưa?

- Đang sôi trên bếp đó.

Khởi đờ cơm chín, cậu múc đại vài vá cho vào cái thố với chút cà ri, xong đập nấp, bỏ vào một túi lát, túm lại, rồi hối hả lên đường thi hành vương lệnh.

Đến nơi, vừa bày cơm ra trên bờ sông thì thấy ngay một bà lão cũng có vẻ đói khát như mình, cậu mời khách cùng dùng bữa. Khi ăn xong, cậu vét một nắm cơm quăng xuống sông cho cá và lớn tiếng khẩn rằng:

- Nguyên sơn thần hà bá, địa mẫu thủy long chứng giám cho lòng con. Quốc vương cô tình vu oan giáng họa nên bắt con đây dọa thế này. Trời ơi! Biết bông

súng, đất sét đâu mà tìm! Xin chư vị thiện thần giúp con với, hu... hu...!

Nhờ chút tình thơm thảo: thương tưởng kẻ lỡ đường, san sẻ với cá tôm, lòng vương động lòng, cải dạng thành một cụ ông, đến gặp cậu, nói:

- Này, thấy cậu có lòng vị tha, thật thà chơn chất, lực tận thể cô; thôi, để ta giúp cho một tay.

Ông cụ trao cho cậu một bó bông súng xanh trắng và một gói đất sét đỏ vàng rồi đi mất.

Ở hoàng cung, quốc vương thăm nghĩ:

- Trên đời có nhiều phương tiện sinh hoạt lắm. Nếu như hắn thực hiện đúng lời ta phán thì sẽ hồng bát mục tiêu.

Thế là nhà vua cho đóng cửa lại và cất giữ chìa khóa.

Cậu gia nô mang hoa và đất sét về hoàng cung, thấy cửa bị khóa chặt, kêu gọi mãi mới có người lên tiếng, và được biết đó là nghiêm lệnh của quốc vương: không ai được phép ra vào lúc này. Niềm vui vụt tắt, cái chết chờn vờn, cậu thả gói đất sét xuống thềm, mắng bó hoa lên cánh cửa, và kêu lớn lên:

- Hỡi bà con cô bác, hỡi huynh đệ nghe đây, hãy làm chứng cho thảo dân này. Nô bộc đã thực hiện đúng mệnh lệnh của quốc vương. Vậy thì quốc vương không còn lý do khép tội tru diệt nô bộc này nữa. Xin bà con dẫn chúng mình oan cho kẻ hèn này. Xin cảm ơn! Xin cảm ơn!

Cậu kêu lên ba lần như thế, rồi bơ vơ ngơ ngác chẳng biết về đâu, đành phải lững thững đi thẳng đến tu viện. Vâng, chỉ có các thầy, những người đã xa ly xan tham, lập hạnh giải thoát, mới giàu lòng lân mẫn cho cậu tá túc qua đêm.

Đêm đó nhà vua không sao ngủ được. Toàn thân như bị thiêu đốt bởi ngọn lửa dục vọng chiếm đoạt vợ người. Ác tâm vụt đến, oan nghiệt bùng lên, quốc vương quyết định sáng hôm sau hạ sát tên gia nô, mật đưa thiếu phụ về nơi cung điện.

Vì dục tình rạo rức, quốc vương không sao chớp mắt. Toàn thân nóng ran như lên cơn sốt. Miệng khô, đầu choáng, tai nghe vo vo như có muôn ngàn âm thanh đục khoét. Hoàng quá, nhà vua cho triệu đạo sĩ hoàng triều đến sáng hôm sau để giải trình hiện tượng.

Vừa đặt tay lên trán quốc vương, đạo sĩ hỏi:

- Tâu hoàng thượng, hoàng thượng đã nghe những gì nào?

- Ôi, loạn xạ: ù ù... vo vo... xèo xèo..., nhức óc lắm! Hãy xem thử điếm gì?

Tối tăm mù mịt, chả biết nguyên do, nhưng nếu không có đôi lời bí hiểm theo kiểu chiêm tinh giải mộng thì còn gì là thanh danh uy tín của bậc cổ vấn đương triều về mặt siêu hình. Gã đạo sĩ Bà-la-môn tỏ vẻ đăm chiêu giây lát, rồi trình trong nói:

- Muôn tâu hoàng thượng, xin hoàng thượng bình tĩnh, nguy kịch rồi! E rằng thọ mạng của hoàng thượng...

