

THIÊN TẬP TRONG ĐỜI THƯỜNG

NGUYỄN GIÁC

Nhà xuất bản
Ananda Viet Foundation

Copyright © 2017 Nguyễn Giác
All rights reserved.
ISBN-10: 1546358137
ISBN-13: 978-1546358138

LỜI THƯA

Thiền Tập Trong Đời Thường là một tuyển tập gồm nhiều bài viết, hy vọng giúp độc giả nhìn thấy từng khoảnh khắc hiện tiền với cảm thọ hạnh phúc hơn, yêu thương hơn, và tự chữa trị nhiều bệnh về thân-tâm. Tuyển tập cũng ghi lại một số cuộc nghiên cứu thực dụng về các Thiền pháp chữa trị bệnh tự kỷ và bệnh chậm trí, giữ gìn làn da đẹp cho nhan sắc, tăng trí tuệ nhạy bén, ngăn ngừa trầm cảm... Và, cũng có một số bài với chủ đề khác.

Hiện lộ chung quanh chúng ta đều là các hiện tượng không khác, như thành quách phố thị, như những gì được thấy nghe hay biết... nhưng có người hạnh phúc được bất kể mọi gian nan gặp phải, và có người đi khắp cùng trời cuối đất cũng không thấy được chút nào bình an. Tuyển tập này là một mời gọi tỉnh thức nhìn về các khoảnh khắc trong đời, để chúng ta sống an vui, hiểu nhau hơn, thương nhau hơn để kiến lập một xã hội xa lìa bạo động.

Nguyễn Giác, 2017

MỤC LỤC

LỜI THƯA	i
LỜI GIỚI THIỆU CỦA CƯ SĨ TÂM DIỆU	
1 THIỀN TẬP VÀ NHAN SẮC	1
2 THIỀN TẬP CHO CẢNH SÁT	9
3 THIỀN TẬP CHỮA BỆNH CHẬM TRÍ	17
4 THIỀN NHƯ PHÁP GIẢM ĐAU	25
5 CÀ PHÊ VÀ THIỀN	35
6 ĂN CHAY ĐỂ CỨU ĐẠ CẦU	43
7 ĐÁ BANH VÌ QUÊ NHÀ	50
8 HỘI SINH VIÊN PHẬT TỬ DELTA BETA TAU	56
9 THIỀN TÔNG TẠI CUBA	63
10 MỘT GÓC VẮNG LẶNG	70
11 TẬP THIỀN CHẠY BỘ	76
12 THIỀN TÔNG VÀ THI CA	83
13 NÓI GÌ VỚI GIỚI TRẺ VỀ PHẬT GIÁO?	106

14	THIỀN TẬP VÀ BẠO LỰC	124
15	THẾ VẬN và THIỀN TẬP	132
16	TÂY TẠNG, PHẬT GIÁO VÀ BÓNG ĐÁ	143
17	VÀI Ý NGHĨ RỜI VỀ HOÀNG PHÁP	149
18	HỘI SINH VIÊN PHẬT TỬ	163
19	TƯỞNG NHỚ THẦY GIÁC NHIÊN	169
20	PHẬT HỌC và NGHỆ THUẬT: TỪ THIỀN TÔNG TỚI TỊNH ĐỘ	180
21	HỘI HỌA VÀ THIỀN TẬP	194
22	PHẬT GIÁO THÁI LAN NHÌN LẠI 50 NĂM	200
23	TU HỌC: NÓI, NGHE, ĐỌC, VIẾT...	209
24	TU HỌC và NHỮNG NỖI SỢ	232
25	TỰ THIÊU VÀ GIỚI SÁT	243
26	VÀI Ý NGHĨ VỀ HOÀNG PHÁP Ở XỨ NGƯỜI	248
27	LỄ HỘI VÀ CÔNG ĐỨC	255
28	NGƯỜI ĂN CƠM PHẬT	265

LỜI GIỚI THIỆU

Có lẽ ai đến với đạo Phật cũng đều biết đến lời dạy ngắn gọn của Đức Phật: Tránh làm các việc ác, siêng làm các việc lành, và tự thanh tịnh tâm ý. Một lời dạy, tưởng như đơn giản nhưng lại vô cùng súc tích. Một lời dạy chỉ gồm 15 chữ nhưng lại gói trọn lộ tình tu tập từ thấp lên cao, từ dễ đến khó. Hai bước đầu tiên, tránh làm các việc ác, và siêng làm các việc lành; có lẽ đạo nào cũng dạy và ai cũng có thể thực hành không mấy khó khăn. Riêng bước thứ ba, tự thanh tịnh tâm ý, *(tức tự mình thanh lọc tâm ý cho được hoàn toàn tịch tịnh, vượt lên phạm trù đối đãi thiện ác có không)* có lẽ chỉ riêng đạo Phật mới có. Bước thứ ba này chính là con đường **Thiền Định** và chỉ có con đường này mới phát sinh trí tuệ và là mục đích tối thượng của Phật giáo, Duy Tuệ Thị Nghiệp.

Đức Phật, sau sáu năm tu khổ hạnh đã không đem lại kết quả như ý nên Ngài đã từ bỏ năm người bạn đồng tu mà tự lên đường tìm ra con đường giác ngộ giải thoát qua **thiền định** quán chiếu nội tâm. Sau 49 ngày đêm tọa thiền dưới cội bồ đề, Ngài đã giác ngộ thành Phật. Ngài trở thành bậc Giác Ngộ.

Sau khi thành đạo, Ngài đã du hành khắp nơi thuyết giảng giáo pháp mà Ngài đã chứng ngộ. Khi đến xứ Kuru Đức Phật đã giảng dạy phương pháp hành thiền mà ngôn ngữ ngày nay gọi là “chánh niệm”, tức thiền bốn niệm xứ cho toàn thể người dân xứ này. Ngài đã giảng dạy những gì? Ngài dạy rằng, trong bất cứ thời khắc nào tâm cũng an trú trong hiện tại. Ngài dạy phải luôn luôn để tâm vào công việc, làm việc gì biết việc ấy, luôn luôn biết mình nghĩ gì, nói gì và làm gì. Đi đứng nằm ngồi cũng vậy. Ngài cho biết nếu thực hành được như vậy, sẽ không còn những ý nghĩ, lời nói và hành động có thể gây nên khổ đau cho mình và cho người khác.

May mắn thay, Cư sĩ Nguyên Giác, tác giả cuốn sách *“Thiền Tập Trong Đời Thường”*, cho chúng ta biết pháp thiền này được phổ biến và thực hành như thế nào trong đời thường tại các nước Tây phương như Hoa Kỳ và Canada. Đây là một tuyển tập gồm nhiều bài viết về thiền, mà theo tác giả là một *“mời gọi tỉnh thức nhìn về các khoảnh khắc trong đời, để chúng ta sống an vui, hiểu nhau hơn, thương nhau hơn để kiến lập một xã hội xa lìa bạo động.”*

Qua cuốn sách, chúng ta thấy rằng thiền đã được đại chúng hóa. Thiền đã và đang đi vào mọi lãnh vực, mọi ngõ ngách của đời sống. Thiền đến với các cảnh sát viên, đến với các tù nhân tại các trung tâm cải tạo, đến với các mỹ viện chăm sóc sắc đẹp, đến với các bệnh nhân tại các trung tâm điều trị đau nhức, đến với các quán cà phê, các công viên và đến với nhân viên các đại công ty tin học, kỹ thuật cao, đến với các lực sĩ thể vận; Chưa hết, thiền tập còn tới đường phố và tới các trạm xe điện ngầm ở thành phố New York, chỉ với mục đích giúp nhau tự vệ, cùng nhau gìn giữ sức khỏe cho thân và tâm. Thiền đã trở thành liệu pháp không dùng thuốc để điều hòa thân tâm một cách hữu hiệu.

Một trong những điểm đặc sắc của cuốn *“Thiền Tập Trong Đời Thường”* của Cư Sĩ Nguyễn Giác là tác phẩm chứa đựng những nét thực hành rất căn bản có từ buổi bình minh của đạo Phật. Tác giả nói, *“Không nhất thiết phải ngồi, nhưng là luôn luôn giữ tâm tỉnh thức trong tất cả hoạt động thường ngày như đi bộ, nấu ăn, lau nhà, hay khi vận chuyển. Hãy tỉnh thức nhìn vào mọi cử chỉ trong việc làm hàng ngày. Hãy chú tâm vào hơi thở ra vào thoải mái, ghi nhận cảm thọ, ghi nhận các niệm đang nghĩ ngợi; không cần phải xua đuổi hay thay đổi các thọ hay xua đuổi niệm. Hãy chú ý tới các niệm khởi trong tâm, các cảm thọ, không nên phán đoán gì, chỉ ghi nhận thôi.”* Và đó cũng chính là lời Đức

Phật dạy pháp thiền cho người dân xứ Kuru như nói ở trên.

Giá trị của cuốn sách “*Thiền Tập Trong Đời Thường*” là khi đọc ai cũng có thể hiểu được vì tác giả đã dùng ngôn ngữ đời thường và ai cũng có thể thực hành được dù đang làm việc, đang ăn uống, đang đi, đang đứng ở khắp mọi nơi, mọi lúc.

Vì những lợi lạc trên nên chúng tôi đặc biệt giới thiệu đến quý độc giả.

Trân trọng,
Cư sĩ Tâm Diệu | Thư Viện Hoa Sen

THIỀN TẬP VÀ NHAN SẮC

Thiền tập đang trở thành một phương thuốc đa năng tại Hoa Kỳ... Đối với nhiều bác sĩ, thiền tập là chìa khóa để giúp phụ nữ đẹp hơn, trẻ hơn, hạnh phúc hơn...

Bác sĩ David Bank, chuyên gia thẩm mỹ về da và là tác giả cuốn sách “*Beautiful Skin: Every Woman’s Guide to Looking Her Best at Any Age*” (Làn Da Đẹp: Cẩm Nang của Tất Cả Phụ Nữ Để Được Nhìn Đẹp Nhất ở Bất Kỳ Tuổi Nào) nói rằng căng thẳng là một “tên trộm nhan sắc” (beauty burglar).

Ông giải thích, khi bạn căng thẳng, các mạch máu hẹp lại, tiết ra các chất hormones bất lợi, làm máu kém lưu chuyển trên các làn da và các cơ phận khác

của cơ thể. Thậm chí, căng thẳng làm cho làn da ít dưỡng chất và ít dưỡng khí (oxygen) hơn, và như thế các hội chứng đã có trước đó như acne (mụn trứng cá) hay eczema (viêm da, sần sùi) có thể xuất hiện trở lại. Ông nói, ngay cả nếu bệnh chưa hiện ra, khi căng thẳng, bắp thịt sẽ căng, da sẽ mất màu sáng và các nếp nhăn hiện ra.

Khi tới với thiền tập, mỗi người thường dùng pháp này như một công cụ thích nghi cho mình. Phụ nữ dễ gặp nhiều vấn đề hơn nam giới trong đời thường. Quý phụ nữ thường quan tâm về cân nặng, về làn da, về nếp nhăn, về chữa bệnh, về những đồ vớ riêng tư trong đời thường... Đó cũng là lý do, hôm Thứ Sáu 7/4/2017, khi vào trang Google, gõ nhóm chữ “*mindfulness for women*” (chánh niệm cho phụ nữ) sẽ thấy có hơn 48 triệu mục từ liên hệ, nếu gõ nhóm chữ “*meditation for women*” (thiền tập cho phụ nữ) sẽ thấy có hơn 55 triệu mục từ liên hệ.

Có phải vì phụ nữ quan tâm về giải thoát sinh tử luân hồi nhiều hơn? Không phải. Nam hay nữ cũng chỉ là một nhóm chuyển động gồm “sắc tượng tướng hành thức” đang lung linh trôi chảy thôi; đau khổ cũng như nhau, nhưng có một số người ưa chú trọng nhiều về sắc tướng hơn là mọi thứ. Thử tìm đọc các sách liên hệ đang bán trên Amazon, mà chúng ta có thể mượn nhiều cuốn trong thư viện công cộng ở nhiều thành phố Mỹ, sẽ thấy quan tâm lớn nhất là sức khỏe, và thứ nhì là nhan sắc.

Trong một bài trên báo The Telegraph trong năm 2012, kể về một cuộc nghiên cứu của các nhà khoa học ở University of Sheffield, có kết quả in trên tạp chí chuyên ngành về da The British Journal of Dermatology, ghi nhận rằng Anh quốc có 8 triệu người có bệnh về da, và một số phương pháp không cần dùng thuốc – trong đó có pháp thiền thư giãn và môn liệu pháp nhận thức thái độ (CBT – viết tắt của *cognitive behaviour therapy*, một phương pháp của các bác sĩ tâm lý) có thể giúp chữa được một số bệnh về da.

Nghiên cứu này xem xét hơn 900 trường hợp từ 22 cuộc nghiên cứu trước đó, cho thấy các phương pháp không dùng thuốc này đối phó được bệnh ngứa da và xóa được thói quen gãi.

Tổ chức British Skin Foundation nói rằng nhiều người bệnh da đã từng đau khổ tới mức tự gây tổn thương, và thậm chí từng nghĩ tới tự sát. BSF nói rằng phân nửa số người có bệnh da từng đau khổ vì một số lời nói nơi công cộng, thậm chí còn bị lánh xa.

Anthony Bewley, một bác sĩ chuyên gia psychodermatologist (chữa trị bệnh da bằng phương pháp tâm lý), nói rằng nhiều bệnh nhân về da thấy rằng họ bị tổn thương về tâm lý nguy hại hơn là bệnh tim hay bệnh tiểu đường.

Nhan sắc, trước tiên phải là một làn da đẹp. Đó

cũng là lý do nhiều nữ diễn viên Hoa Kỳ rủ nhau thiền tập, không chỉ để tự giảm căng thẳng đời thường, mà cũng để dùng như một phương pháp giữ gìn nhan sắc. Bởi vì quan tâm lớn nhất của nữ nghệ sĩ luôn luôn là nhan sắc.

Như trường hợp nữ ca sĩ Jewel -- cũng là một nhạc sĩ, một diễn viên, một nhà thơ -- đã nói trên báo The Washington Times ngày 5 tháng 4/2016 rằng cô giữ mãi một câu thần chú nhà Phật rằng hạnh phúc không phải là chuyện bạn là ai, cũng không phải là những gì bạn có, nhưng chỉ là những gì bạn suy nghĩ.

Tạp chí Self ngày 3 tháng 4/2017 có bài viết của phóng viên Haley Goldberg tựa đề “*The 15-Second Meditation That Helps Jewel Calm Her Panic Attacks*” (Thiền Tập 15 Giây Đồng Hồ Giúp Cô Jewel Bình Tâm Khi Sợ Hãi Khởi Dậy).

Bài viết khởi đầu với câu: “*At 18, the singer found herself homeless and plagued by panic attacks. Mindfulness helped her regain control of her life.*” (Vào năm 18 tuổi, ca sĩ [Jewel] sống vô gia cư giữa tràn ngập sợ hãi. Thiền chánh niệm giúp cô nắm lại kiểm soát cuộc đời của cô).

Ca sĩ Jewel bây giờ 42 tuổi, mới mấy tuần trước nói trên chương trình “*10% Happier*” (10% Hạnh Phúc Hơn) của phóng viên truyền hình Dan Harris kể lại thời cô phải sống bụi đời năm 18 tuổi:

“Thời đó người ta chưa xài chữ mindfulness (thiền chánh niệm) nhưng tôi trở ngược về ý tưởng làm sao tôi có thể nối dây lại não bộ của mình. Tôi lúc đó nhớ lời Đức Phật dạy, ‘Hạnh phúc không tùy thuộc vào chuyện bạn là ai, hay tùy thuộc vào chuyện bạn có những gì, mà chỉ tùy thuộc vào bạn suy nghĩ gì.’ Tôi đã có niềm vui độc đáo về chỉ có những gì tôi đã nghĩ đã rời bỏ. Tôi không có gia đình, không nhà, không thực phẩm – không có gì làm tôi bận tâm.”

Jewel tên đầy đủ là Jewel Kilcher, sinh ngày 23 tháng 5/1974, là ca sĩ, nhạc sĩ sáng tác, diễn viên, nhà văn và là nhà thơ. Cô có 4 lần được đề cử Giải Grammy Award, và vào năm 2008 đã bán hơn 30 triệu albums toàn cầu. Cô sáng tác nhạc từ năm 16 tuổi, khi còn học trong học viện âm nhạc Interlochen Arts Academy ở Interlochen, Michigan.

Jewel xuất bản tập thơ nhan đề *A Night Without Armor* năm 1998, bán hơn 1 triệu ấn bản và vào danh sách bán chạy của New York Times.

Jewel lập một hội bất vụ lợi có tên là Higher Ground for Humanity và cũng tham dự, hỗ trợ, gây quỹ tài chánh cho nhiều hội từ thiện khác.

Tại sao nói 15 giây đồng hồ thiền tập là đủ bình an?

Jewel giải thích với Harris:

“Bạn phải rời bỏ việc tin tưởng vào tất cả các niệm hiện ra trong đầu. Khi tôi tập thiền, tôi chỉ đếm tới 20 – một là thở vào, hai là thở ra. Toàn bộ chỉ là quan sát và nhìn xem, bởi vì đó là trạng thái chánh niệm và ở với cái giây phút hiện tiền.”

Một nữ diễn viên khác cũng thiền tập hàng ngày: Emma Watson, người thiếu nữ nổi tiếng trong loạt 8 phim Harry Potter từ 2001 tới 2011. Thiếu nữ rất trẻ này (Emma Watson sinh ngày 15 tháng 4/1990) tập thiền chánh niệm qua một ứng dụng điện thoại di động có tên là Headspace, và cô yêu thích ứng dụng này nhiều tới nỗi cô đã tweet cho các người ái mộ, khuyến khích mọi người sử dụng ứng dụng này. Watson trong năm 2014 được bổ nhiệm là Đại sứ LHQ về Phụ Nữ Thiện Chí và giúp LHQ khởi động phong trào bình đẳng tính phái có tên là UN Women campaign HeForShe.

Trong khi đó, nữ diễn viên Goldie Jeanne Hawn từng có Giải Oscar cho Nữ Diễn Viên Phụ Xuất Sắc, và Giải Golden Globe cho Nữ Diễn Viên Phụ Xuất Sắc cho cuốn phim Cactus Flower năm 1969, là mẹ của ba diễn viên nổi tiếng Oliver Hudson, Kate Hudson và Wyatt Russell. Hawn sáng lập hội bất vụ lợi The Hawn Foundation trong năm 2003.

The Hawn Foundation có trang web ở <https://mindup.org/> và đang dạy thiền chánh niệm cho trẻ em tại nhiều quốc gia toàn cầu.

Câu hỏi rằng, có nên sử dụng các nhu liệu ứng dụng về thiền tập như Watson khuyên hay không? Nếu bạn nghe thông thạo tiếng Anh và nếu bạn muốn tốn tiền... Thực ra, đó là các lời hướng dẫn, không gì khác.

Nguy hiểm của thiền tập theo lời hướng dẫn của ứng dụng là: nếu bạn là nam, bạn có thể sẽ say mê giọng nữ; và ngược lại. Đối với nhà Phật, thế là buộc mãi vào sinh tử luân hồi, cứ tưởng là an tâm, lại rơi vào lưới mê mới.

Cũng như việc nghe pháp trên YouTube, nhiều nữ Phật tử say mê nghe giọng của một vị thầy nào đó, có khi vì mê giọng Bắc, giọng Huế, giọng Nam. Tương tự, nhiều nam Phật tử say mê giọng các Ni sư... Tưởng theo thầy là tu, hóa ra lại là mê, thế là hỏng. Nhưng thôi, đó là chuyện khác. Vì không phải ai cũng quan tâm giải thoát.

Đối với thiền tập vì mục tiêu nhan sắc, theo một số hướng dẫn trên mạng, bên cạnh pháp thở, nên tập hướng dẫn niệm thọ. Tức là *scan body*, quét cảm thọ trên thân.

Thí dụ, khi hướng dẫn một nhóm bạn trong lớp cùng thiền tập, nên nói lời hướng dẫn dịu dàng, chậm:

“Mời các bạn ngồi vững vàng trên ghế, đặt hai bàn chân trên sàn, cảm nhận hai bàn chân trên sàn,

thăng lưng, hít vào dịu dàng và cảm thọ hơi vào dịu dàng, thở ra dịu dàng và cảm thọ hơi ra dịu dàng, chớ nghĩ chuyện gì khác, buông hết mọi chuyện hôm qua hay ngày mai... chú tâm nơi bàn chân, cảm thọ về làn da nơi hai bàn chân... [rồi từ từ tới cơ phận khác, hãy chú tâm và cảm thọ làn da nơi cổ chân, rồi bắp chân, đầu gối, hông, bụng, ngực, cổ, mặt, mũi, trán, đỉnh đầu]... hít vào dịu dàng và cảm thọ hơi vào dịu dàng, thở ra dịu dàng và cảm thọ hơi ra dịu dàng... hãy chú tâm và cảm thọ làn da nơi mặt, sẽ cảm thấy làn da như tươi mát hơn... chú tâm và cảm thọ vào vùng quanh hai mắt, vào trán... sẽ cảm thấy làn da như tươi mát hơn... Chuẩn bị rời thiền tập, cử động dịu dàng, và luôn luôn giữ niệm thọ về toàn thân trong mọi việc làm trong ngày..."