- Sao?... Cứ nói thẳng, đừng ngần ngại!

- Dạ... vận số của hoàng thượng!

- Không có cách nào thiên giải được sao?

- Dạ... khó quá!... À, còn một cách. Được rồi!... Tâu hoàng thượng.

- Cách gì? Ánh mắt quốc vương bỗng lóe sáng lên.

- Tâu hoàng thượng, chỉ còn cách tìm cho đủ các loài sinh vật như voi, ngựa, bò, dê, heo, cừu, gà, vịt; mỗi thứ 100 con, đặc biệt là 100 gái đồng trinh và 100 trai tú lệ để dâng hiến thần linh. Chỉ còn cách đó là thọ mạng diên niên, phúc lộc nồng hậu cho hoàng thượng.

Suy nghĩ trong giây lát, quốc vương cả quyết nói:

- Được rồi! Ta phải cứu lấy mạng vị của ta với bất cứ giá nào.

Thế là từng toán gia đình vâng lệnh đi tìm nhân mạng và súc vật mang về đầy vườn, tiếng gầm rú than khóc xông lên cả một góc trời.

Chợt nghe thấy cảnh ồn ào náo loạn, người vật ngổn ngang, hoàng hậu Ma-li-ka (Mallikà) đến gặp quốc vương, hỏi ra sự thể mới thấy rõ đầu óc cuồng tín của bọn ẩn sĩ Bà-la-môn. Hoàng hậu trách khéo quốc vương:

- Hoàng thượng, quả thật thần thiếp không sao hiểu nổi! Đường đường là một đấng minh quân, thống lãnh muôn dân, cai trị xã tắc, trí tuệ thần lực như vầng thái dương, vậy mà nỡ tin theo lời

luận bàn nhảm nhí của bọn ẩn sĩ ngu muội đó sao! Không thể bảo tồn thọ mạng của mình bằng cách hủy diệt sinh mệnh của kẻ khác. Hoàng thượng anh minh, hãy đến đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc Đạo Sư của nhân thế, xin Ngài lời khuyên và làm theo lời Ngài.

Như khát được nước, như đói được cơm, quốc vương hớn hờ theo hoàng hậu đến tu viện, đánh lễ Thế Tôn, rồi cung kính đứng sang một bên.

Thế Tôn đáp lễ, hỏi:

- Quốc vương và hoàng hậu đến đột xuất thế này chắc có chuyện cần.

Thấy hoàng thượng đứng trân trân, hoàng hậu đỡ lời:

- Bạch Thế Tôn, chắc hoàng thượng còn bị ám ảnh bởi cái chết mà ẩn sĩ Bà-la-môn đã gán cho hoàng thượng.

Sau đó hoàng hậu kể hết mọi chuyện xảy ra ở hoàng cung, nhất là việc hiến tế sinh mạng cho thần linh để cầu trường thọ, và việc tai vua bị khuấy động bởi những âm thanh quái dị.

Nghe qua, Thế Tôn im lặng trong giây lát, đoạn Ngài mỉm cười, nói:

- Đại vương, không thể hủy diệt một sinh mạng hay nhiều sinh mạng để có được một sinh mạng. Mọi hiện tượng trên đời đều có mối quan hệ nhân quả và hữu cơ với nhau. Những âm thanh loạn động trong tai đại vương chính là thanh sắc đau thương của kẻ đã gây nhiều lầm lỗi. Đại vương không chết. Hãy bảo trọng long thể!

- Bạch Thế Tôn, họ đã làm gì mà sanh ra những âm thanh quái quái như thế?

- Vậy thì hãy lắng nghe, đại vương và hoàng hậu.

\* \* \*

Từ thuở xa xưa, cách đây hai vạn năm, có Đức Thế Tôn Ca-diếp (Kassapa) ra đời. Ngài thường cùng với hai vạn Sa-môn đã đoạn trừ kiết sử vân du giáo hóa chúng sanh tại thành Ba-la-nại. Dân chúng ở đây hiền hòa và rất tín tâm Tam bảo. Họ thường liên kết với nhau thành từng nhóm năm ba người, đem y phục lễ vật cúng dường thánh chúng. Bấy giờ có bốn thương gia trong thành giàu sang phú quý đến nỗi không biết phải chi tiêu tiền bạc thế nào cho bổ thủ hàn vi. Một hôm, nhân lúc thu tạc cao hứng, một người gọi ý:

- Này, các bạn, chúng ta có chút duyên lành, làm ăn tương đối phát đạt; nôm na là nhìn lên

cũng chẳng hơn ai, đến khi nhìn xuống chẳng ai bằng mình. Để tình thâm giao càng thêm bền chặt, ruộng phước bốn mùa kết trái đơm bông, xin đề nghị rằng chúng ta nên cùng nhau dành mỗi tháng một ít tiền hay phẩm vật cúng dường Thế Tôn và đại chúng, những người đã đoạn trừ tham dục, tình nguyên suốt đời kham khổ tu hành. Quý huynh thấy thế nào?

- Anh sao, mệt quá! Một người lên tiếng. Khéo lo con bò trắng răng. Mũi ai nấy thờ. Có làm thì mới có ăn, không đừng ai dễ mang phần đến cho. Đó là lẽ công bình trong trời đất. Lao động vất vả thì được nếm mùi tự do. Nào, dzô!

- Đúng rồi! Người thứ ba phát biểu. Đại gì làm tôi mọi cho ai. Một cắc một xu không phải là tiền, không phải là mồ hôi nước mắt, không phải là thành quả của tính toán tư duy! Còn khuya mới bổ thí cúng dường. Gạo thơm nếp dẻo chỉ dành cho những ai nỗ lực với đời.

- Chí lí! Người thứ tư tiếp. Các cậu thấy đấy, của cải không phải tựưng mà có. Chúng ta đã phải đổ mồ hôi sôi nước mắt mới được ngày hôm nay. Hưởng thụ là hợp lý. Còn việc người ta, đại gì bận tâm cho khổ.

Từ đó về sau, họ đua nhau lên mặt, vung vít tiền bạc qua các thanh lâu tửu điếm. Họ đã vung tay phá vỡ biết bao gia đạo ấm êm. Chỉ vì đam mê sắc dục mà họ đã vong ân bội nghĩa với gia đình, tổ tiên và xã hội; để rồi cuối cùng, thân tàn lực kiệt, dật dờ phiêu bạt như khúc gỗ mục lán lóc ra khơi. Họ đã bị đọa vào địa ngục A-tỳ sau khi chết, và chịu nhiều ngục hình thống khổ triền miên.

Xúc động trước lời pháp thoại của Đức Thế Tôn, quốc vương thâm nghĩ:

- Tà tâm tà hạnh quả thật là trọng tội. Chỉ vì một chút ham mê dục lạc, cướp đoạt vợ người mà đầu óc ta đăm ra đen tối, bức bách trong lòng đến nỗi cả đêm không sao chớp mắt. Từ nay về sau ta phải tu tình thế nào để xứng đáng là một Phật tử trung kiên, một quốc vương trí tuệ, uy dũng và nhân đức.

Đoạn quốc vương chấp tay xá Đức Thế Tôn và thưa rằng:

- Bạch Thế Tôn, từ lúc cha sanh mẹ đẻ đến nay con mới biết thế nào là đêm dài.

Bấy giờ, cậu gia nhân suýt bị thiệt mạng đang đứng bên cạnh quốc vương, nghe lời tâm sự của người mà thấy lòng mình se lại,

bèn sụp lạy Đức Thế Tôn, mếu máo thưa:

- Bạch Thế Tôn, hôm nay quốc vương hiểu rõ thế nào là đêm dài. Hôm qua bản thân con cũng chiêm nghiệm được thế nào là đoạn đường thiên lý.