Nếu bạn muốn ngắn gọn 15 giây đồng hồ [như nữ nhạc sĩ Jewel nói], niệm hơi thở tới con số 20...

Và nếu chưa được, hãy tập theo hai câu sau:

Thở vào dịu dàng, biết và cảm thọ hơi thở vào.

Thở ra dịu dàng, biết và cảm thọ hơi thở ra.

Đó là hai câu đa dụng, có thể dùng cho mọi trường hợp.

THIỀN TẬP CHO CẢNH SÁT

Cảnh sát là một nghề căng thẳng hơn rất nhiều nghề khác trong đời thường. Đôi khi, buổi sáng ra đi, không chắc gì buổi chiều đã toàn vẹn trở về. Tại một vài khu phố nổi tiếng bạo lực ở Hoa Kỳ, khi bóng đêm buông xuống, và những hoạt động mờ ám của xã hội trở nên dày đặc hơn, người cảnh sát có khi phản ứng chậm là chết; nhưng nếu phản ứng hấp tấp và bất cẩn, có khi lại gây ra những thương tích và tử vong oan ức. Do vậy, căng thẳng là bệnh thường nhất của cảnh sát.

Thực tế, sát thủ lớn nhất đối với cảnh sát chính là “tự sát.” Tình hình tự sát trong giới cảnh sát Hoa Kỳ có tỷ lệ nhiều gấp 1.5 lần so với dân số đời thường.

The Badge of Life ghi nhận thống kê rằng trong năm 2016, có 108 trường hợp tự sát. Điều để suy nghĩ, tuổi trung bình các trường hợp cảnh sát tự sát là 42 tuổi, và có trung bình 17 năm trong nghề.

Một cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ John Violanti, giáo sư y khoa phòng ngừa tại đại học University of Buffalo School of Public Health and Health Professionals, cho thấy cảnh sát gặp nhiều bệnh hơn đời thường, trong đó hai yếu tố chính là: giờ làm việc xoay chuyển trong ngày, và căng thẳng. Vì giờ làm việc bất thường, nên mất ngủ là dễ gặp. Vì đối phó thường xuyên với bạo lực, nên căng thẳng thường trực dễ dẫn tới bệnh mập phì, khó ăn, đau tim, tiểu đường, ung thư...

Nghiên cứu này cho thấy 40% cảnh sát mập phì, trong khi đời thường là 32%; 25% cảnh sát có dấu hiệu metabolic syndrome (hội chứng bất thường sinh hóa, dễ dẫn tới tiểu đường và đột quỵ)...

Kết quả nghiên cứu của Violanti in trên tạp chí Journal of Psychoneuroendocrinology hồi tháng 1/2017 cũng cho thấy tuổi thọ trung bình giảm: nam cảnh sát ở Ty Cảnh Sát Buffalo (tiểu bang New York) là 68 tuổi, trong khi dân số đời thường là 78 tuổi.

Trong tình hình như thế, nhiều ty cảnh sát Hoa Kỳ chọn giải pháp thiền tập – một phương thuốc đối trị có thể chống được bệnh mất ngủ, và đồng thời giảm

được căng thẳng.

Hình ảnh cảnh sát Hoa Kỳ ngồi thiền đã trở nên phổ biến qua các bản tin truyền hình, báo chí. Bạn chỉ cần vào trang web: *images.google.com* và gõ chữ “police meditation” sẽ thấy cảnh sát Mỹ, Anh, Canada, Ấn Độ... đang ngồi thiền. Hoặc ngồi nhiều người trong hàng ngũ, hoặc ngồi đơn độc... trong phòng, trong thư viện, nơi hành lang, trên góc phố, góc vườn...

Nữ thiền sư nổi tiếng nhất trong giới dạy thiền cho cảnh sát Hoa Kỳ là bà Cheri Maples, học trò lâu năm của Thầy Thích Nhất Hạnh và năm 2008 được nhà sư Việt Nam này tấn phong làm giáo thọ. Bà tốt nghiệp Tiến sĩ Luật, có nhiều năm làm việc ở cương vị phụ tá Bộ Trưởng Tư Pháp Wisconsin về tư pháp hình sự, Trưởng Phòng Quản Chế và Tại Ngoại của Bộ Cải Huấn Wisconsin, và là đồng sáng lập viên Center for Mindfulness and Justice, một trung tâm nghiên cứu, thuyết trình, và hướng dẫn thiền tập.

Cảnh sát tiểu bang California cũng quan tâm về thiền tập. Báo San Jose Mercury ngày 26/1/2017 cho biết thành phố Menlo Park ở Bắc Calif. sẽ chi 59,000 đôla để gửi 29 cảnh sát đi sang tiểu bang Oregon học thiền trong khóa huấn luyện dài ba ngày.

Người sẽ dạy cho nhóm cảnh sát California này là

Richard Goerling, một trung úy cảnh sát ở thị trấn Bend, Oregon. Goerling tốt nghiệp pháp thiển chánh niệm từ đại học UCLA, nơi nổi tiếng với phương pháp Dừng Chánh Niệm Để Giảm Căng Thẳng – viết tắt MBSR (mindfulness-based stress reduction) -- do Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn hướng dẫn.

Robert Jonsen, Cảnh sát trưởng thị trấn Menlo Park, nói với báo SJ Mercury rằng nếu đợt đầu huấn luyện tốt đẹp, ông hy vọng toàn bộ nhân viên Ty Cảnh Sát Menlo Park sẽ đi dự huấn luyện thiền tập, cần tới 2 năm, với chi phí tổng cộng là 177,000 USD, nghĩa là tốn thêm 118,000 USD.

Mới biết, cảnh sát California chịu tốn tiền. Trong khi đó, một đơn vị cảnh sát ở Ontario, Canada, đã đưa nhân viên đi học một khóa thiền thần tốc, theo một bản tin ngày 13/4/2016 trên báo The Huffington Post Canada. Và không nghe báo này nói chuyện tốn kém gì.

Cảnh sát của Ty Cảnh Sát Khu Vực Peel Regional Police ở Ontario, Canada, tới ngôi chùa có tên là West End Buddhist Temple and Meditation Centre để nghe vị sư Phó trụ trì Bhante Saranapala dạy về thiền chánh niệm. Hình ảnh hàng chục cảnh sát Canada ngồi trong chánh điện nhà chùa để ngồi hít thở quả nhiên là rất khó nhìn thấy ở nơi khác.

Nhà sư Saranapala (sinh ở Bangladesh, nhưng xuất gia ở Sri Lanka) nói rằng thầy cũng sẽ dạy một buổi

thiền tương tự cho cảnh sát Tỉnh Ontario vào tháng 5/2016.

Trong khi đó, cảnh sát Quận 3 của Ty Cảnh Sát Detroit, thành phố lớn nhất của tiểu bang Michigan và là thành phố có tỷ lệ sát nhân cao nhất và tỷ lệ tội bạo lực cao nhất Hoa Kỳ trong năm 2013, có một cách để giảm căng thẳng: một xe truck khổng lồ, thiết kế làm một căn phòng thiền tập, để các cảnh sát có thể vào đó học thiền và ngồi thiền. Muốn xem chiếc xe thiền đường này, bạn có thể vào YouTube và gõ chữ “Meditation at the Detroit Police Department”...

Trong khi đó, bản cẩm nang của cảnh sát Úc Châu “Meditation for Police” trên địa chỉ mạng www.policehealth.com.au có đưa ra những lời khuyên về thiền tập, thích nghi với đời sống của một cảnh sát.

Không nhất thiết phải ngồi, nhưng là luôn luôn giữ tâm tỉnh thức trong tất cả hoạt động thường ngày như đi bộ, nấu ăn, lau nhà, hay khi vận chuyển. Hãy tỉnh thức nhìn vào mọi cử chỉ trong việc làm hàng ngày. Nên ra đi bộ hay tập thể dục hàng ngày ngoài trời, với tỉnh thức từng bước chân và từng động tác.

Bản cẩm nang cảnh sát Úc khuyên giữ 5 điều, tóm lược như sau.

Thứ nhất, không suy nghĩ. Chỉ ghi nhận thôi. Đừng

phán đoán hay dán nhãn hiệu về chuyện bạn đang làm. Chỉ ghi nhận chi tiết.

Thứ nhì, hơi thở là quan trọng nhất. Nếu thấy tâm chạy lang thang, hãy đưa tâm về hơi thở và như thế là ở với giây phút hiện tại.

Thứ ba, ghi nhận về các cảm thọ, vì đó chính là cái bạn đang ở “bây giờ và ở đây”... Bạn đang thấy, nghe, ngửi, cảm thọ và ném gì?

Thứ tư, đối trị các niệm tiêu cực. Nếu thấy không tập trung được vào việc đang làm, hãy làm việc khác. Hãy viết xuống giấy những gì bạn suy nghĩ. Hãy đi bộ một chút [rồi mới ngồi trở lại]. Hãy đi tắm. Có thể vì bạn quá nỗ lực để thư giãn.

Thứ năm, hãy chấp nhận rằng thiền tập đang trôi chảy hiệu quả. Mục tiêu không phải là tìm hiểu hay phân tích, nhưng chỉ đơn giản là cùng sống với thiền tập.

Có một băng hình ngắn, cho thấy nhiều viên chức của Ty Cảnh Sát Tempe (tiểu bang Arizona) tham dự một buổi thiền tập dưới sự hướng dẫn của thiền sư Jeff Warren và phóng viên Dan Harris của truyền hình ABC News. Băng hình (<https://www.yahoo.com/news/10-happier-guided-meditation-session-184743834.html>) dài khoảng 11 phút, cho thấy phương pháp các cảnh sát nơi này thiền tập. Bạn có thể xem băng hình này và sẽ biết

cách tự thực tập, và cũng sẽ biết cách hướng dẫn những người khác cùng ngồi thiền. Chú ý nơi đây rằng, cảnh sát chọn phương pháp thiền tập đơn giản nhất, dễ tập nhất, dễ truyền dạy nhất, và không có yếu tố tôn giáo.

Phương pháp đơn giản này có thể tóm lược như sau:

Mời người tham dự ngồi trên ghế, thẳng lưng, giữ người thư giãn, mắt nhắm (hoặc mở lim dim ngó phía trước, sao cho thoải mái), hít nhẹ hơi vào và thở nhẹ hơi ra sao cho không thấy vướng víu, cảm thọ 2 bàn chân chạm mặt đất, chú tâm vào hơi thở, nên cảm thọ ở hơi thở vào và hơi thở ra nơi lỗ mũi, nếu thấy tâm lang thang hãy chú tâm trở lại hơi thở, nếu có ai thấy không thuận tiện chú tâm vào hơi thở hãy chú tâm vào hai bàn tay hay cảm thọ mình gắn liền với mặt đất trong không gian này, giữ tâm nhận biết về những gì xảy ra và chớ phê phán gì, chỉ duy cảm thọ hơi thở dịu dàng, hãy chú tâm vào hơi thở và để mọi chuyện trôi chảy tự nhiên, chớ bận tâm gì về tất cả những gì xảy ra chung quanh...

Nếu bạn muốn cho đơn giản hơn, dễ nhớ hơn, chỉ cần làm theo 2 câu này thôi:

*Thở vào dịu dàng, biết và cảm thọ hơi thở vào.
Thở ra dịu dàng, biết và cảm thọ hơi thở ra.*

Như thế là cầm nang ngắn nhất. Và cũng là cơ hội tập suốt ngày, vì có ai ngưng thở đâu nào. Và như thế, cũng hiệu quả mà đâu có cần tốn nhiều tiền và đi học xa như nhân viên của Ty Cảnh Sát Menlo Park.

THIỀN TẬP CHỮA BỆNH CHẬM TRÍ

Đó là một câu hỏi được nhiều chuyên gia y tế và giáo dục quan tâm: Thiền tập có thể chữa bệnh chậm trí?

Trong Kinh Phật đã ghi một trường hợp như thế.

Ngài Culapanthaka nổi tiếng chậm trí, không nhớ gì lời Đức Phật dạy trong khi người anh ruột cực kỳ thông tuệ, minh mẫn. Người anh rất phiền vì em mình không thể nhớ tới một bài kệ. Trong một lần Đức Phật và chư tăng được mời cúng dường trai tăng, người anh (Ngài Mahapanthaka) phụ trách phân công trong tăng đoàn, sợ em mình chậm trí, sẽ làm đủ thứ chuyện phiền nhiễu, nên bảo em ở lại giữ tu viện. Ngài Culapanthaka tủi thân, khởi tâm

muốn về đời. Đức Phật nhận ra ý định đó, mới đưa mảnh vải và dạy nhà sư Culapanthaka rằng “hễ thấy bụi, thì lau”... Trong vòng chưa hết buổi sáng, Ngài Culapanthaka chứng quả A La Hán, đắc thần túc thông. Đức Phật giải thích rằng vì trong thời Đức Phật Ca Diếp, tiền thân của Culapanthaka chế giễu một nhà sư chậm trí, nên Culapanthaka kiếp này chậm trí. Tích này ghi lại trong Kinh Pháp Cú – Bài Kệ 25.

Nhưng còn bây giờ? Nhà văn Juliann Garey, cũng là một giáo sư ở đại học NYU, trong bài viết tựa đề “*The Power of Mindfulness: How a meditation practice can help kids become less anxious, more focused*” (Sức Mạnh Chánh Niệm: Cách nào để thiền tập giúp trẻ em giảm lo lắng, tăng sức tập trung), nói về liệu pháp thiền tập MBSR của Jon Kabat-Zinn, phương pháp có thể nói cô đọng là “*chú tâm vào giây phút hiện tại và không phán đoán.*”

Garey nói rằng trong những năm gần đây, pháp này được dùng để chữa trị trẻ em và thiếu niên gặp nhiều hội chứng bệnh lý, từ ADHD tới lo lắng, tới hỗn loạn tự kỷ, tới trầm cảm và căng thẳng (from ADHD to anxiety, autism spectrum disorders, depression and stress). Và lợi ích thiền tập thấy rõ lớn vô cùng.

ADHD là viết tắt nhóm chữ “Attention deficit

hyperactivity disorder” – là bệnh rối loạn tâm lý, khó tập trung tư tưởng, lo lắng, xung động... Khi đã có bệnh ADHD, sẽ tới 2/3 em mang bệnh này khi trưởng thành.

Vấn đề là, làm sao dạy thiền cho một em bé 5 tuổi?

Garey kể về phương pháp của Amy Saltzman, một bác sĩ và là người dạy thiền ở thị trấn Menlo Park, California, là chỉ mời gọi đứa trẻ đó phải kinh nghiệm trước – để tìm thấy các em ở “*nơi lặng lẽ, im vắng*” riêng của các em.

BS Saltzman giải thích:

“Khởi sự là chú tâm vào hơi thở, cảm nhận hơi thở vào, cảm nhận sự lặng lẽ giữa hơi thở vào và hơi thở ra. Tôi mời các em an nghỉ nơi không gian giữa các hơi thở. Rồi tôi giải thích rằng nơi lặng lẽ im vắng này luôn luôn ở với chúng ta – khi chúng ta buồn, khi chúng ta giận dữ, hào hứng, hạnh phúc, bực dọc. Các em có thể cảm nhận nó trong cơ thể các em. Và nó trở thành một kinh nghiệm cảm nhận được về sự tỉnh thức. Các em có thể tập quan sát các niệm và các cảm thọ, và điều lớn nhất đối với tôi là các em có thể khởi sự lựa chọn thái độ hành vi của các em.”

BS Saltzman nói rằng bà dạy trẻ em thiền tập để chữa các hội chứng ADHD, lo lắng, trầm cảm, tự kỷ (autism), ưa giận dữ. Và bà dạy riêng từng em.

BS Saltzman cũng thực hiện một cuộc nghiên cứu liên kết với các nhà nghiên cứu ở Stanford University cho thấy rằng sau 8 tuần tập thiền chánh niệm, các em lớp 4 tới lớp 6 trong cuộc nghiên cứu giảm được lo lắng, và tăng sức chú ý. Các em bớt phản ứng bộc khởi, và trở nên trầm tĩnh hơn.

Ghi nhận rằng, nếu trong gia đình bạn có một con em bệnh tự kỷ, chậm trí... sẽ không mấy gia đình có thể có điều kiện tài chánh để đưa con vào chữa trị ở các chuyên gia y tế nổi tiếng. Điều tốt nhất là, tất cả các bậc ba mẹ đều nên thiền tập để mỗi ngày dạy và cùng thiền tập với con mình.

Những cuộc nghiên cứu của các chuyên gia y tế Hoa Kỳ có kết quả ra sao? Nơi trang U.S. National Library of Medicine (Thư Viện Y Khoa Quốc Gia Hoa Kỳ -- <https://www.nlm.nih.gov/>) chúng ta có thể tìm thấy một số bản phúc trình về dạy thiền tập cho trẻ em và người thành niên chậm trí.

Trong đó, có ít nhất 4 cuộc nghiên cứu chữa trị người thành niên chậm trí có thái độ hung hăng giận dữ bằng phương pháp “Thiền Tập về Dưới Bàn Chân” (Meditation on the Soles of the Feet).

Cuộc nghiên cứu tháng 5 và tháng 6/2003 ghi trên trang này có tựa đề “*Soles of the Feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness*” (Đề Tâm Phía Dưới

Bàn Chân: một phương pháp tỉnh thức đối trị sự phần nộ hung hăng giành cho người bệnh chậm trí nhẹ và bệnh tâm thần) thực hiện bởi nhóm giáo sư N.N. Singh, R.G.Wahler, A.D. Adkins AD, R.E. Myers từ nhiều đại học, bệnh viện.

Người thành niên chậm trí này vì tính dễ nóng giận, nên bị buộc vào bệnh viện, yêu cầu phải có 6 tháng không có hành vi giận dữ mới được cho ra đời thường. Các nhà nghiên cứu dùng phương pháp thiền này dạy cho người thành niên chậm trí, yêu cầu người này đối trị tâm giận dữ bằng việc chú tâm vào dưới đáy bàn chân (the soles of his feet) bất cứ khi nào thấy nóng giận. Trong 6 tháng không giận dữ, người này được cho về đời thường, và vẫn được theo dõi: kết quả, trong một năm ở đời thường, không có trường hợp nóng giận nào xảy ra với người này.

Nghiên cứu này (lưu hồ sơ ở <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12742385>) đưa ra kết luận, pháp Thiền này có thể dùng chữa trị các thách thức về hành vi thái độ nơi trẻ em và người lớn bị chậm trí nhẹ.

Một cuộc nghiên cứu khác vào năm 2008, cũng lưu hồ sơ ở Thư Viện Y Khoa Quốc Gia Hoa Kỳ, cho thấy một kết quả đáng chú ý.

Một nhóm 6 người chậm trí nhẹ bị kết tội hành động hung hăng phải cần chữa trị, đã được dạy

phương pháp Thiền Tập Dưới Đáy Bàn Chân. Phương pháp này tiết kiệm chi phí trị liệu nhiều vô cùng tận: Trong 12 tháng trước khi tập và trong 12 tháng sau khi tập cho thấy giảm 95.7% chi phí tốn kém. Kết quả rất lớn: họ không cần uống thuốc an thần, không cần bị trói lại, bản thân họ cũng không đánh ai bị thương tích.

Tới đây, thêm một trường hợp tuyệt vời bất ngờ: một người chậm trí sau khi học xong Thiền pháp này và tự chữa trị bệnh hung hăng xong đã dạy cho các bạn chậm trí khác.

Nghiên cứu này ghi trong hồ sơ ngày 7/7/2011 trên trang Thư Viện Y Khoa Quốc Gia Hoa Kỳ, tựa đề “*Peer with intellectual disabilities as a mindfulness-based anger and aggression management therapist*” (Một người thiếu năng trí tuệ trở thành người trị liệu bằng phương pháp chánh niệm kiểm soát nóng giận).

Một thanh niên vừa bệnh thiếu trí vừa bệnh tâm thần, trước đó được dạy phương pháp Thiền Dưới Đáy Bàn Chân, đã dạy pháp này cho các bạn chậm trí của anh. Không hề được huấn luyện để làm người chữa bệnh, nhưng khi được các bạn đồng bệnh yêu cầu, anh này bắt đầu dạy cho các bệnh nhân kia phương pháp chữa trị nóng giận hung hăng.

Các nhà nghiên cứu quan sát về thái độ hung hăng

của ba người trong số các bệnh nhân được anh này dạy, và quan sát về cách anh này dạy có đúng phương pháp hay không. Hồ sơ quan sát của các nhà nghiên cứu và của bệnh viện cho thấy 3 người giảm dần nóng giận tới mức thấp nhất trong vòng 5 tháng tập pháp này, và thái độ trầm tĩnh giữ được suốt 2 năm sau đó qua những dữ kiện theo dõi không chính thức.