Kết hợp hai ý, Thế Tôn mỉm cười, nói:

*Quốc vương thấy đêm dài,  
Anh này thấy đường xa,  
Tâm trí thường dao động,  
Biết bao giờ tỉnh ra.*

Và Ngài đọc kệ:  
*Mắt ngủ thấy đêm dài,  
Mệt nhòai thấy đường xa,  
Kẻ ngu luân hồi mãi,  
Chánh pháp biết đâu là!*  
(PC. 60)

Quốc vương liếc nhìn hoàng hậu ra hiệu đánh lễ Đức Thế Tôn, rồi cả hai cáo từ Ngài, trở về hoàng cung trả tự do cho người và vật đã bị bắt giữ. Súc vật thì tung hứng chạy nhảy, còn đám nam nữ thanh niên thì trướng cổ hò reo, đấm tay lên trời hô lớn: "Hoàng hậu Ma-li-ka muôn năm! Hoàng hậu Ma-li-ka muôn năm! Nhờ ân đức của người mà chúng con được tha mạng!"

Tối hôm đó, sau giờ tịnh niệm, đại chúng ngồi lại trong chánh điện, phiếm luận sự việc đã diễn ra trong ngày. Họ bảo Ma-li-ka là một Phật tử thâm tín Tam bảo, nhờ đức hạnh và trí tuệ của hoàng hậu mà bao nhiêu mạng sống khỏi bị chết oan. Đức Thế Tôn, nghe các thầy nhỏ to góp ý trong chánh điện, từ thiên thất vào ngồi ngay giữa pháp tòa, tươi cười hỏi:

- Các thầy chưa về phòng nghĩ sao? Có gì mà trịnh trọng thế?

- Bạch Thế Tôn, Thượng tọa quản chúng thưa, chính nhờ đức đại từ bi năng hỷ xả của hoàng hậu Ma-li-ka mà bao nhiêu sinh mạng kia còn hít thở được khí trời. Hy hữu thay!

- Này các thầy Tỳ-kheo, Phật tử chân chính thì lúc nào cũng trải rộng tình thương và tôn trọng sự sống. Ma-li-ka khéo léo vận dụng đức hạnh và trí tuệ nên đã cứu được vô số sinh mạng trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Từ bi và trí tuệ là nền tảng vững mạnh của đạo nghiệp ta đó.

- A Di Đà Phật.

Đại chúng chấp tay xá Thế Tôn, rồi cùng theo Ngài về phòng riêng ngủ nghĩ.

## The Story of a Certain Person

### Verses 60 - Dhammapada

While residing at the Jetavana monastery, the Buddha uttered Verse (60) of this book, with reference to a certain young man and King Pasenadi of Kosala.

One day King Pasenadi, while going out in the city, happened to see a beautiful young woman standing at the window of her house and he instantly fell in love with her. So the king tried to find ways and means of getting her. Finding that she was a married woman, he sent for her husband and made him serve at the palace. Later, the husband was sent on an impossible errand by the king. The young man was to go to a place, a yojana (twelve miles) away from Savatthi, bring back some Kumuda lotus flowers and some red earth called 'arunavati' from the land of the dragons (nagas) and arrive back at Savatthi the same evening, in time for the king's bath. The king's intention was to kill the husband if he failed to arrive back in time, and to take the wife for himself.

Hurriedly taking a food packet from his wife, the young man set out on his errand. On the way, he shared his food with a traveller. He also threw some rice into the water and said loudly, "O guardian spirits and dragons inhabiting this river! King Pasenadi has commanded me to get some Kumuda lotus flowers and arunavati red earth for him. I have today shared my food with a traveller; I have also fed the fish in the river; I now share with you the benefits of the good deeds I have done today. Please get the Kumuda lotus and arunavati red earth for me." The king of the dragons, hearing him, took the appearance of an old man and brought the lotus and the red earth.

On that evening, King Pasenadi, fearing that the young husband might arrive back in time, had the city-gates closed early. The young man, finding the city-gates closed, placed the red earth on the city-wall and stuck the flowers on the earth. Then he declared loudly, "O citizens! Be my witnesses! I have today accomplished my errand in time as instructed by the king. King Pasenadi, without any justification, plans to kill me." After that, the young man left for the Jetavana monastery to take shelter and find solace in the peaceful atmosphere of the monastery.

Meanwhile, King Pasenadi, obsessed with sexual desire, could not sleep, and kept thinking out how he would get rid of the husband in the morning and take his wife. At about midnight, he heard some eerie sounds; actually, these were the doleful voices of four persons suffering in Lohakumbhi Niraya. Hearing those weird voices, the king was terrified. Early in the morning, he went to the Buddha, as advised by Queen Mallika. When the Buddha was told about the four voices the king heard in the night, he explained to the king that those were the voices of four beings, who were the sons of rich men during the time of Kassapa Buddha, and that now they were suffering in Lohakumbhi Niraya because they had committed sexual misconduct with other people's wives.

Then, the king came to realize the depravity of the deed and the severity of the punishment. So, he decided then and there that he would no longer covet another man's wife. "After all, it was on account of my intense desire for another man's wife, that I was tormented and could not sleep the whole of last night," he reflected. Then King Pasenadi said to the Buddha, "Venerable Sir, now I know how long the night is for one who cannot sleep." The young man who was close at hand also said, "Venerable Sir, because I had travelled the full distance of a yojana yesterday, I, too, know how long the journey of a yojana is for one who is weary."

Combing their two statements, the Buddha spoke in verse as follows:

**Verse 60:** Long is the night to one who is wakeful; long is (the journey of) one yojana to the traveller who is tired; long is samsara (round of rebirths) to the fool, who is ignorant of the true Dhamma (the Teaching of the Buddha).

At the end of the discourse, the young man attained Sotapatti Fruition.

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.,**

Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma 1986.

# Vườn Thơ với vợ nghĩa ân của Bạch Xuân Phê

HUYỀN KIM QUANG



Cả cuộc đời của chúng ta được nuôi dưỡng bằng vô lượng ân tình. Cha sinh, mẹ đẻ, thầy giáo dạy học, bác nông phu trồng lúa, trâu bò cày ruộng, con chó coi nhà, mặt đất bao dung, không khí hít thở, tình thương khôn lớn, Chánh pháp an lạc, v.v... nhiều lắm không thể kể hết ân tình mà một đời chúng ta thọ nhận. Tất cả những ân tình đó, nhà Phật quy tụ lại thành bốn ơn lớn gọi là Tứ Trọng Ân, gồm ơn cha mẹ, ơn quốc gia, ơn chúng sinh, và ơn Tam Bảo.

Nói đến bốn ơn lớn này thì xưa nay đã có nhiều lắm, nào là Kinh Phật, nào là luận và văn sám nguyện của chư Tổ, nào là bài viết của chư tôn đức Tăng, Ni và văn thi hữu Phật tử. Bài nào cũng đầy ắp ân tình thiết tha cảm động. Nhưng, tập hợp tất cả những áng văn thơ trong một tuyển tập dày hơn một trăm trang với hàng chục bài thơ, văn, thư pháp, và tranh vẽ chỉ để tưởng niệm và tri ân bốn ơn lớn này thì không thể không nói đến tập thơ "Tướng Niệm và Tri Ân" của nhà thơ trẻ Bạch Xuân Phê có bút danh rất đạo vị là Tâm Thường Định.

Cách nay mấy năm, lần đầu tiên nghe đến bút danh Tâm Thường Định, người viết có ấn tượng đặc biệt về người bạn trẻ chưa quen biết này. Nghe cái tên Tâm Thường Định đã thấy cả một cõi lòng bình an và lắng dịu. Cho đến khi gặp mặt nhau lần đầu trong Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ lần thứ 2 vào tháng 8 năm 2012 tại San Jose, người viết lại càng hoan hỷ hơn khi biết rằng đây là một nhà thơ trẻ đầy nhiệt huyết và tâm đạo. Điều làm cho người viết lạc quan nhất chính là nhìn thấy được những tài năng của thế hệ đi sau. Họ là tương lai của dân tộc và đạo pháp. Họ là niềm hy vọng tươi sáng của tiền đồ văn học Phật Giáo Việt Nam. Họ là những hạt ngọc quý của nền văn hóa Việt nơi xứ người.

Nói như thế không có gì quá lời mà chỉ là cảm nhận một hiện

tượng đáng mừng. Hiện tượng thế hệ văn nghệ sĩ Phật tử trẻ trưởng thành trong văn hóa Mỹ có thể sáng tác bằng hai thứ tiếng Anh và Việt. Điều này cũng có nghĩa là truyền thống văn hóa Việt Nam vẫn còn được ươm mầm và nở hoa trong lòng văn hóa Tây Phương.