Như thế cho thấy, người chậm trí học pháp này xong, sẽ có thể dạy lại cho các bạn chậm trí để kiểm soát thái độ hung hăng, tới mức có thể được cho về đời thường. Kết quả nghiên cứu này lưu ở đây: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21741206> .

Phương pháp Thiền Tập Dưới Bàn Chân có thể xem trực tiếp qua một băng hình dài 2 phút 15 giây đồng hồ ở YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=cj3nS5y8TD4>) , thực hiện bởi Thomas Jefferson University & Jefferson Health. Tóm lược là lời hướng dẫn sau:

“Phương pháp đơn giản để sử dụng khi căng thẳng. Nếu đang đứng, hãy đặt 2 bàn chân vững vàng trên mặt đất, có thể hơi cong đầu gối cũng được, 2 cánh tay buông thõng 2 bên để 2 vai thư giãn. Nếu đang ngồi trên ghế, hãy đặt 2 bàn chân trên sàn nhà, đặt hai bàn tay trên đùi. Hãy chú tâm vào hơi thở ra vào thoải mái, ghi nhận cảm thọ, ghi nhận các niệm đang nghĩ ngợi; không cần phải xua đuổi hay thay

đổi các thọ hay xua đuổi niệm. Chỉ giữ lòng từ bi ghi nhận khoảnh khắc hiện tại đó. Rồi chú ý phía dưới bàn chân, hãy nhận ra cảm thọ bàn chân chạm với giày, cảm thọ nơi gót bàn chân, nơi lõm của bàn chân, nơi ức bàn chân, nơi đầu các ngón chân; có thể nhúc nhích các ngón chân cái để nhận rõ cảm thọ. Hãy cảm thọ hơi ấm trong giày, hay hơi mát trong giày, hay bất kỳ cảm thọ gì nơi chân. Rồi cảm thọ trên toàn thân như một thể. Hãy chú ý tới các niệm khởi trong tâm, các cảm thọ, không nên phán đoán gì, chỉ ghi nhận thôi...”

Bảng hình tóm lược lời hướng dẫn chỉ dài hơn 2 phút, nhưng thời lượng thiền tập thực sự có thể là 15 phút hay nhiều hơn mỗi buổi.

Hy vọng rằng tất cả các bậc ba mẹ, tất cả các giáo viên có thể dùng phương pháp này để giúp các em giảm tính nóng giận, tăng sức tập trung, và chữa bệnh chậm trí cho con em, nếu có.

Phương pháp này cũng nên dạy ở các trường học ở Việt Nam, nơi đang xảy ra rất nhiều trường hợp học sinh đánh nhau... Đơn giản, nhưng hiệu quả.

THIÊN NHƯ PHÁP GIẢM ĐAU

Làm thế nào để giảm đau là một trong những nan đề của y khoa Hoa Kỳ, vì không phải chứng đau nào cũng chữa trị được. Đau đầu, đau lưng, đau đầu gối, đau cổ... có khi là kinh niên và bất trị.

Nhiều trường hợp, bác sĩ chọn cách dễ nhất là: biên toa thuốc giảm đau cho bệnh nhân. Đó là cách đơn giản nhất, nhưng cũng là nguy hiểm nhất. Nhật báo Herald-Whig hôm 6/3/2017 ghi rằng theo thống kê của Trung Tâm Phòng Chống Bệnh CDC, chất giảm đau opioids, bao gồm cả thuốc giảm đau mua theo toa bác sĩ và cả bạch phiến (heroin), đã giết hơn 33,000 người Mỹ trong năm 2015 – tức là hơn 90 mạng người mỗi ngày. CDC nói rằng phân nửa những cái chết đó có liên hệ tới thuốc mua theo toa

bác sĩ.

Đó là lý do các nhà khoa học đã và đang nghiên cứu về các phương pháp giảm đau không cần thuốc.

Một bản tin hôm 3/3/2017 trên Newsmax Health ghi rằng một nghiên cứu gần đây cho thấy đọc sách có thể giúp giảm chứng đau nhức kinh niên. Các nhà nghiên cứu từ đại học University of Liverpool nhận ra đọc sách có hiệu ứng tương tự trên não bộ y hệt như “cognitive behavioral therapy” (viết tắt: CBT), nhóm chữ này thường được các bác sĩ trong VN dịch là “liệu pháp hành vi nhận thức,” một liệu pháp có hiệu quả giảm đau nhưng không nhiều và chỉ ngắn hạn, vì là ứng dụng từ cách hướng dẫn nhận thức để thay đổi hành vi, thường áp dụng khi trị liệu chứng trầm cảm.

Nghiên cứu mới đăng trên tạp chí y khoa BMJ Journal for Medical Humanities, đã so sánh “việc đọc sách chung nhau” với CBT, như một cách chữa chứng đau kinh niên.

Đau kinh niên được định nghĩa là đau kéo dài hơn 6 tháng, và gây ra những khó chịu về cảm thọ có liên hệ tới hư hoại các mô thực sự đã tổn thương hay có thể tổn thương. Thường, cơn đau nhận ra từ các tế bào chuyên biệt trong cơ thể, và các chấn động chuyển lên hệ thống thần kinh tới não bộ.

Đọc sách chung nhau (shared reading) thường giúp

nhiều người bị chứng đau kinh niên không chữa được, như người trong tù hay bị bệnh thần kinh. Các nhóm nhỏ sẽ gặp hàng tuần để đọc sách văn chương. Người tham dự thường xuyên ngừng để thảo luận về các suy nghĩ về sách này, hay là cách nào nó liên hệ tới đời thực của họ. Nếu nhìn theo Thiền Tông, đó là cách nương vào ý thức để giảm đau, vì khi đọc sách và thảo luận về sách, nghĩa là vận dụng tới công năng ý thức.

Nếu như thế, làm thơ cũng sẽ giảm đau? Đúng như thế. Đó là trường hợp của Maya Angelou, một nhà thơ lớn của Hoa Kỳ. Vào năm 7 tuổi, Angelou bị một người đàn ông tên là Freeman hiếp dâm. Cô bé từ đó trải qua 5 năm im lặng vì nỗi đau đớn kinh hoàng, và cũng vì hình ảnh tên hung thủ đó bị các bác, các chú của cô trả thù bằng cách đá và đập tới chết. Cô không nói ra lời, vì có như nghe lời cô nói có khả năng giết người. Cho tới khi gặp cô giáo Bertha Flowers và được dạy cách làm thơ để bày tỏ cảm xúc. Thi ca là một phần làm hồi phục sự bình thường cho tiếng nói của cô bé. Và rồi Maya Angelou trở thành một nhà thơ lớn của Hoa Kỳ.

Theo thống kê của viện Institute of Medicine of the National Academies, có 100 triệu người Mỹ đang bị chứng đau nhức kinh niên.

Một nghiên cứu mới, có kết quả đăng trên báo Bel Marra Health hôm 2/3/2017 cho thấy liệu pháp ánh

sáng (Light therapy) có thể hiệu quả để chữa trị đau nhức kinh niên.

Các nhà khoa học từ đại học University of Arizona loại đèn LED xanh lá cây (green light-emitting diodes) có thể làm giảm chứng đau kinh niên. Kết quả nghiên cứu này in trên ấn bản tháng 2/2017 của tạp chí Pain.

Nghiên cứu này đã cho thấy thành công trên loài chuột. Tuy nhiên, nhà nghiên cứu cao cấp Rajesh Khanna trong nhóm này khi giải thích về phương pháp này, nói rằng vẫn chưa thể biết chính xác vì sao ánh đèn xanh lá cây LED có thể làm chuột giảm đau, và cũng cần thêm nghiên cứu xem liệu pháp này có thể ứng dụng thành công với người hay không.

Thực tế, khỏi cần suy nghĩ về chuột bạch và khỏi cần tốn tiền với đèn, với điện... bạn có thể bước ra giữa công viên, hay vào góc rừng... và sẽ thấy màu xanh lá cây làm dịu cơn đau.

Bản hướng dẫn mới từ American College of Physicians nói rằng đối với chứng đau lưng, trước tiên là áp dụng các phương pháp không dùng thuốc.

Bản tin của đài WVLT ghi hiệu quả từ cách tập yoga, theo lời của anh Jay Dee Clayton.

Anh nói, *“Hể bất kỳ khi nào tôi cảm thấy có một*

chút đau, tôi liền duỗi đầu gối ra, và trải dài cho giãn khu vực đang đau. Thế là hết đau.”

Anh kể, hồi mới giải phẫu xong, anh uống thuốc, nhưng rồi thấy đầu căng như bong bóng, nên phải tìm cách nào để khỏi uống thuốc giảm đau.

Trường hợp cô Cecelia Aurand, ban đầu, sau giải phẫu là uống thuốc giảm đau, nhưng tác dụng thuốc không kéo dài, nên cô đi châm cứu và cô nói có tác dụng tức khắc, chỉ sau ba lần là đi bộ bình thường.

Bản tin WVLT ghi rằng, bản hướng dẫn mới của American College of Physicians khuyên rằng đối với chứng đau lưng, trước tiên nên dùng các phương pháp không dùng thuốc. Với cơn đau kéo dài chưa tới 3 tháng, nên thử cách dùng tắm bằng giữ hơi nóng, hay massage, hay châm cứu, hay điều chỉnh cột xương sống. Như thế, vừa rẻ tiền, vừa không nguy hiểm như thuốc giảm đau có chất gây nghiện.

Đối với cơn đau kéo dài hơn 3 tháng, nên tập thêm thể dục giãn người (như bơi, yoga), thể dục tăng lực (như cử tạ), Tai chi (tức Thái Cực Quyền), Yoga, châm cứu và kỹ thuật thiền chánh niệm tỉnh giác (mindfulness).

Nếu tất cả các cách đó không giảm đau được, nên xét trước tiên là loại thuốc không gây phản ứng khó chịu như thuốc có chất ibuprofen, sau đó mới nên

xét tới loại thuốc có thể làm tê dây thần kinh về đau, như thuốc giảm đau có chất tramadol hay duloxetine.

Cách làm giảm đau cũng là thể dục: cuộc nghiên cứu từ các nhà khoa học ở University of Rochester Medical Center tại Rochester, New York, cho thấy thể dục tốt hơn uống thuốc, đối với bệnh nhân ung thư bị cảm giác kiệt sức. Nghiên cứu này dựa vào 113 cuộc nghiên cứu trước đó, liên hệ hơn 11,500 bệnh nhân ung thư bị chứng kiệt sức, mệt mỏi thường trực. Các bệnh nhân được chia nhóm bất kỳ để chữa trị chứng kiệt sức bằng thể dục, hoặc bằng liệu pháp tâm lý (psychotherapy), hay cả hai, hay với thuốc.

Thể dục và liệu pháp tâm lý có tác dụng từ 26% tới 30% giảm kiệt sức trong khi và sau khi chữa trị ung thư, theo nghiên cứu này. Tuy nhiên, thuốc chỉ giúp giảm 9% trường hợp kiệt sức.

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy thiền tập giúp giảm đau đớn.

Cuộc nghiên cứu của các nhà khoa học ở Group Health Cooperative, Seattle, và University of Washington, Seattle, đã chọn bất kỳ 342 người tuổi từ 20 tới 70, tất cả đều bị đau lưng thường trực trong một năm qua. Chia làm 2 nhóm, trong một năm, nhóm đầu được chữa trị theo chăm sóc tiêu chuẩn bệnh viện cho chứng đau lưng phía dưới

trong một năm. Nhóm thứ nhì hoặc là tập thiền chánh niệm thư giãn, hoặc chữa bằng CBT để giảm đau. Nhóm thứ nhì tập trong 2 giờ mỗi tuần.

Tới tuần thứ 26 và tuần thứ 52, nhóm thứ nhì nói có giảm đau so với nhóm thứ nhất. Nhưng trong nhóm thứ nhì, người áp dụng CBT không thấy cải thiện quá 6 tháng. Trong khi người tập thiền, vẫn thấy cải thiện một năm sau.

Thiền tập như thế có thể giảm đau bằng cách giúp bệnh nhân tập trung vào sự tĩnh lặng hơn. Với người thiền tập, bắp thịt giảm căng thẳng, nhịp tim chậm lại, hơi thở nhẹ nhàng và sâu hơn, và tất cả dẫn tới ảnh hưởng làm giảm đau. Và tiện dụng là có thể tập ở mọi nơi, ở bệnh viện hay ở nhà, ngồi trên ghế hay nằm duỗi trên sàn, giảm đau mà không cần thuốc an thần.

Tới đây, câu hỏi là, nên hướng dẫn bệnh nhân tập thiền như thế nào? Giả sử, bạn có ba hay mẹ bệnh, hay anh chị gặp chứng đau nhức. Hay chỉ đơn giản là bạn muốn hướng dẫn cả nhà nhiều người, hay một nhóm bệnh nhân trong khóa thiền tập buổi tối, hay buổi sáng. Sau đây là hướng dẫn đơn giản để dần dần cảm thọ sẽ thấy giảm đau nhức, tổng hợp từ nhiều bản văn “guided meditation” khác nhau, và không có tính tông phái, kể cả không có tính tôn giáo (vì trường công và bệnh viện công Hoa Kỳ không nghiêng được về tôn giáo nào).

Người hướng dẫn nói thật chậm, giọng dịu dàng, cho cả nhà hay nhóm bệnh nhân đủ nghe, có lúc có thể ngưng một thời gian:

“Xin mời tất cả ngồi trên ghế, thẳng lưng. Cũng có thể nằm duỗi ra. Mắt nhắm nhẹ nhàng, hay mở một chút, để tự nhiên, thoải mái. Hãy đọc một câu trong đầu, rằng xin nguyện cho mọi người hạnh phúc. Rồi đừng nghĩ ngợi gì nữa, hãy thở dịu dàng, rất dịu dàng, hơi dài ngắn sao cho tự nhiên là được. Chú tâm vào hơi thở vào ra nhẹ nhàng. Khi tâm chợt nghĩ tới chuyện khác, hãy chú tâm lại hơi thở. Buông hết tất cả vui buồn, tất cả ký ức, tất cả thế giới chung quanh, không phán đoán hay dờ dúng sai gì nữa, chỉ chú tâm thở dịu dàng. Nếu thấy đau nơi nào, hay ngứa nơi nào, hãy giữ cảm thọ về đau nơi đó, rồi nghiêng một chút hay gãi nhẹ cho đỡ đau, đỡ ngứa... Thở nhẹ nhàng... cảm nhận hơi thở như thế trong năm phút. Dịu dàng chú tâm vào cảm thọ. Không có gì để cố gắng hay mong đợi. Hãy để các pháp như thế là như thế. Nhớ giữ cảm thọ toàn thân thư giãn. Bây giờ chú tâm vào hai bàn chân, hãy cảm nhận bàn chân đang chạm sàn nhà hay chạm mền. Dù là cảm thọ lạnh, ấm, hay nóng... thì kệ, cứ cảm thọ tự nhiên. Vẫn thở nhẹ nhàng, sau vài phút, chú tâm vào hai cẳng chân. Tương tự, dù cảm thọ lạnh, ấm, hay nóng... thì kệ, cứ cảm thọ tự nhiên. Vài phút sau, chú tâm vào hai bắp đùi. Rồi

chú tâm phía sau mông, rồi chú tâm tới bụng, rồi tới ngực, rồi tới hai bàn tay, hai cánh tay, tới cổ, tới mặt, tới đỉnh đầu... Luôn luôn giữ hơi thở nhẹ nhàng. Rồi giữ cảm giác như hơi thở vào toàn thân, ngấm vào làn da, thở tự nhiên như em bé trong nôi. Hết giờ thiền rồi, xin nhẹ nhàng cử động, cử động nhẹ hai tay, xoa mặt hay nghiêng người. Khi đứng dậy, hãy giữ cảm thọ hơi thở dịu dàng như hồi nãy đang ngồi hay nằm, và suốt ngày vẫn giữ tỉnh giác trong mọi cử chỉ di đứng nằm ngồi...”

.

Tất cả các pháp thiền tương tự có thể gặp trên YouTube, gõ chữ “guided meditation” sẽ được nghe hướng dẫn bằng tiếng Anh. Tuy nhiên, trên mạng sẽ có nhiều dị biệt thiền tập từ nhiều tôn giáo khác. Trước đó, nên đọc thật nhiều, để sẽ chọn đúng những gì mình muốn.

Trường hợp ngờ vực, không rõ chánh tà, hãy nên nhớ 4 chữ: *ưng vô sở trụ...* Nghĩa là, không dính tâm vào bất kỳ pháp nào, dù là sắc thanh hương vị xúc pháp. Kể cả, không dính vào Có, không dính vào Không, cũng không dính vào chặng giữa, và không dính vào hôm qua, ngày mai, hôm nay... Và hãy đơn giản: *tỉnh tỉnh, lặng lặng*.

Tuy nhiên, đã mang bệnh, hoạt động hay thực tập sẽ hạn chế. Cần kiên nhẫn. Và nên dùng nhiều liệu pháp tùy nghi, như đọc sách, làm thơ, đi bộ, gần

thiên nhiên (màu xanh), thể dục nhẹ, thiền tập...

(Viết để kỷ niệm một ngày đau nhức trong tháng
3/2017)

CÀ PHÊ và THIỀN

Theo truyền thống sách vở, hình như gắn liền với Thiền là trà, chứ không phải cà phê. Bởi vì, theo truyền thuyết, và hình như có nhiều sách ghi lại, rằng Ngài Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ sang Trung Quốc để truyền bá pháp môn Thiền Tông, nhưng thấy chưa ai có thể hiểu được, nên lên một ngôi chùa trên núi để ngồi thiền, ngó vách đá trong chín năm; sách ghi rằng, có lúc Ngài ngủ gục, liền cắt mí mắt, rơi xuống thành cây trà. Sau này, các sư uống trà để tỉnh ngủ.

Truyền thuyết vậy thôi. Bởi vì, một nhà sư Ấn Độ sang Trung Hoa để khai sáng Thiền Tông, nói những lời trí tuệ bát ngát, sao lại có chuyện ngủ gục trong khi ngồi thiền. Phải chăng, Bồ Đề Đạt Ma

muốn bày trò cho các nhà sư tập lấy quyết tâm chống buồn ngủ. Và rồi, cắt mi mắt cho mọc thành cây trà cũng là một màn biểu diễn thần thông... Thực tế, trà không dính gì với Thiền; nhưng có thể nhìn cách khác, Thiền sẽ dính tới tất cả, vì Thiền là sống trọn cái toàn thể, toàn dụng, là đi đứng nằm ngồi trong tỉnh thức.

Thời này là thời cà phê. Hồi chiều Chủ Nhật, trong khi chờ xem lễ trao Giải Oscars trên đài ABC, tôi bấm trúng một lần sóng tiếng Việt, lúc đó thấy đoạn cuối một bản tin ngắn về cà phê Thiền ở Hà Nội. Một tiệm đúng là cà phê Thiền, vì nhìn lên tường thấy có hình Đức Phật, trên bàn có vườn Thiền bằng cát thu nhỏ kiểu Nhật Bản. Tiệm thứ nhì hình như không thuần túy, vì ngó lên tường thấy có tranh Bát Tiên của Trung Hoa; có thể là liên hệ tới Lão giáo hay võ phái, nhưng không biết chắc, vì hình chiếu thoáng qua có mấy giây... Hiển nhiên, đây là một bước tiến lớn của xã hội. Trước giờ, chỉ nghe chuyện về các quán cà phê Thiền ở Sài Gòn, ở Đà Lạt... Khi thủ đô Hà Nội chuyển mình, cả nước rồi sẽ thay đổi.

Tôi nhớ về một Sài Gòn với cà phê: nhiều thập niên trước, làm gì có chuyện quán cà phê Thiền.

Cũng để ngưng một chút: lúc đó, tôi chột thối mắt về khả năng nhớ của mình. Bất chột nhớ, hẳn là công năng của tiềm thức hay vô thức gì đó, không

phải tự ý chủ động nhớ -- tiếng Anh gọi là “the latent tendencies.” Nhưng rồi tôi tự nhủ, phải quay lại xem đài ABC để khuya nay còn viết bản tin về Giải Oscars. Và rồi thắc mắc, này giờ, mình vừa dao động giữa vô thức và tỉnh giác nhiều lần, trên nguyên tắc là dao động giữa rất nhiều niệm, vì luận Abhidhamma nói rằng mỗi niệm sinh và diệt là gồm 7 niệm vi tế (hay 16 niệm vi tế? Chỗ này không nhớ chính xác). Tự nghĩ, như thế, vô thức có một chiều sâu nối kết ký ức mạnh như thế, mới biết rằng tu không dễ, vì vô thức thường khởi lên bất ngờ những ký ức tầm bậy, hay hình ảnh đau đớn (cũng là lý do, nhiều chiến binh Mỹ trở về từ Iraq và bị hình ảnh bom đạn chết chóc ám ảnh tới bệnh).