Thật vậy, trong tập thơ "Tướng Niệm và Tri Ân" của Bạch Xuân Phê, người đọc bắt gặp sự kết hợp tuyệt vời của hai nền văn hóa Việt Nam và Tây Phương nở hoa trên những áng văn thơ trong tâm hồn của nhà thơ trẻ gốc Việt. Xin đọc bài thơ Không Đề (Without Title) để thấy điều đó là thật:

*"Nắng mai vàng hoe  
một áng mây lành  
thong dong*

*Huyền trúc nhẹ lay  
in hình mặt đất  
vô sanh.*

WITHOUT TITLE  
A golden sunny ray  
a fresh white cloud  
freely sauntered

The leaves of bamboo  
dancing with the gentle wind  
their shadows reflect on the  
ground

No beginning and no ending."

Mấy câu thơ tiếng Anh trong đoạn thứ 2 mang đầy tượng hình và sinh động:

*"The leaves of bamboo  
Dancing with the gentle  
wind"*

Những chiếc lá tre nhay múa theo cơn gió nhẹ. Và hình bóng của chúng lác lác trên mặt đất, như có như không. Nói có cũng không đúng. Nói không cũng chẳng nhầm. Là vô sinh vậy. Bài thơ, từ chữ nghĩa đến câu cú, đều giản dị, nhưng chuyên chở cả đạo lý thâm diệu của nhà Phật và tâm thái ung dung tự tại của nhà thơ.

Điều đáng nói ở đây là tâm thức tưởng niệm và tri ân của Bạch Xuân Phê. Đọc trong "Tướng Niệm và Tri Ân," người đọc sẽ thấy nhà thơ trẻ của chúng ta lúc nào, ở đâu và đối với bất cứ điều gì cũng nghĩ đến ân đức và tình nghĩa. Từ những vị trưởng lão Hòa Thượng suốt đời hy hiến đời mình cho đạo pháp và dân tộc như cố Hòa Thượng Thích Thiện Minh, cố Hòa Thượng Thích Minh Châu, cố Hòa Thượng Thích Trí Chơn, cố Hòa Thượng Thích Thiện Tri, rồi đến những bậc cao Tăng thạc đức đóng góp xứng đáng công đức đối với nền văn hóa và giáo dục nước nhà như Thiền sư Tuệ Sỹ, cho đến đấng sanh thành phụ mẫu, cô dì, chú bác, anh em, bằng hữu, và chiếc lá, cành hoa, v.v... Đối với Bạch Xuân Phê, tất cả đều được trân quý, cảm niệm và tri ân.

Xin đọc bài thơ "Vàng Tựa Hường Dương" mà Bạch Xuân Phê làm để niệm ân Hòa Thượng Thích Minh Đạt.

*"Vàng thu trời lạnh lạnh  
Lá trên cành vẫn xanh  
Thiền môn cõi tịnh anh  
Thăm Thẳm ngày thanh tịnh*

*Chỉ khi tâm yên tĩnh  
Phản chiếu bản chất mình  
Nhận thức được tánh linh  
Phật vừa cười không tiếng."*

Khi tâm yên tĩnh thì Phật hiện. Và đức Phật trên tinh tọa trên tòa sen sẽ cười hoan hỷ, khi nhìn thấy tâm thức của một người Phật tử sinh sau Ngài hơn hai mươi lăm thế kỷ giữa thời đại nhiễu nhương mà vẫn còn thuần khiết như thế!

Và đây, xin hãy đọc bài thơ "Loài Bướm Đêm, Con Sò Và Con Người," để nghe Bạch Xuân Phê mở cõi lòng ra với cả những loài vật bé nhỏ, mong manh như con thiêu thân với định nghiệp oái ăm và con sò với cuộc sống trầm lặng tận dưới đại dương sâu thẳm.

*"Xin làm con thiêu thân  
cối cuốn hút điên cuồng  
ai thích lao vào lửa  
phút huy hoàng mưa tuông*

Sáng chói làm ai mất  
định hướng của cuộc đời  
loay hoay làm ai chết  
trong sinh tử tà tới.

Có nên như con sò  
ở đại dương sâu thẳm  
vẫn âm thầm tiến hoá  
miệt mài cõi xa xăm

Vỏ sò thác âm thanh  
Dịu êm như tiếng sóng  
ý thức hiện long lanh  
tiếng đại dương vang vọng..."

Trong bài thơ "Vẻ Đẹp Màu Áo Trắng Học Trò," viết cho Đinh Nguyễn Kha và Nguyễn Phương Uyên, khi hai người học trò này bị đưa ra trước vành móng ngựa trong một phiên tòa tại Việt Nam để bị bản án 16 năm tù chỉ vì dám bày tỏ lòng yêu giang sơn tổ quốc trước nạn xâm lăng của Trung Quốc, Bạch Xuân Phê đã bày tỏ niềm cảm thông và quý trọng đối với hai người bạn trẻ nói riêng và tình tự quốc gia dân tộc nói chung, một trong bốn ơn lớn. Xin đọc mấy đoạn của bài thơ.

"Chưa bao giờ tôi thấy  
Vẻ đẹp áo học trò  
Ngay trong vòng móng ngựa  
Bất khuất và thanh tao

Càng nhìn em nghen ngào  
Cho quê hương dân tộc  
Bao con tim đang khóc  
Cho lãnh đạo Việt Nam

Những việc các em làm  
Tỏ lòng yêu nước Việt  
Như các em đã biết  
Đâu gì bằng quê hương  
.....

Vẻ đẹp áo học trò  
Anh tà dương qua ngõ  
Trắng trong ai thấy rõ  
Chân lý trong mắt em."

Quả đúng như vậy, "Chân lý trong mắt em." Bằng con mắt hành nghiệp sẽ không bao giờ sai lầm, cho nên, hai em dù mới chỉ là những học sinh vẫn thấy được thật rõ điều mà một công dân phải làm là bảo vệ từng tấc đất của giang sơn mà tổ tiên đã dày công kiến tạo.

Cũng bằng con mắt trí tuệ ấy, người Phật tử Tâm Thường Đinh có thể nhận thức được bản chất của cuộc đời ngay trong những điều chứng kiến hàng ngày. Xin đọc bài thơ "Kính Tiễn Dượng Phạm Dương," để đồng cảm với Bạch Xuân Phê về lẽ vô thường của cuộc sống.

"Người đi như hạt nắng loang  
Thiên thu huyền mộng vỡ  
toang vô thường

Người đi trăm nhớ ngàn  
thương

Không gian thanh thoát khỏi  
hương vô ngần

Phạm thiên chuông Phật nhẹ  
ngân

Dường như vô tịch trong  
ngần thiên tâm

Cuộc đời bao nỗi phong trần  
Nay về nhà Phật một lần  
vãng sanh

Tây phương Tịnh độ sen  
xanh

Người đi như áng mây lành  
thong dong."

Có thể ra đi thong dong như  
áng mây lành bởi vì lúc sống biết  
áp dụng lời Phật dạy trong tất cả  
mọi lúc, kể cả khi "Quét Chùa."

"Nhẹ nhàng quét bụi trần  
gian

Vô minh tràn khắp gian nan  
cõi đời

Tinh chuyên quét sạch bụi đời  
Vườn tâm trong sạch rạng  
ngời Chân Như."

Với tâm thức "tưởng niệm và tri ân" thuần khiết của Bạch Xuân Phê thì vườn tâm không những "trong sạch rạng ngời Chân Như," mà còn nở hoa thơm ngát. Từng bài thơ trong tập "Tưởng Niệm và Tri Ân" là từng nụ hoa mãn khai tinh khiết.

Người viết bài này xin "mượn hoa cúng Phật" với những đóa hoa trong "Tưởng Niệm và Tri Ân" để cảm tạ nhà thơ Bạch Xuân Phê đã cho đọc những bài thơ ân nghĩa cao quý giữa đời này.

Và cũng xin hoan hỷ giới thiệu đến quý độc giả thi phẩm "Tưởng Niệm và Tri Ân" của Bạch Xuân Phê.