Để nói tiếp chuyện cà phê. Tỉnh thoảng, hồi nhỏ, tôi được ba dẫn ra tiệm cà phê ở góc Lê Văn Duyệt/Tô Hiến Thành ngồi uống cà phê, ăn sáng. Những lúc đó là rạng sáng, khoảng 5 hay 6 giờ sáng, và tôi sửa soạn đạp xe đạp lên sân Hoa Lư tập thể dục. Đó là hồi trung học đệ nhất cấp, cả lớp mỗi tuần phải tới sân Hoa Lư tập thể dục, thường là đá banh. Tôi nhớ ly cà phê thiệt ra không có vị gì như bây giờ, vì đó là cà phê vọt của tiệm hủ tiếu. Có vẻ như có mùi khen khét, theo tôi nhớ. Giờ đó lúc nào cũng có mấy bác xích lô ngồi gần, đổ ly cà phê ra đĩa cho nguội.

Cà phê là một phần đời của Sài Gòn, vì nhìn đâu cũng thấy cà phê. Từ quán cóc, tới quán nhạc; từ cà

phê vọt, tới cà phê phin. Nhưng thời đó, làm gì có cà phê Thiền. Do vậy, bây giờ phải chăng đã chú trọng nhiều hơn, hay là cần hơn, một pháp an tâm?

Thực sự không rõ. Có lẽ, cần có một thống kê xã hội.

Cà phê với tôi đôi khi gắn liền với văn chương, chứ không gắn liền với Thiền. Thời trung học, khi học thi, là cần tới cà phê mới tỉnh. Có lẽ, lúc đó, uống kiểu đó, không tỉnh tể như các bạn trẻ bây giờ ngồi uống ở các quán cà phê Thiền. Vì uống kiểu như tôi thời nhỏ, làm gì có chuyện, thử ghi bằng thơ:

*nâng lên trong tỉnh giác
tay cầm tách nhẹ nhàng,
khởi bay như cánh hạc
len vào kinh từng trang.*

Rất nhiều nhà văn có kỷ niệm với cà phê. Có khi xao động, có khi trầm tư, có khi thực tiễn.

Nhà văn Nguyễn Mộng Giác trong truyện ngắn “Dốc Nhân Sinh” khởi đầu truyện bằng đoạn sau đây:

“Sau khi có lệnh cấm ngặt các quán cà phê không được mở nhạc tiền chiến, nhạc disco, và một số chủ quán cà phê ở đường Trần Quang Khải bị đưa ra tòa, khu vực này chết lặng như một vùng mộ. Người qua đường nghe trở lại tiếng lách cách của những trái me chín khô va chạm vào nhau, và lại bồi hồi

xúc động ngắm những giọt lá me vàng bay nghiêng, bay nghiêng. Chị phu quét đường ngập ngừng không nỡ đưa nhanh nhất chổi. Lâu lâu gió trái chứng đổi hướng, lá me chao liệng rồi bay tạt vào quán vắng.”

Cà phê, cà phê... cũng có lúc xao động như thế.

Hay như nhà văn Võ Phiến trong tùy bút “Giọt Cà Phê” đã ghi nhận hình ảnh:

“...Hai chân len lén rút ra khỏi đôi giày da chặt chội, đạp trên chiếc ghế con bỏ trống bên cạnh, hay gác lên bờ tường thấp, ngã người trên lưng ghế, ngược nhìn lên trời (bầu trời vắng vẻ cao vời vợi), từ từ đảo mắt quan sát xung quanh một cách biếng nhác (trong khoảng sân của quán cà-phê lộ thiên từng nhóm từng nhóm tự khép lại như những ốc đảo riêng biệt), trên bàn phin cóc đã sẵn, bình thủy nước sôi đã sẵn, ta ngồi chờ... Bấy giờ, cứ một giọt cà-phê rụng xuống là trăm nghìn câu chuyện cũ dâng lên trong ký ức, lan man bất tuyệt...”

Cà-phê rụng xuống không vội vã, ô không! Một giọt cà-phê biết tự trọng không bao giờ vội vã. Dù cho giữa khung cảnh sinh hoạt hấp tấp tơi bời của đô thị văn minh ngày nay, giọt cà-phê chân chính vẫn bình tĩnh thông thả tự hình, dẫn đo, đứng đỉnh lắc lư, suy tư, chán chê rồi bấy giờ mới chịu buông mình xuống tách. Về cái phong thái đỉnh đạc cẩn trọng, dám chắc những giọt cà-phê của thế hệ hôm

*nay không có gì để hổ thẹn với những giọt cà-phê
tiền bối năm ba thế kỷ trước...”*

Có một thói quen từ xa xưa, hễ tôi ngồi quán cà phê là tay phải cầm sách. Dĩ nhiên, xã hội bắt mình phải học, phải đọc liên tục. Bây giờ cũng quen rồi.

Tôi nghĩ rằng các quán cà phê Thiền ở Việt Nam nên để sẵn trên bàn những cuốn sách về Thiền -- đặc biệt là những cuốn sách viết rất cận nhân tình, thực dụng, có thể áp dụng tức khắc (và cả lâu dài).

Và phải chi, có một đại gia nào có lòng với Thiền, hãy mua các sách thiền cần thiết để tặng cho tất cả các tiệm cà phê Thiền tại Việt Nam.

Nếu hỏi tôi rằng, nên tặng sách nào cho các quán cà phê Thiền?

Nếu kể đầy đủ, hẳn là phải kể tên rất nhiều tác giả.

Nhưng nếu phải nói lên ý riêng (và ý riêng, không hẳn phù hợp với tất cả độc giả), tôi sẽ do dự. Ý tôi muốn nói rằng, đó là sách theo sở thích riêng. Thí dụ, Thiền để giữ sức khỏe, để an lạc, để trí tuệ minh mẫn, để tâm xa lìa hay để giảm bớt tham sân si...

Bây giờ, mời bạn đọc mấy đoạn văn này, trích từ một cuốn sách:

“Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi thì cũng

sẽ thấy bớt cần thiết phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn như glucid, lipid, protid... vốn là nguồn tạo năng lượng! Ăn ít đi mà vẫn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc, tinh thần sẽ sáng khoái. Các nghiên cứu gần đây cho thấy các sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thì sẽ sống lâu hơn và trẻ hơn. Do vậy mà các thiền giả không có nhiều nhu cầu về các chất dinh dưỡng được cung cấp bởi thức ăn! Ta thấy giới, định và tuệ gắn bó chặt chẽ với nhau như một tam giác cân, tác động hai chiều là vậy!

Danh y Tuệ Tĩnh, thế kỷ XIV ở nước ta đã đúc kết một lời khuyên: “Bế tinh- Dưỡng khí- Tồn thần / Thanh tâm- Quả dục- Thủ chân- Luyện hình” . Thử nhìn lại đời sống hiện nay ta thấy: tinh không bế, khí không dưỡng, thần không tồn, tâm náo loạn... bảo sao các hiện tượng tâm thần, tự tử, béo phì, tiểu đường, huyết áp... kể cả chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai... chẳng ngày một gia tăng?

Đời sống tiết độ, tri túc, kham nhẫn, chánh niệm, tỉnh giác.. phải chăng có thể góp phần giải quyết những vấn đề sức khỏe thời đại và bảo vệ môi trường sống của chúng ta hôm nay?

Đừng tìm đâu cho mất công. Hãy quay về nương tựa chính mình. Quả đúng như vậy. Bởi nói cho cùng, ai có thể “thở” giùm ai? Ai có thể “thiền” giùm ai?”(hết trích)

Vâng, đó là từ cuốn “*Thiền Và Sức Khỏe*” của bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc. Sách này đã tái bản mấy lần, tức là, ích lợi vô cùng tận (xin ca ngợi hết lời, vì lòng mình không ngăn được).

Có một cuốn sách nữa, tôi ưa thích là cuốn “*Cõi Phật Đâu Xa*” cũng của Đỗ Hồng Ngọc.

Phải chi văn học Thiền gần gũi như thế, sẽ giúp cho xã hội bình an hơn, người người an lạc hơn, giảm đủ thứ bệnh...

Tôi không nhớ cà phê có liên hệ gì tới nhà văn họ Đỗ. Tôi chỉ ước mơ rằng, phải chi thời mới tập uống cà phê đã đọc được những sách này.

Lúc đó, tôi sẽ trầm lắng hơn, sẽ nhìn khói bay trên tách cà phê kỹ hơn, sẽ ngấm từng ngấm ít hơn và sẽ cảm nhận hương vị cà phê kỹ hơn.

Bây giờ, nếu có ai hỏi cà phê Việt Nam thế nào, tôi sẽ nói rằng không biết... vì thời xưa tôi uống không hề cảm nhận trong chánh niệm tỉnh giác, và có khi chỉ ngồi cãi nhau với bạn bè về những câu thơ nào bên trời Tây.

Và bây giờ, nơi phương xa, tôi nhớ cà phê quê nhà. Phải chi, lúc đó, mình vừa ngấm từng ngấm, vừa thở rất dịu dàng...

ĂN CHAY ĐỂ CỨU ĐỊA CẦU

Hiểm họa lớn nhất có thể xóa sạch nhân loại hiện nay là một cuộc chiến nguyên tử. Theo thống kê của Federation of American Scientists hiện nay vẫn còn 22,600 vũ khí nguyên tử cất giữ quanh địa cầu, trong đó có 7,770 vũ khí đang hoạt động để các chính phủ ghìm vào nhau.

Tuy nhiên, giả sử như có hòa bình, nhân loại vẫn đang gặp nạn lớn: khí thải carbon hâm nóng bầu khí quyển địa cầu. Còn gọi là hiệu ứng nhà kính, đại nạn này sẽ làm dâng cao mực nước biển, làm tăng lụt lội, tan băng, khô nóng và dễ cháy rừng hơn, trong khi thời tiết biến đổi vô chừng. Trên phương diện cá nhân, ăn chay trước tiên vì lòng từ bi, và cũng là cách đơn giản nhất để cứu môi trường địa

cầu.

Trong tiếng Anh, người ăn chay chia làm hai nhóm chính. Người ăn chay được gọi là vegetarian là người không ăn các loại thịt, cá, gia cầm... tức là, các loại động vật. Còn người vegan vừa là vegetarian, vừa tránh sử dụng các sản phẩm động vật và phó sản, như trứng, sữa, mật ong, da thú, mỹ phẩm và xà phòng từ sản phẩm động vật...

Một bài phân tích của Isabel Zubizarreta Otero trên báo *The Shorthorn* ngày 8/3/2017 ghi rằng trong một bản khảo sát 2016 của Vegetarian Resource Group, cho thấy hiện có 3.7 triệu dân Mỹ là *vegan*, tức là vừa ăn chay, vừa tránh sản phẩm động vật, và có 4.3 triệu người chỉ đơn giản ăn chay, tức là *vegetarian*.

Một cuộc nghiên cứu năm 2009 của cơ quan môi trường Netherlands Environmental Assessment Agency dự báo về ảnh hưởng hiệu ứng nhà kính nếu toàn bộ nhân loại ăn thịt ít hơn, hay không ăn thịt tí nào. Nghiên cứu này nói, vào năm 2050, khí thải carbon liên hệ tới ngành nông nghiệp sẽ giảm 17%, khí methane giảm 24%, khí nitrous oxide giảm 21%. Dĩ nhiên, đó là bài toán. Vì thực tế sẽ không bao giờ có chuyện toàn bộ nhân loại ăn chay.

Trước tiên là, nếu giảm ăn thịt bò, sẽ tiết kiệm được năng lượng và giảm lượng khí thải carbon dioxide. Để sản xuất 2.2 pounds (1 kilôgram) thịt bò sẽ cần

năng lượng tương đương với thắp một ngọn đèn 100-watt trong gần 20 ngày, theo nghiên cứu của viện National Institute of Livestock and Grassland Science tại Nhật Bản.

Sản xuất thịt, như thế sẽ ảnh hưởng nhiều tới dân nghèo. Theo nghiên cứu của tổ chức Action Against Hunger, hiện nay 1/8 nhân loại không có đủ lương thực. Đa số bắp và mễ cốc sản xuất trên thế giới là để nuôi heo và bò. Nếu nhân loại ăn chay, số lượng bắp và mễ cốc đó sẽ nuôi được hàng trăm triệu người đói trên địa cầu.

Như thế, ăn chay sẽ trực tiếp cứu nhân loại và địa cầu trong nhiều cách. Trong khi đó một nghiên cứu khác cho thấy Phật tử Trung Quốc ăn chay và đang làm giảm rất nhiều lượng khí thải CO₂.

Bản tin của Sam Littlefair trên tạp chí *Lion's Roar* ngày 13/3/2017 ghi nhận tình hình Phật tử TQ đang rủ nhau ăn chay nhiều hơn, và hiện tượng này đang giúp cứu địa cầu.

Tính ra, Phật tử tại TQ đã làm giảm khoảng 40,000,000 tấn khí thải nhà kính mỗi năm bằng cách ăn chay. Con số này tương đương 9.2% tổng lượng khí thải hiệu ứng nhà kính của Pháp quốc.

Nghiên cứu thực hiện bởi Ampere A. Tseng, từ đại học Arizona State University, có tựa đề “*Reduction of Greenhouse-Gas Emissions by Chinese Buddhists*”

with Vegetarian Diets: A Quantitative Assessment” (Phật tử TQ ăn chay làm giảm khí thải nhà kính: Bản nghiên cứu định lượng).

Kết quả nghiên cứu này in trên tạp chí *Contemporary Buddhism*. Nghiên cứu cũng cho thấy lợi ích về môi trường có thể khuyến khích thêm nhiều Phật tử ăn chay.

Không chỉ tại Trung quốc, công dân nhiều nước khác cũng đang rủ nhau ăn chay.

Viện nghiên cứu Roy Morgan Research nhận thấy rằng đang có đà tăng số lượng người ăn chay đông hơn tại Úc châu.

Nghiên cứu này phổ biến ngày 15/8/2016, ghi nhận rằng trong khoảng từ năm 2012 và 2016, số lượng người Úc thành niên hoặc ăn chay trường thuần túy, hoặc ăn gần như ăn chay đã tăng từ 1.7 triệu người (tức là 9.7% dân số Úc châu) tới gần 2.1 triệu người (tức là, 11.2% dân số).

Khuynh hướng ăn chay là trên toàn quốc, nhưng tập trung nhiều nhất là ở tiểu bang New South Wales, nơi có đà tăng 30% lượng người ăn chay.

Tính vào tháng 3/2016, có 12.4% cư dân sống tại NSW nói rằng “Thực phẩm tôi ăn là toàn bộ, hay gần như toàn bộ thức ăn chay.” Như thế là tăng từ 9.5% hồi năm 2012.

Cũng có mức tăng mạnh ở phía Tây Úc, với 10.9% người thành niên Tây Úc ăn chay tuyệt đối hay gần như ăn chay tuyệt đối (tăng từ 8.7% trong năm 2012), và tại Nam Úc là 10.4%, tăng từ 8.5%.

Các nơi khác ở nước Úc cũng tăng số người ăn chay, nhưng không tăng nhanh như các nơi trên.

Nhưng khi tính tỷ lệ, vào năm 2012, Tasmania dẫn đầu Úc châu với tỷ lệ cao nhất ăn chay (12.7%, tăng từ 12.2%).

Khi tính về cấp thành phố, Sydney là thủ đô ăn chay Úc châu với tỷ lệ cư dân ăn toàn chay hay gần như chay lên tới 14.4% cư dân, kế tiếp là thành phố Hobart (13.3%) và rồi Melbourne (12.7%).

Viện Roy Morgan Research nói rằng nhiều người Úc ăn chay vì lý do sức khỏe, và cũng vì muốn giảm cân. Điều đó cũng hợp lý, khi đếm Chỉ số Trọng lượng Thân thể (Body Mass Index) của họ.

Khoảng 60.7% người thành niên Úc châu có chỉ số này ở mức bị xem là mập phì hay nặng cân, con số này giảm chỉ còn 45.4% trong những người ăn toàn chay hay gần như toàn chay.

Có một huyền thoại rằng lực sĩ không nên ăn chay. Thực tế, bạn sẽ không ngờ rằng có nhiều vận động viên Thế Vận là người ăn chay thường trực.

Lực sĩ chạy điền kinh Hoa Kỳ Carl Lewis là người

ăn chay chế độ vegan (không cả sữa, trứng, cheese...). Anh có đỉnh cao sự nghiệp là các năm 1979 tới 1996, thắng 10 huy chương, trong đó có 9 huy chương vàng.

Nếu kể riêng về Thế Vận Rio Olympics 2016, cũng có nhiều lực sĩ ăn chay, trong đó nổi bật có:

-- Kendrick Farris, lực sĩ cử tạ Hoa Kỳ.

-- Morgan Mitchell, lực sĩ chạy đại diện Úc châu. Trong các kỳ thi tại Úc, chị thắng 12 cuộc thi chạy. Khi trả lời lý do ăn chay, chị nói rằng lý do vì chị yêu thương thú vật.

-- Lizzie Armitstead, nữ lực sĩ môn xe đạp Anh quốc, ăn chay từ thời thơ ấu. Thắng huy chương bạc trong Olympic Games 2012, hai lần thắng giải thi UCI Women's Road World Cup, thắng toàn bộ trong 2 năm liên tiếp 2014-2015.

-- Venus và Serena Williams. Hai chị em tay vợt Hoa Kỳ nhiều năm thắng nhiều giải tennis. Venus Williams 7 lần thắng giải Grand Slam và Serena Williams 22 lần thắng giải Grand Slam. Từ 2000 tới 2016, hai chị em thắng 12 giải đơn Wimbledon và cả hai thắng 4 huy chương vàng Thế vận Olympic Games. Năm 2002, sau giải French Open, hai chị em đứng hạng Số 1 và Số 2.

Dù sao đi nữa, chúng ta biết rằng không phải ai

cũng có cơ duyên ăn chay, khi phải giao tiếp trong xã hội.

Nhưng ít nhất, thói quen ăn chay có thể tập dần dần. Không chỉ cứu địa cầu, trước tiên là giữ sức khỏe và giữ lòng bình yên.

ĐÁ BANH VÌ QUÊ NHÀ

Có phải vì áp lực Trung Quốc, Bộ Ngoại Giao Mỹ từ chối cấp chiếu khán nhập cảnh Hoa Kỳ cho một nhóm nữ vận động viên Tây Tạng lưu vong?

Một đội túc cầu nữ từ cộng đồng Tây Tạng lưu vong được mời tham dự trận đấu túc cầu giao hữu tại Hoa Kỳ đã bị từ chối visa nhập cảnh.

Do vậy, hôm Thứ Bảy 25/2/2017, nhóm thiếu nữ Tây Tạng trong bộ trang phục nữ túc cầu đã tới trước Tòa Tổng Lãnh Sự Hoa Kỳ ở New Delhi, Ấn Độ, để bày tỏ thất vọng. Và video biểu tình này đã phóng lên Facebook.

Đội tuyển bóng đá Tây Tạng sau một năm luyện tập đã bị Hoa Kỳ từ chối cấp visa nhập cảnh (ảnh

Facebook)

Điều hành đội nữ túc cầu này là bà Cassie Childers, một giám đốc người Mỹ cũng là một cựu nữ cầu thủ bóng đá Hoa Kỳ, đã bày tỏ thất vọng khi visa bị từ chối mà không có giải thích chính đáng nào từ tòa đại sứ, bất kể tất cả giấy tờ đòi hỏi đều cung cấp đủ, theo đúng hướng dẫn từ quy chế cấp visa của Mỹ.

Bà Childers chia thời giờ ra làm việc, vừa mưu sinh bằng nghề địa ốc và vừa là Giám đốc Điều hành Đội Nữ Túc Cầu Tây Tạng, đã lên trang Facebook của bà để viết:

“Tòa Đại sứ Hoa Kỳ ĐÃ BÁC ĐƠN xin visa du lịch 10 ngày đối với đội túc cầu nữ đầu tiên của Tây Tạng khi xin tham dự Giải Dallas Cup với tư cách khách mời VIP. Tất cả giấy tờ nộp đầy đủ. Tất cả thư mời đều ngay ngắn. Các điều kiện tuyệt hảo. Giải thích duy nhất đưa ra: ‘QUÝ VỊ KHÔNG CÓ LÝ DO TỐT NÀO ĐỂ VÀO HOA KỲ.’”

Nghĩa là, toàn là lý do xấu? Nhưng Bộ Ngoại Giao Mỹ không giải thích cụ thể.

Đội túc cầu nữ Tây Tạng được mời bởi cầu thủ và là nhà quản lý túc cầu nổi tiếng: Gordon Harold Jago. Lời mời tham dự giải Dallas Cup, một trong những cuộc đá thân hữu với giới trẻ nổi tiếng toàn cầu, trong đó có những cầu thủ trở thành nổi tiếng quốc tế, như David Beckham và Wayne Rooney.

Trên nguyên tắc, chuyến đi 10 ngày của các cô sẽ là cơ hội vàng: đội túc cầu nữ sẽ mang cờ Tây Tạng lưu vong diễn hành trong sân vận động Cotton Bowl, mang vinh dự đội thể thao đầu tiên đại diện cho Tây Tạng lưu vong trên đất Hoa Kỳ, theo lời bà Cassie. Đội này cũng sẽ được huấn luyện với một đội túc cầu của các nữ sinh viên đại học ở Texas trong chuyến đi.

Bà Childers than thở rằng bà đã sắp xếp kế hoạch từ nhiều tháng với ban tổ chức giải ở Hoa Kỳ, cũng như đã đóng lệ phí visa cho toàn đội, lên tới 5,000 USD và rồi công sức và tiền đều vào hư vô.

Bà Childers than thở:

“Vâng, có nhiều thảm kịch tệ hại hơn trong đời, và các thiếu nữ này đã trải qua hầu hết các thảm kịch đó. Bị bắt rời khỏi quê hương của họ, khỏi gia đình của họ, và được gửi tới sống trong điều kiện gay go ở nơi xa lạ... là tệ hại hơn nhiều. Đi bộ trong 28 ngày với đôi giày tennis dỏm của Trung Quốc trên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn trong hầu hết là bóng đêm, khi mới 8 tuổi, là gian nan hơn nhiều. Chuyến đi Mỹ này sẽ là tốt đẹp vô cùng nếu các cô được đi. Có 10 ngày vui đùa, làm một vài điều có ý nghĩa cho dân tộc của họ và cho gia đình của họ còn ở Tây Tạng, và được đối xử tốt hết như luôn luôn xứng đáng được đối xử -- đó là điểm chính. Hoa Kỳ đã có một cơ hội để mở tay ra đón một trong những nhóm

thiếu nữ tuyệt vời nhất trên hành tinh hôm nay. Hoa Kỳ đã thảm bại hôm nay. Thảm bại toàn bộ.”

Đội bóng từ đó đã xin chính phủ Mỹ đổi ý, nhưng chưa thấy lạc quan gì.

Bộ Ngoại Giao Mỹ lạnh căng? Hay cụ thể, có phải Đại sứ Mỹ tại Ấn Độ đã lạnh căng, không dám mở cửa cho đội nữ túc cầu Tây Tạng lưu vong vào Mỹ dự giải bóng tròn cho giới trẻ? Không dám cho các cô phát cờ Tây Tạng lưu vong trên sân vận động Cotton Bowl?

Về chính sách visa dưới chính phủ Trump, thực ra các cô không nằm trong các công dân trong nhóm 7 quốc gia bị từ chối tạm visa. Các thiếu nữ Tây Tạng này đang tỵ nạn ở Ấn Độ, và danh sách cấm visa không hề nói gì về người Tây Tạng và người Ấn Độ.

Bà Cassie Childers nói rằng bà đã cùng với nhóm 15 nữ cầu thủ này (có bản tin ghi là 16 nữ cầu thủ) tới phỏng vấn xin visa ở tòa Đại sứ Mỹ ở Ấn Độ ngày 24/2/2017.

Báo Tibet Sun viết rằng các cô được huấn luyện trực tiếp bởi Cassie Childers, nữ cầu thủ bóng đá Hoa Kỳ từ New Jersey, đội này ra đấu trận đầu tiên ở trong giải Gyalum Chemo Memorial Gold Cup năm 2012, và trận đầu đã thắng tỷ số 2-0.

Từ đó, đội bóng đã đi đá trong nhiều giải khắp Ấn Độ, cũng như đã dự giải túc cầu Discover Football tại Đức quốc năm 2015.

Hầu hết các nữ cầu thủ này là từ 18 tới 20 tuổi, theo lời Cassie Childers. Bà nói, Ấn Độ không công nhận các nữ cầu thủ này là tỵ nạn từ Tây Tạng, mà chỉ công nhận là thường trú nhân hợp pháp ở Ấn Độ, và 4 nữ cầu thủ là công dân Nepal.

Rốt cuộc, câu hỏi vẫn để ngỏ: có phải Bộ Ngoại Giao Mỹ lạnh cứng, không dám chọc giận Trung Quốc?

.

Chuyến đi này đặc biệt, cực kỳ quan trọng với các cô, vì chiến dịch đập phá 2 Học viện Phật giáo lớn ở Tây Tạng khởi sự từ giữa năm 2016 và bây giờ vẫn đang diễn tiến.

Bản tin từ Tổ Chức Các Dân Tộc và Các Quốc Gia Không Được Lên Tiếng (Unrepresented Nations And Peoples Organization) và báo New York Times mới hôm 27/2/2017 cho biết 6 chuyên gia và báo cáo viên đặc biệt Liên Hiệp Quốc bày tỏ quan ngại nghiêm trọng vì nhà nước Trung Quốc vi phạm quyền tự do tôn giáo tại 2 Học viện PG lớn -- Larung Gar và Yachen Gar. Nhiều ngàn tăng và ni bị trục xuất ra khỏi 2 Học viện PG này, trong khi chính phủ phá hủy 20,000 căn nhà trọ của các học

tăng, học ni.

Trận đá bóng của các cô, nếu thực hiện được, cũng không cứu nổi quê nhà Tây Tạng. Nhưng ít nhất, cũng làm thế giới nhìn thấy rằng, đã có những nữ cầu thủ như thế, từ năm 8 tuổi được ba mẹ cho rời nhà, gửi theo các chuyến vượt biên đường bộ qua dãy núi Hy Mã Lạp Sơn đi suốt 4 tuần lễ để tìm tới các khu tỵ nạn người Tây Tạng ở Nepal và Ấn Độ, nơi các cô sẽ ra sức học để giữ gìn văn hóa dân tộc, để tu học theo Phật giáo Tây Tạng bằng tiếng Tây Tạng, một ngôn ngữ đang bị xóa dần ở quê nhà, nơi sắc tộc các cô đang bị đồng hóa với Hán tộc.

Đây cũng là một bài học cho Việt Nam để cân trọng. Một khi mất đi, không gì để cứu vãn.

HỘI SINH VIÊN PHẬT TỬ DELTA BETA TAU

Vào đại học là để học, để lấy bằng cấp, để chuẩn bị kiến thức khi bước vào đời... và những khi rảnh rỗi, nhóm bạn sinh viên DBT chỉ nghĩ tới thiền tập.

Họ là hình ảnh rất khác, rất lạ... Trong khi hầu hết các sinh viên tại Hoa Kỳ trong giây phút rảnh rỗi, thường suy tính chuyện tiệc tùng, vui chơi, du lịch... nhóm bạn Phật tử này chỉ quan tâm chuyện hoằng pháp theo kiểu riêng của họ.

Trang tin 10NEWS gọi họ là tổ chức sinh viên Phật tử đầu tiên tại Hoa Kỳ và họ có trụ sở ở đại học SDSU – tức là chữ viết tắt của San Diego State University, một trường đại học nổi tiếng tại San

Diego, Nam California.

Các sinh viên này đã nghĩ tới việc lập một fraternity Phật tử đầu tiên tại Hoa Kỳ. Chữ fraternity có nhiều nghĩa, nơi đây có thể gọi tắt là một hội thân hữu tại một đại học có cùng một quan tâm, hay cùng một sở thích, được lập ra để hỗ trợ nhau. Nguyên khởi, truyền thống fraternity trong đại học Hoa Kỳ là nam sinh viên thôi; nếu dịch ra Việt ngữ, sẽ là Nhóm Anh Em. Trong khi đó, hội nữ sinh viên theo truyền thống gọi là sorority, có thể dịch là Nhóm Chị Em.

Tuy nhiên, nhóm bạn Phật Tử ban đầu không có chuyện phân biệt giới tính. Chuyện thiền tập cũng không phải để làm những gì huyền bí. Chỉ rất là đơn giản thôi.

Sarah Walsh là đồng sáng lập nhóm anh em Phật Tử đầu tiên tại Hoa Kỳ này, nói rằng chuyện thiền tập khởi đầu là khi được phân công trong lớp học, cô phải thăm một lớp thiền tập Phật giáo ở gần trường. Và rồi, thiền tập trở thành một lối sống.

Cô Walsh nói rằng thiền tập thực sự có ý nghĩa với cô, không rời được.

Thế rồi, có thêm sinh viên tới dự. Đó là khi Jeff Zlotnik, đồng sáng lập của Dharma Bum Temple, ngôi chùa hướng dẫn các buổi thiền tập hàng tuần, nghĩ rằng tại sao không thành lập một fraternity tại đại học SDSU – với tên là Delta Beta Tau.

Walsh nói, thế là cô hết lòng, hết dạ với chuyện thiết lập hội thân hữu này.

Chỗ này nên giải thích: Dharma Bum Temple là một ngôi chùa do Jeffrey Zlotnik đã thiết lập từ hơn một thập niên ở San Diego với hỗ trợ từ các bạn trẻ Phật Tử Hoa Kỳ, có khuynh hướng Thiền Tông Trung Hoa và Nhật Bản. Trong tên gọi của chùa cũng thấy là rất Mỹ. Chữ Bum có nghĩa là “kẻ bụi đời, kẻ lang thang, kẻ ăn mày.”

Cũng nên ghi chú rằng, ngôi chùa Dharma Bum Temple từ một thập niên nay là nơi tu học Phật pháp với nhiều vị thầy thỉnh giảng từ nhiều truyền thống: Theravada, Thiền Tông Trung Hoa và Nhật Bản, Phật Giáo Tây Tạng – và cả truyền thống Làng Mai của Thầy Thích Nhất Hạnh (thí dụ, vào ngày 13/6/2014, khách thỉnh giảng là một số tăng ni từ Tu Viện Lộc Uyển). Ngoài ra, tăng thân trong Dharma Bum Temple cũng có các chương trình giúp người vô gia cư, thăm viếng và giảng pháp trong trại tù, lớp dạy Phật pháp bằng tiếng Tây Ban Nha... Đa dạng như thế, hết như trăm tay ngàn mắt...

Tại sao đặt tên nhóm thân hữu Phật Tử này là Delta Beta Tau? Bởi vì truyền thống các hội sinh viên trong đại học Mỹ khi lập hội, thường gọi tên bằng chữ Hy Lạp. Và nhóm bạn này chọn tên đó, vì 3 chữ Hy Lạp “Delta Beta Tau” khi viết tắt sẽ là

DBT. Như thế cho thấy khởi điểm của nhóm sinh viên này.

Lúc đầu nhóm chỉ có từ 5-10 sinh viên, rồi tới 30 thành viên một năm rưỡi sau. Rồi tới 50 thành viên tham dự các buổi thiện tập mỗi đêm Thứ Tư của Delta Beta Tau trong khuôn viên đại học SDSU.

Tara Aleagha, sinh viên năm thứ hai, kể với thông tấn 10NEWS rằng ngay khi cô tham dự thiện tập, cô thấy ngay hiệu quả là những chuyện linh tinh không còn làm cô bận tâm nhiều nữa: *“Đó là cái gì thực sự làm lợi ích tận trong lòng tôi, và đó là cái gì rất là đơn giản.”*

Thiện tập cũng trở thành một công cụ giá trị trong một thời đại của liên tục nối mạng.

Benjamin Gutierrez, sinh viên năm thứ hai ở SDSU, nói rằng thiện tập đã trở thành một điều cực kỳ quan trọng trong thời đại kỹ thuật và mạng xã hội, bởi vì mọi thứ cứ gây phân tâm hoài.

Khi họ không thiện tập và không bận học, họ thực hiện những hành vi tử tế trong cộng đồng.

Và bây giờ nhóm bạn sinh viên Delta Beta Tau đang ra sức để giúp Dharma Bum Temple gây quỹ tiền đặt cọc nửa triệu đôla để mua ngôi nhà thờ Swedenborg xây từ thập niên 1920s Swedenborg trong khu phố University Heights (một khu phố

trung tâm San Diego).

Ahmad Dixon, sinh viên năm thứ nhất SDSU, nói rằng sẽ có rất nhiều lợi ích để hoàng pháp nếu mua được ngôi nhà thờ kia để biến làm chùa cho Dharma Bum Temple.

Zlotnik nói về nhóm sinh viên Phật tử SDSU: “Họ là trọng tâm những gì chúng tôi đã làm. Họ là tương lai của Dharma Bum Temple. Họ là tương lai của Delta Beta Tau. Họ là tương lai của việc biến đổi trong cộng đồng này.”

Đúng vậy, nhóm sinh viên này đang lan tỏa hòa bình, yêu thương và từ bi từng hơi thở một và từng khuôn viên đại học một.

Nhóm bạn trẻ Delta Beta Tau dự kiến sắp mở một chi nhánh ở đại học UC San Diego – trường này có tên viết tắt là UCSD, cách khuôn viên đại học SDSU khoảng 22 dặm. Hai đại học này có tên viết tắt hao hao, nên dễ bị nhầm.

Trường UCSD có địa chỉ tại thành phố La Jolla (University of California San Diego, 9500 Gilman Dr, La Jolla, CA 92093), trong khi trường SDSU có địa chỉ ở trung tâm thành phố San Diego (San Diego State University, 5500 Campanile Dr, San Diego, CA 92182).

Còn chuyện ngôi chùa Dharma Bum Temple, từ giờ

cho tới ngày Valentine's Day là cần gây quỹ cho đủ 490,000 USD tiền đặt cọc để mua ngôi nhà thờ kia. Hiện thời sau 2 tháng rưỡi chỉ mới gây quỹ khoảng 327,000 USD. Khi những dòng chữ này được viết, thời gian chỉ còn hơn 2 tuần nữa là tới hạn.

Zlotnik nói rằng cần hoàn tất hồ sơ vào ngày 14/2/2017. Cuối cùng cũng đủ tiền mua.

Chỗ này nên giải thích thêm, Delta Beta Tau là một tổ chức sinh viên hoạt động theo nguyên tắc Lục độ của Phật giáo: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Thành viên không nhất thiết là Phật tử và DBT nói rằng không hề có ý định biến đổi ai trở thành Phật Tử, chỉ đơn giản là: *“Ước vọng sâu thẳm nhất của chúng tôi (Delta Beta Tau) là chia sẻ việc thực tập trí tuệ và từ bi với tất cả các sinh viên đại học.”*

Delta Beta Tau nói rằng sẽ đón nhận bất kỳ sinh viên bất kể dị biệt sắc tộc, tính phái, tôn giáo, và năng lực để *“cùng tới với nhau để xây dựng tình bạn và học cách tu tập Phật pháp trong đời thường hàng ngày.”*

Hiện thời trang web của Delta Beta Tau là <https://www.deltabetatau.org/>

Khi nhìn hình ảnh trên trang web vừa dẫn, có vẻ như sinh viên da trắng đông tràn ngập. Trong khi đó, San Diego là nơi tập trung đông người Việt, và

khuôn viên SDSU kể như nằm giữa các khu phố kinh doanh của người Mỹ gốc Việt.

Đại học SDSU theo thống kê cuối tháng 12/2016 có 34,254 sinh viên (trong đó, bậc 4 năm là 29,234 sinh viên, và 5,020 là bậc hậu Cử nhân). Và hơn 14% là sinh viên gốc Á Châu (nhiều sắc tộc)... nghĩa là khoảng 4,800. Trong đó, sinh viên gốc Việt có thể đoán là cả ngàn người.

Có lẽ nhiều bạn sinh viên gốc Việt chưa biết tới Delta Beta Tau?.

THIÊN TÔNG TẠI CUBA

Cộng đồng Phật giáo chỉ là một nhóm thiểu số tại Cuba. Dù vậy, họ vẫn đang có những bước đi lặng lẽ thơ mộng và trang nghiêm tại đảo quốc xinh đẹp này. Và cũng kỳ lạ, Omar Perez, một nhà thơ và là một nhạc sĩ nổi tiếng ở Cuba – con trai của lãnh tụ du kích Che Guevara – đã trở thành một tu sĩ Thiên Tông.

Theo thống kê năm 2010, Pew Forum ước tính rằng 65% cư dân Cuba theo đạo Thiên Chúa Giáo (60% Công giáo La Mã, tức là khoảng 6.9 triệu người trong năm 2016, trong khi 5% theo Đạo Tin Lành Phúc Âm, tức là khoảng 575,000 người vào năm 2016), với 23% không theo tôn giáo nào, 17% theo đạo bản xứ (như tín ngưỡng Santería), phần còn lại

0.4% theo các tôn giáo khác, kể cả Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Bahai... Phật tử được ước tính là chưa tới 0.1% dân số.

Cuba chính thức là nhà nước thế tục. Năm 1992, nhà nước Cuba sửa Hiến pháp, cắt bỏ câu tuyên bố nhà nước vô thần, và tôn giáo được cởi mở hơn.

Theo bài viết “*Zen in Cuba*” (Thiền Tông tại Cuba) trên trang Zen Forum International ngày 4 tháng 9/2012, tác giả Ed Blanco kể lại theo lời một người Cuba đã tập hợp được một nhóm tu học tại Cuba. Tuy nhiên, sau khi anh này rời Cuba, tăng thân đó tan rã. Việc này dễ hiểu, vì tụ tập đông người ở Cuba lúc nào cũng bị quan sát.

Người kể được Blanco gọi tên tắt là M.

Nhóm tu học khởi sự từ năm 1990. Đó vẫn là một thời kỳ bình an ở Cuba, trong khi bên ngoài, thế giới các nước xã hội chủ nghĩa đầy những biến động.

Nhóm tu học này lúc đầu không có thầy hướng dẫn, chỉ học qua sách, và ngồi theo phương pháp Thiền Tào Động Nhật Bản (Soto Zen).

Trong vài trường hợp, họ thực hiện các thiền thất (sesshin = tiếp tâm, một khóa thiền kéo dài nhiều ngày, trong đó rất nhiều giờ ngồi thiền) dài 15 ngày trong hầm nhà. Không có tọa cụ hay nệm gì hết, họ

ngồi trên các viên gạch phủ mền. Họ đi xe đạp tới, hay đi bộ tới, bởi vì xe buýt lúc đó có khi không chạy. Không có đèn cây, không có hương trầm, chỉ có trà và ăn cơm với rau nhẹ nhàng.

Thế rồi, có người đề nghị họ mời một Thiền sư họ thấy tên trong một tạp chí. M. nói rằng người đó là Stephan, một Thiền sư người Pháp.

Họ viết thư gửi tới Stephan, tình cờ lúc đó vị thầy này đang ở Argentina hướng dẫn thiền thất tiếp tân. Thư ký vị này ở Pháp mới gửi fax sang Argentina và từ đây vị thầy này gọi tới nhóm thiền tự học ở Cuba. Nhóm tu học này lúng túng giải thích rằng họ cần một vị thầy hướng dẫn, nhưng chỗ ăn, chỗ ở tại Cuba rất mực là gian nan. Khi thầy Stephan nói đồng ý tới, nhóm tu học bùng lên vui mừng.

Từ đó, thầy Stephan cung cấp chi phí linh tinh. Nến và hương, và cả trà nữa. Các bạn thiền từ Châu Âu và Nam Mỹ gửi vật liệu tới, và nhóm tu học khâu thành các tấm nệm và tọa cụ, và thấy như mình đang lên cõi trời. Có thêm nhiều khóa thiền thất, và các chuyến đi hàng năm của thầy Stephan, và các sư, ni của thầy này gửi tới.

Sau đó là quy y, thọ giới. Và truyền giới xuất gia (ordination). Lần đầu, áo tràng (kesa) được nhìn thấy tại Cuba. Các khách phương xa tới, kinh ngạc vì thấy giao thông và lương thực ở Cuba quá sức gian nan trong đời sống hàng ngày của dân. Công

an quan sát, nhưng vẫn thả lỏng.

Khi chuẩn bị khóa thiền thất đầu tiên với thầy Stephan, có hơn 1,000 người ghi danh từ thành phố và từ các phần khác trên đảo quốc. Nhóm tu học thuê 2 căn nhà ven biển, thu mua thực phẩm. Công an tới hỏi. Zen là cái gì? Nhóm tu học nói, cũng khó trả lời. Có phải tôn giáo không? Theo ý nghĩa về tôn giáo phương tây, không phải là tôn giáo đâu. Quý vị có thờ Thượng Đế Tối Cao không? Không... và hỏi/đáp như thế dài dòng, rồi tham khảo, rồi hỏi/đáp.

Thế rồi, công an quyết định rằng, thiền thất không thể dài 10 ngày, và sẽ không có chuyện 1,000 người tụ họp nơi đây. Theo luật Cuba, không thể tụ tập quá 3 người, nếu không có giấy cấp từ Ủy Ban Bảo Vệ Cách Mạng của khu phố. Quyết định là, chỉ cho thành viên nguyên thủy của nhóm tu học với vị thầy và các nhà sư tham dự khóa này. CHẤM HẾT. Nghĩa là, không ý kiến gì khác.

M. lúc đó lạnh người. Thầy Stephan bước ra. Blanco nghi ngờ rằng có thể M. đọc sai tên vị thầy này, vì không phải người Cuba nào cũng thông thạo tiếng Pháp đủ, trong khi lại phải phiên âm giữa 2 ngôn ngữ, và có thể là Estephan. Thế rồi Manuelito (có vẻ như tác giả Blanco quên viết tắt, thế nên lộ ra tên gốc) nói rằng anh ta sẵn sàng thương lượng với ông Bộ Trưởng, một người bạn thời thơ ấu của anh,

đó là cách phải dịu giọng và nài nỉ khi bạn không nằm trong thượng tầng quyền lực cách mạng.