**Huỳnh Kim Quang**



## BỤC CHÂN TU

(Kính mên tặng HT. Thích Nguyên Trí, viện chủ Chùa Bát Nhã Nam CA)

THẤY như đức tuệ chúng noi theo  
NGUYỄN bản đạo màu quyết rắc gieo  
TRÍ đức cao vời như núi lớn  
TRỤ chân dưới thể ví thân bèo  
TRÌ hành kinh luật nương thiên quán  
BÁT giới Phật khuyên nguyện dăng đeo  
NHẢ ý quảng giao chư thiện hữu  
TỰ tu, liễu đạo vững tay chèo.

**HC. TRẦN MINH CHÂU**

**LỄ TƯỞNG NIỆM 30 NĂM ĐẠI LÃO HÒA THƯỢNG THÍCH TRÍ THỦ VIÊN TỊCH  
TỔ CHỨC TẠI CHÙA QUANG THIÊN, ONTARIO, CALIFORNIA (19.4.2014)**



Photos: Dzũng Nguyễn

# Truyện ngắn trăm chữ

STEVEN N.

## TÌNH CHA

Mẹ nó có quầy hàng nên thường dậy sớm để ra chợ, đợi mẹ sơ ý nó mở túi xách ăn cắp tiền; bị ba nó bắt gặp nhưng không nói lời nào, suốt từ sáng đến giờ nó lo sợ vô cùng. Chiều ba nó chờ đi công viên chơi và hỏi:

- Hồi sáng con ăn cắp tiền của mẹ để làm gì?

Nó lí nhí gì đó trong miệng nhưng rồi thôi ba nó cũng không nói gì nữa.

Giờ hơn bốn mươi, mỗi lần chở con ra công viên chơi... Nghĩ về cha mắt nó cay cay!

## NÓ

Trông nó thật lù xì, thất thần, râu ria lởm chởm, quần áo xộc xệch... đã mấy tháng nay kể từ khi bị bồ đá.

Cuối tuần nó chờ mẹ lên chùa lễ Phật. Mẹ vào thưa với sư phụ, nhờ sư phụ khuyên nó vài lời. Sư phụ gọi nó:

- Con chờ thầy lên xa lộ có

chút việc.- Dạ...Chạy đã lâu mà không nghe thầy nói đi đâu. Nó bèn hỏi:

- Thưa thầy đi đâu?

- Con cứ chạy đi.

Đã ba lần hỏi và vẫn chạy mãi, trong lòng khó chịu mà không dám nói ra. Thầy cười bảo nó tập vào vệ đường và nói:

- Trường hợp của con cũng giống như hôm nay, chạy mãi trên xa lộ mà chẳng biết về đâu!

- Cảm ơn thầy con hiểu ra rồi.

## ĐI CHÙA

Sau khóa lễ, một tín nữ làm râm khăn:

- Cầu Bồ tát phù hộ cho chồng con an toàn hoàn lộ, con mua may bán đắt, con cái học hành giỏi giang, thi đầu đậu đó...

Giữa giờ nghỉ, hòa thượng trụ trì bưng một thau nước bỏ ít sỏi sạn vào rồi khuấy mãi... Tín nữ lòng đầy thắc mắc:

- Bạch thầy, thầy khuấy thau nước chi vậy?

- Khuấy nước thành cơm để cúng Phật.

- Khuấy nước sao thành cơm được thầy?

- Con cũng vậy, tin Phật mà hành vậy sao có kết quả.

- Bạch thầy con thật si mê, cảm ơn thầy khai ngộ.

## BIỆN TÀI

Hoà thượng giảng kinh muốn khô cổ họng mà đại chúng vẫn còn ngỡ ngác lắm, bèn nhờ thị giả móc cho cục đất.

- Quý Phật tử nhìn đây! cái chén, đĩa, tô, tượng... với cục đất này tương tự khác nhau nhưng cùng thể tánh đất.

- Bạch thầy chúng con hiểu rồi. - Đại chúng đồng thanh.

Có anh Phật tử trẻ lém lỉnh:

- Bạch thầy! Cơm, bún, bánh, rượu... với gạo dù khác tướng nhưng cùng tánh gạo, sao lại cấm uống rượu?

Đại chúng cười ồ lên. Đợi chút lắng xuống hoà thượng nói:

- Trời, người, Atula, ngựa quý... khác tướng nhưng cùng tánh giác, vậy con chọn tướng nào?

Đại chúng vỗ tay vang dội.