Thầy Stephan nói, KHÔNG. Chúng ta sẽ có khóa 10 ngày thiền thất tiếp tâm ngay cả khi tôi ngồi một mình. Zen là Tự Do, và không có thể là dây cương ngựa. Bạn muốn biết Zen là gì, Zen chính là tự do bên trong và bên ngoài.

M. lạnh người. Người ta có thể nói chữ Hòa bình, nhưng không thể nói chữ Tự do ở Cuba. Thế rồi, nhờ một cơ duyên, M. cùng vợ rời Cuba. Đó là chuyện gần 2 thập niên trước.

Bây giờ đã khác rồi. Dòng Thiền theo truyền thống Nhật Bản của Thiền sư Deshimaru đã chính thức mở một thiền đường có tu học hàng ngày ở La Habana, thủ đô Cuba. Thiền đường này có các thiền thất thường xuyên, giữ gìn bởi tăng thân Kosen Sangha.(1)

Một điểm kỳ lạ của lịch sử: Omar Pérez (sinh năm 1964) -- con trai của cố lãnh tụ Ernesto “Che” Guevara, người đã cùng Fidel Castro làm cuộc cách mạng 1959 và xây dựng lên Nhà Nước Xã Hội Chủ Nghĩa Cuba – đã trở thành một tu sĩ Thiền Tông. (2)

Là nhà thơ, nhà dịch thuật, Omar Pérez sinh trưởng ở Havana. Tốt nghiệp bằng cử nhân Anh văn ở University of Havana và học tiếng Ý ở Universitá

per Straniere di Siena. Từng làm phóng viên ở El Caimán Barbudo, làm biên tập viên cho tạp chí La naranja dulce. Biên tập tạp chí thi ca Mantis từ 1994 tới 1996.

Thọ giới tu sĩ Thiền Tông (Ordained as a Zen Buddhist monk), Pérez sáng tác thơ trong đó gắn liền ngôn ngữ, Thiền Tông, và kinh nghiệm siêu vượt văn hóa và chính trị. Hiện cư ngụ ở Havana. Ông được trao nhiều giải thi ca.

Trên tạp chí Jacket Magazine, nhà nghiên cứu Kristin Dykstra viết về nhà thơ tu sĩ Thiền Tông Omar Perez:

“Nhiều bài thơ từ tuyển tập năm 1999 nói về khả thể của giác ngộ và về các bước tiến và trình tự Thiền định. Bài thơ “Kosen” là để cúng dường vị thầy quan trọng đối với Pérez, và Perez đã nói với Kent Johnson, “Tôi tin rằng sự kiện Thiền Tông vào Cuba, cùng với Thiền sư Kosen Thibaut, cũng quan trọng ngang tầm với sự kiện Martí ra đời, ngang tầm với cuộc cách mạng 1959.” ...” (3)

Cần ghi thêm về Martí: đó là Jose Julian Martí Perez (1853-1895), lãnh đạo phong trào độc lập Cuba, khởi nghĩa chống thực dân Tây Ban Nha.

Cách mạng 1959 là cuộc cách mạng do Fidel Castro và Che Guevara lãnh đạo, lật đổ nhà độc tài Batista.

Có phải Thiền Tông tự thân đã mang sức mạnh cách mạng? Đó là những bước đi kỳ lạ nhất của lịch sử. Thiền Tông từ Nhật tới Pháp quốc, rồi tới Cuba. Và rồi những khóa thiền thất ngời dưới hầm nhà. Và rồi nhà thơ nổi tiếng Omar Perez, con trai của lãnh tụ du kích Che Guevara, trở thành một nhà sư Thiền Tông, và nhà thơ đánh giá rằng sự kiện Thiền Tông tới Cuba cũng là một cuộc cách mạng vô cùng lớn lao.

GHI CHÚ:

(1)..<http://www.zen-deshimaru.com/en/dojos/la-habana-zen-dojo>

(2) <https://www.poetryfoundation.org/poems-and-poets/poets/detail/omar-perez#poet>

(3) Many poems from the 1999 collection dwell on the possibility of enlightenment and on processes and stages of meditation. The poem “Kosen” is dedicated to a master important to Pérez, who tells Kent Johnson, “I believe the arrival of Zen Buddhism in Cuba, with master Kosen Thibaut, to be as important as Martí’s birth or the 1959 revolution.” (<http://jacketmagazine.com/35/perez-overview.shtml>)

MỘT GÓC VẮNG LẶNG

Hãy hình dung, nơi một lề đường thành phố New York, nơi ồn ào không ngưng với đủ thứ âm thanh. Và ngồi bệt dưới đất, lặng lẽ ở một hè phố, là một vị sư và một số người Mỹ đang thiền tập, bất kể người đi bộ lướt qua trước mặt, bất kể xe chạy vù vù dưới đường, và bất kể xe điện chạy âm âm gần đó. Họ là những mảnh rất là bình an, vắng lặng giữa một thành phố không ngừng chuyển động.

Chúng ta đang sống trong một thế giới hỗn loạn và ồn ào. Những tiếng động vang lên khắp nơi, không ngừng. Tiếng xe chạy, tiếng máy TV, tiếng nhạc hát ra từ quán xá, tiếng rao ngoài phố, tiếng gió kêu, tiếng sóng biển, tiếng xe lửa, và vân vân. Gần như, không thể tìm được phút giây nào vắng lặng nơi

thành phố.

Đặc biệt, là ở những thành phố thức mãi 24 giờ như New York. Do vậy, một nhóm khoa học gia từ đại học NYU, làm việc chung với các khoa học gia ở Ohio State University, bắt đầu nghiên cứu về tình hình ô nhiễm tiếng ồn ở New York, với dự án sẽ kéo dài nhiều năm với tên là Sounds of New York City (SONYC), với tài trợ 4.6 triệu đô từ National Science Foundation.

Một cuộc nghiên cứu nhiều năm trước đó về ảnh hưởng tiếng động thành thị đã cho thấy rằng tiếng ồn đang làm nhiều người dân suy giảm thính lực, sức khỏe yếu hơn, khả năng học chậm hơn và dễ có thái độ đối kháng xã hội.

Tiến sĩ Alice H. Suter, chuyên gia về âm thanh học ở viện National Institute for Occupational Safety and Health, ghi nhận rằng tiếng ồn gây ra sự căng thẳng, nhưng “xã hội chúng ta chấp nhận tiếng ồn như cái xấu cần thiết,” và rồi mọi người xem như tiếng ồn là một phần của môi trường không gạt bỏ được.

Suter nói rằng có hơn 20 triệu người Mỹ mỗi ngày tiếp cận với môi trường âm thanh ồn tới mức làm suy giảm thính lực, tức là âm thanh cao hơn 80 decibels, tức là ngang với tiếng ồn của một máy hút bụi, hay máy cơ khí điện, hay khối lượng xe cộ đông đúc.

Tiếng ồn cũng ảnh hưởng tới áp huyết máu, theo một số thử nghiệm với loài khỉ rhesus monkeys và huyết áp vẫn cao kể cả khi tiếng ồn chấm dứt.

Phải chăng, đó là một trong các lý do nhiều Phật tử quyết định đưa thiền tập tới đường phố và tới các trạm xe điện ngầm ở thành phố New York, vừa để hoằng pháp, vừa để tự vệ, vừa giúp nhau giữ sức khỏe cho thân và tâm?

Tạp chí *Lion's Roar* hôm 16/11/2016 có bản tin của Sam Littlefair ghi nhận hiện tượng này.

Một tổ chức mới lập và lan rộng nhanh chóng có tên là Buddhist Insights đang tìm cách giúp người dân New York tập thiền ở những nơi bất ngờ nhất – và một phần thiền tập là, làm bạn với những gì chung quanh mình.

Bài báo viết rằng dân New York có thể không nghĩ rằng các đường phố thô nhám gạch đá là nơi để tìm bình an nội tâm, nhưng nhóm Buddhist Insights đang nhắm thay đổi các suy nghĩ đó.

Một người đồng sáng lập Buddhist Insights là Giovanna Maselli nói rằng, “*Người ta nói rằng bạn phải xa lìa New York để tìm bình an và vắng lặng.*” Để thách thức suy nghĩ đó, cô và người đồng sáng lập là nhà sư Bhante Suddhaso đã tổ chức các lớp thiền tập ở các địa điểm bất thường trong thành phố. Người ta gọi đó là “nhập thất trên đường phố.”

Maselli nói, *“Nhập thất trên phố lúc đầu như là chuyện vui đùa. Nhưng rồi có nhiều phản ứng tích cực. Dân chúng nhận ra rằng họ có thể thiền tập ở bất kỳ nơi nào.”*

Buddhist Insight tự định ra nhiệm vụ là nối kết dân New York với các nhà tu Phật giáo. Maselli giải thích rằng khi cô muốn tìm một vị thầy hồi năm 2015, cô chẳng gặp ai cả. Do vậy cô hợp tác với Suddhaso, một nhà sư Phái Lâm Truyền của Theravada để lập tổ chức này.

Nhà sư và cô Maselli gần như tình cờ khám phá ra khái niệm mở các lớp thiền tập trên đường phố.

Maselli nói, *“Nó khởi đầu chỉ vì tôi thường tới trễ. Bất cứ khi nào chúng tôi gặp nhau, tôi lại thấy nhà sư đang thiền tập để chờ tôi, nên tôi mới chụp hình nhà sư.”*

Maselli phóng các hình đó lên mạng Instagram, nơi mỗi tấm hình được hàng trăm “ưa thích” (likes). Trong vòng chưa tới một năm, tài khoản hội Buddhist Insights có hơn 20,000 người theo dõi. Khi Buddhist Insights mở lớp đầu tiên trong tháng 1-2016, quảng bá trên mạng Instagram, có 50 người tham dự và 50 người khác ghi tên trong danh sách chờ.

Thế rồi cô Maselli và nhà sư Suddhaso bắt đầu mở các lớp hàng tuần tại nhiều nơi ở New York City:

các nhà thờ, các phòng tranh, các bờ biển, các hè phố, các trạm xe điện ngầm, các công viên và bất cứ nơi nào cho họ ngồi tự do.

Nhà sư Suddhaso giải thích rằng chỉ là vấn đề thiết lập một thái độ để thiền tập bất cứ nơi nào và làm bạn với môi trường chung quanh:

“Thường thì, khi chúng ta tập thiền và có tiếng ồn bên ngoài, chúng ta suy nghĩ, ‘Ồ, tôi có thể thiền tập nếu không có tiếng ồn kia.’ Vấn đề không phải là tiếng ồn. Điều quấy rối việc thiền tập của bạn là thái độ đối với tiếng ồn: tiếng ồn chỉ là tiếng ồn. Do vậy, chúng ta thiết lập thái độ tập trung vào giây phút hiện tại và dùng nó như phòng thí nghiệm của bạn để khảo sát tâm mình. Đó là điều bạn có thể làm bất kỳ nơi nào, với bất kỳ điều kiện hoàn cảnh nào.”

Các lớp hàng tuần thường tổ chức ở bờ biển hay hè phố, nhưng một vài chương trình rất sáng tạo. Hồi tháng 6/2016, Buddhist Insights tổ chức quán niệm về sự chết trong một nghĩa trang. Hồi tháng 9/2016, họ thiền tập trong một cơ xưởng làm sô-cô-la. Maselli nói, *“Khi chúng ta nói về ly dục, chỉ là khái niệm trừu tượng thôi, nhưng khi bạn vào một nơi bạn có thể ăn kẹo sô-cô-la, nó có một ảnh hưởng khác liền.”*

Hồi tháng 10/2016, họ tổ chức nhập thất suốt ngày dài về thiền tâm từ trên xe điện ngầm, khuyến khích

người tham dự thực tập từ bi với các hành khách xe điện chung quanh họ.

Không phải mới lạ gì về “*nhập thất trên đường phố*.” Thiền sư Bernie Glassman (truyền thống Zen) và dòng thiền có tên là Zen Peacemakers từng tổ chức “*nhập thất trên phố*” trong nhiều thập niên, có nhiều ngày và đêm sống trên đường phố New York. Nhưng nhập thất như Buddhist Insight vẫn khác hơn, vì thời lượng thiền tập ngắn, và bất kỳ ai – dù sơ học hay thâm niên – đều có thể tham dự.

Buddhist Insights cũng được ghi nhận là mô hình không-bộ-phái. Y hệt như MNDFL ở Manhattan và như Dharma Bum Temple ở San Diego, Buddhist Insights để cho các thiền sinh thử tập theo phương pháp nhiều tông phái khác nhau, và giúp họ tìm xem truyền thống Phật giáo nào thích hợp với họ.

Các lớp và các buổi nhập thất của Buddhist insights được hướng dẫn bởi nhà sư Suddhaso hay các nhà sư thỉnh giảng từ các thiền viện khác nhau trong truyền thống Theravada, hay Vajrayana (Phật giáo Tây Tạng), hay Thiền Tông (Zen). Các chương trình đều miễn phí, nhưng cúng dường sẽ được đón nhận. Họ đang trở thành những góc rất an bình và vắng lặng của New York.

TẬP THIỀN CHẠY BỘ

Chạy bộ dĩ nhiên là tốt cho sức khỏe. Nhưng chạy bộ cho phù hợp với lời khuyên của bác sĩ sẽ tốt nhiều thêm cho sức khỏe -- hơn là khi chạy chỉ là chạy. Và khi chạy cho phù hợp với thiền chánh niệm sẽ còn tốt thêm cả trăm đường...

Thực ra không có gì mới, vì ngày xưa các thiền sư đã dạy rằng tập thiền là cả đi đứng nằm ngồi. Tuy nhiên, phần lớn nhà chùa ưa nói về thiền ngồi và thiền đi bộ... Không mấy khi, và không mấy ai nói về thiền chạy bộ. Hiển nhiên, chạy phải cần nhiều phương tiện hơn, như giày, vớ, áo lạnh, và đường chạy an toàn.

Trước tiên, với y khoa, hễ chạy là tốt, vì chạy là một dạng thể dục có lợi. Tác giả Daniel Pendick viết trên tạp chí Harvard Health Publications ngày 30/7/2014 rằng một cuộc nghiên cứu phổ biến trước

đó một tuần trên tạp chí *Journal of the American College of Cardiology* cho thấy rằng ngay cả chạy mức độ chậm (low-intensity running) từ 5 tới 10 phút mỗi ngày cũng đủ để tăng tuổi thọ nhiều năm, so với không chạy chút nào.

Đối với Đại sư Tây Tạng Sakyong Mipham Rinpoche, chạy nhất định phải là thiền, bởi vì không nên thuần chạy là chạy. Đó là lý do Đại sư soạn ra tác phẩm “*Running with the Mind of Meditation*” (Chạy Bộ Với Tâm Thiền). Thầy còn làm một bản ghi âm hướng dẫn, đọc khoảng 15 phút để những người chạy bộ nghe và giữ đúng hướng dẫn, gọi là vừa chạy, vừa thư giãn, vừa chánh niệm chú tâm vào giây phút hiện tiền xuyên qua hòa hợp đồng bộ tâm và thân.

Tạp chí *Chatelaine Magazine* trong một bài viết ngày 30/10/2012, ghi lại cuộc phỏng vấn Đại sư Sakyong Mipham Rinpoche về chạy bộ trong chánh niệm. Đại sư cũng là một lực sĩ chạy đã hoàn tất 9 cuộc thi trường lực (marathon: cuộc thi chạy đường xa, độ dài chính thức mỗi cuộc thi là 42.195 kilometres).

Đại sư nói rằng ban đầu chỉ nghĩ là chạy để giữ sức khỏe, nhưng dần dà chạy trở thành niềm vui lớn và là cuộc thư giãn – một cách để nối kết thân, tâm và thiên nhiên chung quanh cùng một lúc.

Đại sư kể rằng đại sư tập thiền từ thời rất nhỏ, nên

đã thấy việc luyện tâm xuyên qua thiền tập cũng đưa ra những phẩm chất hết như, nếu không phải thâm sâu hơn, như luyện thân xuyên qua thể dục.

Đại sư nói:

“Tôi thấy liên hệ giữa chạy bộ và thiền tập là một khám phá tự nhiên. Xuyên qua thiền tập, chúng tôi học giữ chánh niệm trong mọi hoạt động đời thường – dù là chạy bộ, đi bộ, hay ngay cả khi gặp gỡ bạn hữu và gia đình. Trong một vài ý nghĩa, chúng ta luôn luôn thiền tập trên một chuyện gì đấy. Bạn có thể thiền tập về chuyện bạn muốn ăn món gì cho bữa trưa, hay về cuộc nói chuyện điện thoại bạn trải qua trước đó trong ngày. Và trong sách của tôi, ‘Running with the Mind of Meditation’, tôi đề nghị rằng bạn nên biến tất cả mọi chuyển động như một thiền tập.”

Đại sư nói rằng tác phẩm của nhà sư giúp chuyển sự tập trung chỉ nơi hơi thở sang hiện diện tỉnh thức trên mọi hoạt động trong ngày. Nghĩa là tỉnh thức về mọi chuyển động của toàn thân.

Đại sư nói, ngay cả khi chạy bộ trong tâm thiền chỉ 15 phút, cũng sẽ khám phá ra niềm vui đồng bộ hòa hợp thân và tâm.

Nhà văn Hoa Kỳ Amy Chavez, người đã ở Nhật Bản trong hai thập niên, trong bài viết *“The influence of sports on meditation”* (Ảnh hưởng thể

thao trên thiền tập) trên nhật báo The Japan Times ngày 19/7/2013 kể rằng Thiền chạy bộ là một tự nhiên.

Bà đã quan sát rằng các nhà sư phái Tendai-shu (Thiền Thai Tông) trên Núi Hiei ở Kyoto thường tập Thiền đi bộ, gọi trong tiếng Nhật là jogyozanmai. Và đó là một chuyện tự nhiên, vì khi đã có Thiền đi bộ, tất nhiên sẽ có Thiền chạy bộ.

Nhà văn này thấy rằng người ta chạy vì nhiều lý do, nhưng một trong các lý do là để “nhẹ đầu.” Như là chạy sau khi rời sở làm, hay khi gặp căng thẳng trong đời, hay khi đi trong gió và cần chạy cho ấm người.

Bà viết rằng hành động chạy rất gần với thiền tập, vì *“trong thiền tập chân thực, hành giả trên nguyên tắc là làm cho tâm trống rỗng, xa lìa mọi tưởng nhớ và chiêm nghiệm”* (In true meditation one is supposed to empty the mind of any reflections and contemplations.) Có lẽ, nhà văn này định nghĩa như thế là viết theo Thiền Nhật Bản.

Nhà văn này nói rằng có rất nhiều tương tự giữa thiền tập và chạy bộ. Thiền tập là một phương pháp để tâm lặng lẽ. Và chạy bộ cũng thế.

Khi chạy bộ, người chạy phải chánh niệm, phải cực kỳ tỉnh thức. Phải chú ý vào hơi thở, phải chú ý xem chạy lên dốc hay xuống dốc, phải xem có cần tới

lúc cho nghỉ chân chưa.

Dù vậy, vẫn có những dị biệt giữa thiền tập và chạy bộ. Và bất kỳ ai cũng từng kinh nghiệm về các dị biệt này.

Trước tiên, ngồi thiền an toàn hơn. Bởi vì thống kê cho biết 80% những người chạy bộ sẽ bị thương một lúc nào đó trong cuộc đời chạy bộ của họ. Hoặc đau mắt cá chân, hoặc trật gân, hoặc tai nạn trượt chân, hoặc gặp nạn xe cộ...

Nhưng ngồi thiền, hễ đau chân hay mỏi lưng thì cứ việc duỗi chân ra, hay ngả lưng nằm. Bạn hãy an tâm, vì sách Thanh Tịnh Đạo cũng viết rằng có những căn cơ thích nghi với nằm thiền, tuy rằng lời khuyên là hãy luôn luôn giữ tâm lặng lẽ tỉnh thức trong mọi thời. Với Bắc Tông, Thiền không chỉ giữ tâm tỉnh thức lặng lẽ, mà còn phải là cái nhìn vào hiện thể rỗng rang vô tướng của tất cả các pháp.

Dị biệt nữa: nếu bạn đang ngồi thiền, hơi thở sẽ ngày càng vi tế hơn; nếu bạn chạy bộ, hơi thở sẽ ngày càng nặng nề hơn. Vì có ai chạy mà không mệt, và có ai khi thân thể mệt nhọc mà hơi thở không nặng nề hơn?

Nếu bạn đang ngồi thiền, không thể nào có chuyện toát mồ hôi được. Nhưng khi chạy bộ, dù chạy trong thiền tâm hay không, mồ hôi sẽ ngấm ướt áo. Làm sao bây giờ. Khi bạn ngồi thiền, bạn có thể nhắm

mắt lại, khi thấy mỗi mắt. Nhưng khi chạy bộ, dù là chạy thiền, hẳn nhắm mắt là có chuyện tức khắc. Bởi vậy, Thiền chạy bộ đòi hỏi bạn cảnh giác nhiều vô cùng tận. Như thế, có phải Thiền chạy bộ sẽ thích nghi cho các chiến binh nơi các chiến trường biên giới, vì là nơi cần nhiều cảnh giác cao độ? Ứng dụng của Thiền là nhiều vô cùng tận. Nhưng hãy nhìn về hành động chạy, cũng hết như hành động ăn, như một pháp từ lâu đã thịnh hành là “*ăn trong chánh niệm*” (mindful eating) – một phương pháp được Thầy Nhất Hạnh ưa nói tới.

Thực ra, nếu chúng ta nhớ tới bài học chạy bộ từ thầy giáo môn thể dục thể thao thời trung học, sẽ thấy lời khuyên cũng gần với thiền tập. Nhưng cũng khác, dĩ nhiên, vì khi chạy bộ cần ưu tiên an toàn, nhất là khi chạy trong hàng nhiều người, hay khi chạy thi với học sinh khác. Khác xa nhất là tốc độ: vì ngồi thiền làm gì có tốc độ.

Khi chạy, lời khuyên của thầy hướng dẫn là, cần thở sâu, hít hơi từ mũi và thở ra bằng miệng, nên đều theo bước chạy. Khi cánh tay này đánh ra trước, cánh tay kia lùi ra sau, trong khi 2 bàn tay thư giãn, đừng nắm chặt. Giày, vớ phải thoải mái. Bàn chân phải được cảm nhận khi chạy, trong khi mắt nhìn tầm gần và tầm xa, để khỏi vấp té. Nếu đang Thiền chạy bộ thì nhớ là đừng tranh thắng, nên tự tìm tốc độ và nhịp độ riêng, để tâm thư giãn, đừng gắng sức quá độ.

Và vì là Thiền chạy bộ, nên quan sát tâm mình trong cả ba thời: trước khi chạy, trong khi chạy, và sau khi chạy.

Thí dụ, trước khi chạy, trong lòng còn băn khoăn, lo lắng vì việc mới làm xong ở sở còn vương vất trong đầu.

Trong khi chạy, hãy nhìn xem tâm chuyển biến, khi quãng bỏ hết mọi thứ ở cõi này theo bước chạy.

Khi mệt, ngừng chạy, hãy nhìn xem tâm có an lạc chăng, có phải đã là “tất cả chuyển động toàn thân đã đồng bộ một thể với tâm thiền định hay chưa”?

Hãy nhớ rằng, tu một phút là an lạc một phút. Do vậy hễ chạy 15 phút là sẽ thấy an lạc 15 phút, nghĩa là đúng rồi vậy. Và sẽ nhìn thấy vô số bệnh biến mất, kể cả bệnh tâm và bệnh thân...

THIỆN TÔNG VÀ THI CA

(LGT. Bài chuẩn bị cho buổi ra mắt CD và tập nhạc Thiên ca Hoa Bay Khắp Trời -- nhạc Trần Chí Phúc phổ thơ Phan Tấn Hải -- tại hội trường Franklin McKinley School District, 645 Wool Creek Dr., San Jose, CA 95112, chiều Thứ Bảy 24-9-2016. Bài nói chuyện thực tế rút ngắn từ bài viết này, để phù hợp thời lượng.)

Kính bạch chư Tôn Đức Tăng Ni

Kính thưa quý vị dân cử, quý bạn văn nghệ sĩ, quý bạn thiện hữu tri thức, và tất cả khán thính giả

Hôm nay, tôi có duyên lành nói chuyện về đề tài Thiên Tông và Thi Ca. Bài này được soạn trước, vì

tôi không thể ứng khẩu, khi lòng đầy cảm xúc bước vào hội trường này. Hôm nay là lần đầu tiên tôi đứng trong một hội trường để trình bày về Thiền Tông, một đề tài rất phức tạp nhưng cũng cực kỳ thơ mộng. Trước giờ, tôi luôn luôn là người vô hình, ẩn mình sau những dòng chữ và trang giấy. Và bây giờ lần đầu ra đứng nói trước công chúng, tuy là sở học bất toàn, tôi sẽ cố gắng trình bày cốt tủy của Thiền Tông, hy vọng bằng những lời rất đơn giản, sao cho dễ hiểu, và thực dụng. Và chúng ta có thể ứng dụng ngay tức khắc, trong buổi này.

Hôm nay, đứng trước tất cả quý vị, quý bạn, tôi cũng tiết lộ một bí mật sâu thẳm trong tim mình. Trước khi nói về Thiền Tông và Thi Ca, tôi xin nói về mối tình đầu của tôi. Vâng, mối tình đầu cực kỳ say đắm. Khi từ đảo Galang tới, khi toàn thân còn ướt sũng nước biển Indonesia, bước chân lên một thị trấn nhỏ ở tiểu bang Virginia vào giữa năm 1984, vài ngày sau, nhờ bà dì chở ra xem các tiệm sách báo, đọc qua một lượt, tôi thấy ngay rằng mình phải dọn về San Jose. Truyện ngắn đầu tiên viết tại Hoa Kỳ, tôi gửi về tạp chí Nhân Văn ở San Jose. Hồi đó là viết bằng bút nguyên tử trên giấy, bỏ vào phong bì, dán tem và gửi qua bưu điện. Nhận được thư trả lời của nhà văn Tường Năng Tiến thay mặt ban biên tập Nhân Văn, lòng tôi vui như mở hội, nghĩ rằng mình làm được chút gì cho đồng bào.

Thế đó, San Jose là mối tình đầu của tôi. Từ bờ

Đông, nhìn về bờ Tây Hoa Kỳ, theo dõi tin tức về cộng đồng mình, tôi nghĩ rằng tim mình đã đập theo nhịp của San Jose. Nhiều năm sau, tôi về Quận Cam cư ngụ, nhưng hình ảnh đẹp trong tim tôi vẫn là nơi đây, San Jose. Và bây giờ, hình ảnh các bạn vẫn đẹp rục rỡ trong tôi. Bạn văn, bạn một thời học chung ở Đại Học Văn Khoa và ở Chùa Tây Tạng Bình Dương, nơi đây có nhà thơ Phan Nhật Tân, nhà văn Biện Thị Thanh Liêm... bạn của Sài Gòn một thời gian nan như Trần Việt Long, Đàm Đình Ninh, Biện Quý... hay bạn báo chí như Lê Bình, Nguyễn Xuân Nam... hay các nhà nghiên cứu Phật học rất mực tôn kính như Vũ Thế Ngọc, Đào Văn Bình... và cùng với rất nhiều bạn khác.

Một trong những khoảnh khắc tuyệt vời trong đời tôi là khi nhạc sĩ Trần Chí Phúc, người nhiều thập niên ở San Jose trước khi dọn về Quận Cam, một đêm điện thoại và hỏi, rằng Hải có bài thơ nào để cúng Phật đàn không. Đó là khởi đầu nhân duyên để hình thành CD Thiền Ca Hoa Bay Khắp Trời này. Và lòng tôi rất mực biết ơn người nhạc sĩ đã làm cho những dòng chữ này biết bay xa hơn, đẹp hơn.

Hãy hình dung rằng, thơ lúc nào cũng có một vẻ đẹp riêng, vì chữ là cảm xúc của thi sĩ trải lên trang giấy. Nhưng khi nhạc sĩ phổ nhạc, chữ được cất cánh, bay ra khỏi trang giấy, hiện thân giữa không gian lung linh. Và khi những nốt nhạc lung linh trong không gian đó được ca sĩ hát lên, chữ và nốt

nhạc không còn là những gì trừu tượng nữa, chữ tức khắc bay theo gió, ngấm vào người nghe, lúc đó các âm thanh Thiên ca trở thành điệu nghĩa, để như Kinh Phật nói, là Văn, Tư, Tu... Tức là, hãy nghe, hãy nghiền ngẫm ý nghĩa, và hãy theo đó để tu.

Một số người thắc mắc rằng sao lại thơ. Sao lại phải cần tới thơ. Phải lo tu chứ, thì giờ đâu mà làm thơ.

Vâng, phải lo tu. Nhưng, rất nhiều người quên rằng Đức Phật là một nhà thơ tuyệt vời. Ngay khi chứng đạo, thành Phật quả, Ngài ứng khẩu 2 bài thơ, được ghi lại trong Kinh Pháp Cú Kệ 153 và Kệ 154. Tóm lược ý nghĩa như sau.

153. Vô số kiếp, lang thang hoài

tìm miệt mài sao chẳng gặp,

chưa thấy kẻ xây nhà này,

nên chịu khổ, tái sanh hoài.

.

154. Hỡi người thợ làm nhà ơi

Bây giờ Như Lai đã thấy

người xây nhà hết nổi rồi

sườn nhà, khung dựng đều gãy

đòn dong, kéo cột tan rời

tâm ta tận diệt tham ái

chứng quả vô sanh sáng ngời.

Và như thế, là khởi đầu những dòng thơ tuyệt vời của Kinh Phật. Toàn Bộ Kinh Pháp Cú là thơ. Tất cả Trưởng Lão Tăng Kệ, Trưởng Lão Ni Kệ đều là thơ. Nếu chúng ta để ý, sẽ thấy tất cả, hay gần như tất cả, các Thiền sư khi ngộ đạo đều đột khởi thành thơ.

Tại sao phải là thơ? Nơi đây, thử đưa ra một suy đoán. Rằng thơ là chữ nghĩa, là sản phẩm của ý thức, và ý thức là ký hiệu ghi lại kinh nghiệm, và do vậy, thơ là dạng cô đọng của ngôn ngữ để truyền thông, để trình bày những kinh nghiệm, để người nghe dễ nhớ, và khi có chữ viết thì ghi xuống giấy cho người sau đọc. Tu Thiền là quan sát tâm mình, là phải nhìn thấy ngọn nguồn ý thức, và do vậy, thấy được sản phẩm ý thức là chữ, là thơ... Y như tiền trong túi, gặp chuyện là xài. Tương tự, khi người tu đã thấy ngọn nguồn ý thức, thấy nơi sinh khởi chữ, gặp chuyện là có thơ. Đó là tôi suy đoán thôi, không dám khẳng định, vì tự mình chỉ là người hậu học đơn sơ, người tu chưa tới đâu lại dám nói về những đỉnh cao nhất của nhà Phật.

Tuy nhiên, không có nghĩa rằng tất cả các Thiền sư chứng ngộ đều làm thơ. Không phải thế, tùy người

thôi. Không tạo nhân duyên với chữ, sẽ không thấy cần làm thơ. Hay vì một đại sự nhân duyên nào, sẽ như Đức Phật nói, rằng trong 49 năm hoằng pháp, ta chưa từng nói một lời. Chúng ta tí nữa sẽ thấy chỗ này, rằng tự tánh của ngôn ngữ chính là vô ngôn, rằng thực tướng của lời phải là không lời. Tôi sẽ xin mời tất cả cùng thực tập, để nhìn thấy nơi lặng lẽ đó.

Bây giờ nói tới nhạc. Tại sao nói chuyện tu Thiền, lại liên hệ tới âm nhạc? Đức Phật là nhà thơ lớn, và trong thơ đã sẵn tính nhạc. Nhưng Ngài cũng có thể đã biết nhạc, vì *Kinh Bốn Mươi Hai Chương* ghi lời Đức Phật khuyên, rằng tu học phải trung dung, như dây đàn chớ để căng, chớ để chùng.

Trong một kiếp quá khứ, Đức Phật là một nhạc sĩ thành Benares. Bộ sách Jataka, truyện 243, ghi lời Đức Phật kể về một kiếp quá khứ. Kinh gọi tiền kiếp Đức Phật bằng danh xưng Bồ Tát. Ngài sinh trong một gia đình nhạc sĩ. Người ta gọi Ngài là Nhạc sư Guttula. Khi trưởng thành, Ngài giỏi tất cả mọi ngành âm nhạc, và trở thành nhạc sĩ xuất sắc nhất Ấn Độ.

Thời đó, Musila là nhạc sĩ giỏi nhất thành Ujjeni. Musila là tiền thân của Đề Bà Đạt Đa. Một số thương gia thành Benares khi tới Ujjeni, mới chê rằng Musila chơi nhạc thua xa Ngài Guttula. Musila mới tới Benares, xin học nhạc từ Ngài Guttula. Khi

Musila học thành thạo xong, nghĩ rằng tài âm nhạc đã bằng vị thầy, nên sinh kiêu ngạo, nên thách đấu nhạc với Thầy trước cung điện nhà vua. Nhà vua hẹn 7 ngày sau, hai thầy trò âm nhạc sẽ tranh tài nhạc.

Nhạc sư Guttla suy nghĩ:

“Cậu Musila này trẻ, còn mình già rồi. Nếu học trò mình thua mình, chẳng có gì đáng nói. Nhưng nếu mình thua học trò mình, thì chết trong rừng còn êm ái hơn là xấu hổ như thế.”

Nhạc sư Guttla, tức tiền thân Đức Phật, đi đi lại lại trong khu rừng, lòng đầy do dự. Thế rồi 6 ngày trôi qua, nơi nào bước chân Ngài giẫm lên, cỏ chết tới đó, và thành một lối đi.

Lúc đó, Vua Trời Sakka thấy ngai trời nóng lên, mới thiên định, hiểu mọi chuyện, thấy rằng Nhạc sư Guttla đang buồn vì bị học trò thách đấu nhạc, nên mới xuống, tới trước mặt Nhạc sư Guttla và nói sẽ giúp. Nhạc sư Guttla nói, làm sao mà Vua Trời giúp được, vì kỹ năng đàn 7 dây của Musila đã học từ thầy hết rồi.

Vua Trời Sakka mới nói, Nhạc sư an tâm, hãy cứ đấu nhạc, rồi Nhạc sư hãy bứt từng dây đàn trên cây đàn 7 dây, Musila sẽ thua, tới tận cùng âm thanh của đàn không dây sẽ tràn ngập khắp không gian 12 cõi. Vua Trời Sakka trao cho Nhạc sư Guttla 3 hạt

xúc xắc, và nói, khi âm thanh đàn không dây bao trùm hết không gian, Nhạc sư hãy ném viên xúc xắc đầu tiên vào không gian, sẽ thấy 300 thiên nữ hiện ra, múa trước mắt; rồi Nhạc sư hãy ném viên xúc xắc thứ nhì, sẽ thấy thêm 300 thiên nữ hiện ra, múa phía trước cây đàn; và Nhạc sư hãy ném viên xúc xắc thứ ba, sẽ có thêm 300 thiên nữ nữa hiện ra, múa trong hội trường.

Tới ngày thi đấu nhạc, vua, quan triều đình và nhiều ngàn người tham dự... Đây là cuộc thi đấu nhạc của 2 nhạc sĩ xuất sắc nhất. Nhạc sư Guttila và học trò Musila thi đàn 7 dây. Tiếng nhạc cả 2 thầy trò đều tuyệt vời. Tất cả khán thính giả đều tán thưởng. Thế rồi, Nhạc sư Guttila bứt một dây đàn, tiếng đàn 6 dây nghe tuyệt vời hơn, kỳ lạ như thế. Musila bắt chước, bứt một dây đàn, nhưng tức khắc, cây đàn của Musila không lên tiếng nhạc được nữa.

Thế rồi Nhạc sư Guttila bứt thêm một dây đàn, tiếng nhạc của đàn 5 dây nghe còn hay hơn nữa; rồi bứt thêm một dây, và tương tự, tới khi đàn không còn sợi dây nào, tiếng đàn không dây nghe tuyệt vời chưa từng có. Vua, quan triều đình, nhiều ngàn người đứng lên hoan hô, chứng kiến những điều chưa từng có. Thế rồi, Nhạc sư Guttila ném lên một hạt xúc xắc, 300 cô thiên nữ hiện ra múa; ném thêm hạt xúc xắc thứ nhì, 300 cô thiên nữ khác hiện ra; và ném hạt thứ ba, 300 cô khác hiện ra. Cả 900 cô thiên nữ đứng múa giữa trời. Nhà vua hoan hô Nhạc

sur Guttila, và mắng Musila rằng người là học trò sao lại hờn, dám thách thức Thầy người là Nhạc sư Guttila.

Nơi đây, chúng ta phải dặn nhau trước, rằng xin nhạc sĩ Trần Chí Phúc đừng bứt dây đàn nào hết. Cây đàn 7 dây tượng trưng cho Thất Giác Chi, còn gọi là Bảy Bồ Đề Phần, tức là 7 nhánh để tới giác ngộ, có thể tu thứ lớp, nhưng cũng có thể tu độc lập từng chi phần. Bảy dây đàn là tượng trưng: Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Niệm, Định, Xả.

Bứt từng dây đàn là quăng bỏ dần các pháp, để rồi tận cùng là đàn không dây, tức là, theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, nơi Chương 18, viết là:

“Đức Phật nói: Pháp của ta là niệm vô niệm niệm, hành vô hành hạnh, ngôn vô ngôn ngôn, tu vô tu tu...”

Nghĩa là, suy nghĩ nhưng thực sự là suy nghĩ cái không suy nghĩ, làm nhưng thực sự là không làm, nói nhưng thực sự là không lời, tu nhưng thực sự là không tu... Đây là pháp khó tin, khó hiểu, khó vào. Tí nữa, chúng ta sẽ có một phút đồng hồ để thực tập pháp tu này.

Tại sao là tiếng nhạc bao trùm không gian 12 cõi? Đó là 12 nhân duyên. Là tất cả hiện tượng tâm lý và vật lý đều tương quan phụ thuộc nhau. Nói ngắn gọn là: cái này có, nên cái kia có; cái này diệt, thì

cái kia diệt. Do vậy, tất cả các pháp không gọi là có, không gọi là không, vì nương dựa vào nhau để xuất hiện, chuyển biến và biến mất. Thí dụ về lý duyên khởi là thế này, như khi nghe giọng ca một ca sĩ. Bạn ngồi nhìn lên sân khấu, trực tiếp nhìn và nghe ca sĩ hát, những âm thanh vang trong không gian đó có gọi được là có, hay gọi là không? Có ai chụp bắt được những âm thanh hát lên hay không? Không ai chỉ ra được phương xứ của những âm thanh được hát lên. Không ai chỉ ra tánh của những âm vang hát ra. Tất cả đều từ nhân duyên khởi lên, phải có một ca sĩ rèn luyện nhiều thập niên cộng với tài năng bẩm sinh, có ca khúc, có trống đàn, có luyện tập... nhưng ca khúc trước vẫn khác ca khúc sau, từng giây phút vẫn độc đáo, không hề giống giây phút nào, và tất cả đều vô tự tánh, đều không thực tánh, đều vô ngã, đều không có người ca, không có lời được ca, cũng không có người nghe mà chỉ có cái được nghe...

Không ai chụp bắt được bất cứ gì hết. Vì nốt nhạc này khởi lên, chúng ta nghe là có; và nốt nhạc đó biến mất để chỗ cho nốt khác, lúc đó chúng ta nghe là không. Nếu bạn níu theo nốt nhạc cũ, bạn sẽ mất cái khoảnh khắc âm vang bây giờ. Các pháp khởi lên, là tức khắc biến mất. Đó là vô thường, và tất cả đều là duyên khởi. Nếu bạn giữ tâm cho thật lặng lẽ và rỗng rang, bạn sẽ cảm nhận tức khắc như thế. Cảm nhận bằng toàn thân của bạn. Không qua lý

luận gì, vì lý luận là sản phẩm ý thức, luôn luôn là cái tới sau. Ý thức là sản phẩm của quá khứ. Nhưng cảm xúc là cái tinh khôi, là cái không so đo. Từng âm vang chính là tâm của bạn hiện lộ ra qua cái được nghe. Do vậy, không thể nói gì về cảnh ca sĩ đứng hát, bởi vì chỉ là do nhân duyên hiện ra. Khi màn hạ, khi đèn tắt, khi nhạc sĩ rút dây đàn, khi ca sĩ rời sân khấu... cảnh cũ là duyên hợp, nên không thực tướng, và là không hề đi, vì cũng chẳng hề tới. Cảnh đó cũng là tới và đi trong Tánh Không của gương tâm rộng sáng. Chính cái toàn thể đó đã hiển hiện ra, vận hành bởi Lý Duyên Khởi.

Tại sao 3 hạt xúc xác? Tức là 3 cõi: Dục, Sắc và Vô Sắc. Khi đã bứt hết 7 dây đàn, người tu thấy được các biến hóa của ba cõi. Cả 3 cõi này đều trong tâm mình. Cõi trời cũng là tâm, cõi địa ngục cũng là tâm.

Tại sao mỗi hạt xúc xác là hiện ra 300 cô thiên nữ? Chỗ này, phải dẫn Kinh Tương Ưng Bộ -- Kinh SN 12.63 -- Puttamansa Sutta, trong đó Đức Phật nói về chúng sinh có 4 loại thức ăn, trong đó loại thứ tư là ăn bằng ý thức. Kinh ghi lời Đức Phật nói rằng, đối với chúng sinh cõi này, ý thức là tên trộm, ý thức là kẻ tội hình sự, ý thức hiện ra như mũi giáo gây sinh tử luân hồi, rằng khi một người bị 300 mũi giáo đâm mỗi ngày, làm sao chịu nổi. Đức Phật nói, chỉ khi nào hiểu tận tường danh sắc, tức hiểu tận tường thân và tâm, là xong, không còn gì để tu.

Do vậy, 900 cô thiên nữ hiện ra là khởi từ ý thức. Quý vị thử nhìn lại ý thức mình xem, có ngày trong ý thức hiện ra không chỉ 300 cô, mà có khi cả ba ngàn cô hiện ra múa trong ý thức của mình.

Do vậy, trong Kinh Satta Sutta, Đức Phật dạy:

“...Con hãy đập vỡ, hãy quăng tứ tán và hãy hủy diệt thức, và làm cho nó không cựa quậy gì nữa. Hãy xóa sổ khát ái với thức – vì xóa sổ thức xong, hơi sự Radha, là Giải thoát.”

Tại sao nói rằng ý thức hiển lộ tượng trưng cho 300 mũi giáo, thực sự tôi không rõ, vì mình không dám nói chệch ra ngoài kinh. Chỉ đọc thấy Kinh Tương Ưng Bộ nói như thế. Nhưng rồi quý bạn sẽ thấy, khi nghe nhạc, mà thấu được giáo lý Duyên Khởi, lúc đó mới thấy tuyệt vời. Lúc đó, nghe mà như không nghe, vì thấy không có ai ngồi nghe, nhưng thực sự vẫn là có cái được nghe. Chúng ta sẽ khảo sát chỗ này. Khảo sát, suy nghĩ, nghiền ngẫm... là phương pháp Thiền Phân Tích; sách của chư tăng Tây Tạng gọi đó là Analytical Meditation.

Không hề có một ai, nghĩa này là vô ngã. Từ nhỏ tới lớn, thân này có cả triệu thân, tâm mình có cả tỷ tâm... Chúng ta vui, buồn, mừng, giận... đếm tâm hoài không hết. Đức Phật đầu tiên là dạy vô ngã, tức là không có cái gì gọi là ta, tôi, của ta, của tôi... Vì cái tôi, cái ta cũng là duyên khởi, hết như chiếc xe, không ai chỉ ra cái xe ở đâu. Bánh xe, máy xe,

khung xe... đều không phải. Nó duyên khởi, dựa vào nhau mà thành chiếc xe, đổ xăng vào, có người vào lái, là chạy được. Cho nên, thực sự không có cái gì là xe. Cũng như giọng ca của ca sĩ, đủ duyên sẽ có, thiếu một duyên, thí dụ, cúp điện, là không nghe được. Tất cả là ảo, nhưng không phải không có.

Thấy vô ngã, là sẽ hết đau, hết buồn, không thấy gì cần phải nắm giữ. Đó là giáo lý Tứ Đế, hay Tứ Diệu Đế, tức là Bốn Sự Thật. Thứ nhất là Khổ Đế, tức là bất như ý; bạn bảo mình đừng già, đừng bệnh... là không được. Thứ nhì là Tập Đế, là tham ái, sẽ dẫn tới hữu; ngay khi trong tâm mình khởi lên một cái ước muốn nào, lập tức cả thế giới trùng trùng hiện ra theo. Thứ ba là Diệt Đế, khi tham ái diệt, tất nhiên khổ biến mất. Thứ tư là Đạo Đế, là con đường giải thoát, là Bát Chánh Đạo.

Nãy giờ nghe giáo pháp có vẻ khô khan, nhưng khi ứng dụng các bạn sẽ thấy tuyệt vời. Khi nói không có tôi, không có ta... nhưng trong thời kỳ đầu giáo pháp, vẫn nói có khổ, và dạy pháp thoát khổ; nói không có tôi, không có ta, nhưng vẫn nói có chúng sanh thọ khổ, và cần phải nghiêm cẩn đối trị tham ái để xa lìa hữu, để khỏi luân hồi. Chư tổ gọi đó là giáo lý Sinh Diệt Tứ Đế, dạy rằng thực sự có khổ để phải xa lìa.

Bước thêm một bước, chúng ta tới Giáo lý Trung

Luận, còn gọi là Bát Nhã, hay giáo lý Tánh Không. Trong giáo lý Tánh Không, Đức Phật dạy rằng thực ra không hề có khổ, không hề có chúng sinh thọ khổ. Vì tất cả các pháp chỉ như huyễn, như mộng, như bọt sóng trên mặt biển. Và do vậy, trong cái thấy Tự Tánh Rỗng Rang Vô Tánh này, không hề có cái gì là khổ, không hề có cái gì gọi là thoát khổ. Giáo lý này còn gọi là Vô Sanh Tứ Đế, rằng các pháp vốn thực là vô sanh, chẳng hề có khổ, tập, diệt, đạo nào... Bát Nhã Tâm Kinh nói như thế: Vô khổ tập diệt đạo.

Làm sao để thấy thân mình rỗng rang vô tánh như thế? Hãy hình dung thế này, tiểu bang California có rất nhiều lối đi trong sa mạc. Hình ảnh này ai cũng từng thấy: một chiếc xe chạy vút qua, bánh xe sẽ thổi lên một đám bụi sa mạc. Mỗi người chúng ta là một đám bụi sa mạc. Không hề có thực thể, tuy là các đám bụi sa mạc vẫn vui, buồn, mừng, giận... nhưng chuyển biến từng khoảnh khắc. Nói như thế, không có nghĩa là không có. Đạo Phật không hề quan niệm có hư vô. Chỉ có nghĩa là, có mà như không có, có là do duyên khởi, hết duyên là đám bụi sa mạc tan đi. Trong hội trường này, chúng ta đang có mấy trăm đám bụi sa mạc như thế. Trước mặt tôi là những đám bụi sa mạc tài năng tuyệt vời... thí dụ như các ca sĩ sắp hát nơi đây: Diệu Linh, Thanh Vũ, Thu Nga, Hồng Nga, Phương Thúy, Huy An, Nguyễn Đan, Mai Phi Long....

Khi thấy tất cả chúng ta đều là các đám bụi sa mạc, sẽ trực nhận đó là Tánh Không, rằng tất cả thế gian đều là rỗng rang vắng lặng. Làm gì có cần phải tu nữa. Nên Chứng Đạo Ca của Ngài Huyền Giác có thơ: *Giác tức liễu, bất thi công...* Rằng ngộ là xong, là không cần ra sức nữa.

Tuy nhiên, nói rằng Không, không có nghĩa là không gì hết. Tí nữa, tôi sẽ mời quý bạn nhìn vào cái không, cái rỗng rang vắng lặng này. Khi chúng ta nhìn vào tâm mình, nhìn hoài không thấy cái gì là tâm hết. Chợt nghe tiếng chim kêu, mới thấy tâm hiển lộ ra. Tiếng chim kêu là tâm của bạn, nhưng tức khắc biến đi, tâm bạn trở về vắng lặng, không dò ra tung tích. Còn gọi là các pháp bất nhị, không hai, vì tiếng kêu và tâm không hai, không khác, nhưng không phải một. Ngày xưa, Ngài Huệ Khả gặp Bồ Đề Đạt Ma nói rằng con xin thầy giúp an tâm con. Bồ Đề Đạt Ma nói, người đưa tâm ra cho ta an cho. Huệ Khả khựng một chập, nói là con không thấy tâm đâu hết. Bồ Đề Đạt Ma nói, ta an tâm người rồi đó. Tức là để tâm nơi rỗng rang vắng lặng là an tâm rồi, đâu còn tâm nào quấy phá nữa.

Tới đây, chúng ta tới giáo lý về Phật Tánh. Khi nói tâm rỗng rang, không có nghĩa là hư không hay hư vô. Bầu trời trước mắt là không, là rỗng rang, nhưng bầu trời đó cũng như cục đá, chẳng hề thấy nghe hay biết. Bạn nhìn kỹ vào tâm, sẽ thấy là rỗng rang, niệm khởi rồi biến mất, vì tự tánh của niệm là vô tự

tánh. Khổ cũng như thế, tham sân si cũng thế... bản tánh là rỗng rang, tịch lặng. Nhưng khác với bầu trời vật lý kia, chói ngời trong tâm chính là Phật Tánh. Đức Phật có dạy trong *Anguttara Nikāya*, chương Một Pháp viết: *“Chư tăng, tâm này chói sáng, và tâm này xa lìa các bụi bên ngoài tới bám.”*

Giáo lý này còn gọi là Vô Tác Tứ Đế, tức là Phật Tánh này thực sự là Vô Tự Tánh, là rỗng rang, nhưng là chói sáng. Tứ Đế không hề được tạo tác, Niết Bàn cũng không hề được tạo tác. Các pháp vắng lặng, rỗng rang, nhưng có tâm này chói sáng, nên mới có thấy nghe hay biết. Do vậy, vì có tâm này, tất cả chúng ta thực sự đã là Phật, gọi là Lý Túc Phật, nói theo Kinh Pháp Hoa. Về Lý, chúng ta có tâm chói sáng này, nên đều là Phật, trên nguyên tắc.

Nãy giờ, chúng ta đã nghe về 3 thời kỳ Chuyển Pháp Luân của Đức Phật. Thời kỳ đầu, là Sanh Diệt Tứ Đế, rằng có khổ, có diệt khổ. Thời kỳ hai là Bát Nhã, hay Tánh Không, còn gọi là Vô Sanh Tứ Đế, rằng thực tánh các pháp vốn rỗng rang vô tự tánh, thực tướng các pháp vốn không hề có tướng. Thời kỳ ba là về Phật Tánh, còn gọi là Vô Tác Tứ Đế, rằng trong cái rỗng rang vắng lặng vẫn có cái tâm chói sáng, rằng Niết Bàn không hề do tạo tác mà thành. Rằng các pháp vốn bản lai thanh tịnh.

Nói ngắn gọn, Vô Tác Tứ Đế là gì? Nghĩa là, cốt

tủy của Kinh Bahiya Sutta, là trong cái nghe sẽ chỉ là cái được nghe... Nghĩa là, cốt tủy của Kinh Sandha Sutta (1), là Thiền pháp của tuần mã, là không dựa vào những gì được thấy, nghe, cảm thọ, nhận biết...

Bây giờ, tôi xin mời tất cả chúng ta, những đám bụi sa mạc này, cùng thực tập Thiền, một phút thôi, để thấy Niết Bàn Diệu Tâm.

[Nói chậm, giọng hướng dẫn]

Tôi sẽ nói thật chậm để hướng dẫn Thiền tập, một phần là theo cách tổng hợp từ nhiều ứng dụng hiện lưu hành trên thị trường điện thoại tinh khôn. Xin mời các bạn ngồi thẳng lưng. Trong hội trường, chỉ duy có tư thế ngồi trên ghế. Nhưng nếu ở nhà, các bạn có thể tập cả đi, đứng, nằm, ngồi. Bộ Luận Thanh Tịnh Đạo nói, cả 4 tư thế đều nên tập, không phải tư thế ngồi thích hợp với mọi người.

Xin mời để hai bàn tay trên đầu gối. Mắt nhắm lại nhẹ nhàng. Nếu bạn ở nhà, không nhất thiết nhắm mắt, có thể mở và khép nhẹ là tiện. Xin mời thẳng lưng, thẳng cổ, toàn thân thư giãn. Hãy suy nghĩ rằng, hai bàn chân mình thư giãn rồi, hai đầu gối mình thư giãn rồi, lưng và bụng thư giãn rồi, hai vai buông xuôi và thư giãn rồi, đầu mình nhẹ nhàng và thư giãn rồi.

Xin mời thở vào thật nhẹ, hãy cảm nhận hơi thở nơi

mũi, hơi nhẹ nhàng vào, bụng phồng lên tự nhiên.

Rồi thở ra nhẹ nhàng, hãy cảm nhận hơi thở nơi mũi, hơi nhẹ nhàng ra, bụng xẹp tự nhiên.

Hãy thở vào, thở ra vài hơi như thế. Hãy cảm nhận làn da có nơi mát hơn, có nơi bình thường.

Không suy nghĩ gì hết trong đầu. Hãy giữ hơi thở nhẹ nhàng. Hãy thấy toàn thân và tâm của bạn chỉ còn là hơi thở, rằng không ai đang thở.

Bây giờ, xin mời nhìn vào tâm của bạn. Tâm này ở đâu? Không ở đâu hết. Tâm không ở trong thân, không ở tay, không ở chân. Nhưng ngay khi ngửa chân, thấy ngay tâm ở chỗ ngửa. Ngửa ít, thì chịu đựng; nếu ngửa nhiều, hãy gãi nhẹ nhàng. Hết ngửa, tâm đó biến mất.

Bạn hãy nghĩ, mình là đám bụi sa mạc, lung linh sống từng khoảnh khắc, mỗi ngày mỗi chậm hơn, yếu hơn, và tới gần chỗ tan hết đám bụi. Bạn hãy nghĩ, không có cái gì là tôi, là ta... ở đâu hết.

Hãy lặng lẽ, giữ tâm trong hơi thở dịu dàng, và trong cái nhìn chăm chú rằng không có gì trong tâm.

Bây giờ, hãy thốt lên trong tâm chữ a hay chữ b, hay một con số, thí dụ số 1 hay số 2. Bạn sẽ thấy niệm này khởi lên, không từ đâu hết. Khi âm vang niệm này chìm xuống, nó biến mất trong tâm bạn.

Tâm bạn bây giờ là một tấm gương khổng lồ, như bầu trời, tâm bạn trong trẻo, nên hể niệm nào khởi lên là cũng thấy. Các niệm hiện ra, rồi biến mất. Hãy giả sử, bạn cố ý khởi tâm sân, bạn nhớ tới chiếc xe bị đụng tuần trước, bạn bức tức, và bạn nhìn thấy tâm giận này cũng lặng lẽ tan vào biển tâm, tan trong bầu trời rộng như hư không của tâm. Tương tự với tâm tham, giả sử bạn nghĩ tới món ăn bạn ưa thích thời thơ ấu, nhiều năm rồi chưa gặp lại món này, và bạn thêm ăn; xin hãy nhìn lặng lẽ, tâm này sẽ biến tức khắc. Sau này, khi tập ở nhà, các bạn không cần tự khởi tâm nào làm chi. Gương tâm của bạn bao trùm hết toàn thân, toàn cảnh. Đó là, thực tướng của tham sân si là Niết Bàn. Đừng làm gì hết, chỉ chú tâm lặng lẽ thôi.

Bạn hãy thở dịu dàng, hãy nhìn lặng lẽ, hãy ngắm mình trong hạnh phúc, rộng rang, vắng lặng. Không làm gì hết. Không thấy cần tu tâm gì hết, vì không pháp nào hiện lên trong gương tâm rộng lặng này. Nhưng không phải là không biết, vì bạn vẫn thấy nghe hay biết, và không dính vào bất kỳ niệm nào.

Tĩnh tĩnh, lặng lặng... Hãy thở nhẹ nhàng. Hãy buông xả thân và tâm trong tĩnh thức ngời sáng, lặng lẽ...

Hãy cứ như thế... Bây giờ xong một phút rồi, bạn từ từ cử động, nhẹ nhàng, và giữ bầu không khí Thiền

tập đó trong cả buổi này, mang về nhà...

[Hết Thiền tập]

Bây giờ, chúng ta nói về các ca khúc Thiền. Có lẽ không còn nhiều thì giờ, vì tất cả chúng ta đều muốn nghe tiếng hát từ các đám bụi sa mạc tuyệt sắc nơi đây.

Trong 10 bài thơ được nhạc sĩ Trần Chí Phúc phổ nhạc, bài nào tôi cũng thích, bài nào cũng có kỷ niệm.

Hầu hết các bài đều dễ hiểu, thơ mộng. Những câu thơ mang diệu nghĩa của Kinh Phật, đều đã được giải thích nơi phần đầu bài nói chuyện này.

Thí dụ như trong bài Hoa Bay Khắp Trời, các câu:

*"Nghe kìa, chỉ tiếng trong lời, không ta không người, chỉ tiếng được nghe, không ai đang nghe...
Ngồi đây, cảm nhận hơi thở, hơi vào hơi ra, chỉ là hơi thở, không ai đang thở. Tâm kìa, khắp cảnh là tâm, khắp tâm là cảnh, khắp trời gương sáng, khắp trời là tâm..."*

Đó là từ Kinh Bahiya đã nói, là pháp bất nhị mà bạn vừa ngồi Thiền tập. Không gì ra ngoài kinh.

Hay là ca khúc Nam Mô Bồ Tát Quán Thế Âm, các bạn sẽ thấy có câu:

"...thiết tha niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm, đáng từ bi vô lượng, giữa ba cõi bất an, hiện thân đi cứu khổ.

Con niệm tên ngài, vào lửa không cháy, ra sóng không chìm, vào trận bình an, gậy đao tự gãy, gông xiềng tự rã, thú dữ tự là, ly tham sân si..."

Hồi nãy, các bạn đã ngồi Thiền tập rồi đó. Niệm Đức Quán Thế Âm, tức là bạn chăm chú nghe tiếng xao động trong tâm, vào lửa không cháy nghĩa là khi tâm sân giận khởi lên, bạn nhìn thấu suốt tự tánh của niệm sân là rỗng lặng, tức thời tâm sân biến mất; ra sóng không chìm nghĩa là khi tâm tham khởi lên, bạn nhìn thấu suốt tự tánh niệm tham là rỗng lặng, tức thời tâm tham biến mất vào bầu trời gương sáng của tâm. Gậy đao, gông xiềng, thú dữ... cũng là biến hiện của các tâm sở bất thiện. Ly tham sân si không có nghĩa là chạy sang cõi nào hết, vì phiền não trong tự tánh đã là Niết Bàn rồi. Chỉ Thấy Tánh là xong, là không có gì để tu hết, vì tịch diệt đã hiện tiền.

Hay là ca khúc Niệm Phật A Di Đà, với những câu thơ được phổ nhạc như:

"Niệm Phật niệm toàn thân, Phật hiện sáng ngời tâm, nhìn tâm là thấy Phật, nhìn Phật là thấy tâm, quay đầu là bờ, Nam Mô A Di Đà Phật..."

Hồi nãy, chúng ta đã ngồi niệm rồi đó, đã dùng hơi

thở niệm toàn thân, thấy tánh tỉnh thức hiện sáng ngời tâm rồi đó, đã thấy tâm mình xa lìa tham sân si tức là thấy Phật rồi đó. Còn quay đầu là bờ, có nghĩa là khi bọt sóng tham sân si khởi lên, là thấy ngay tánh nước của nó, tức thì tánh của tham sân si cũng là Phật Tánh. Quay đầu là bờ có nghĩa là, khi thấy tự tánh các pháp là vô tự tánh, tức khắc sẽ thấy dòng sông tham dục khô cạn, tức khắc nhìn đâu cũng là bờ giải thoát.

Một tuyệt vời nữa, là ca khúc Phật Giáo Việt Nam Lên Đường, trong đó là tấm lòng người Phật Tử với Biển Đông, với quê nhà, như:

*"Con về đây, từ núi cao, từ biển xa, với hồn thiêng
rồng tiên ngàn năm quê hương Việt Nam. Con về
đây, nghe chuông chùa, lời mẹ ru, giữ đời đời,
nguyện quy y Phật Pháp Tăng..."*

*"Con lên đường, tới Trường Sơn, tới Biển Đông, giữ
quê hương, một tấc đất không để lui. Con lên
đường, lấy tình thương, bảo vệ dân, vững ngàn
năm, hộ trì Phật Giáo Việt Nam."*

Và cuối cùng, xin trân trọng cảm ơn chư Tôn Đức Tăng Ni, cảm ơn tất cả các bạn và quan khách. Cảm ơn San Jose, mỗi tình đầu của tôi. Cảm ơn nhạc sĩ Trần Chí Phúc, cảm ơn tất cả các ca sĩ, nghệ sĩ... Tất cả các bạn đều là những đám bụi sa mạc đẹp tuyệt vời, tài năng tuyệt vời.

GHI CHÚ:

(1) Kinh Sandha:

<http://thuvienhoasen.org/a25964/bai-kinh-tuan-ma-va-thien-tong>

NÓI GÌ VỚI GIỚI TRẺ VỀ PHẬT GIÁO?

(Bài nói chuyện cho ngày hội luận 13/11/2016 do Hội Phật Học Đuốc Tuệ tổ chức tại Sangha Center, Huntington Beach, Calif. Thực tế nói ngắn hơn, vì không đủ thời lượng.)

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch chư tôn đức

Kính thưa đại chúng,

Tôi rất hân hạnh có mặt nơi đây, và xin gửi lời trân trọng cảm ơn Hội Đuốc Tuệ đã mời góp ý cho vấn đề quan trọng này. Tự thân mình không có đủ trí tuệ và phước đức, nên những lời này chỉ xem như một

viên gạch nhỏ trong tòa nhà đang xây của Phật giáo hải ngoại.

Tôi tin rằng tất cả quý vị nơi đây đều là những người có vô lượng công đức, và thực sự quý vị có nhiều công đức hơn những người đã từng xây tự viện, hơn những người đã từng cúng dường trực tiếp tới Đức Thế Tôn, tới 100 vị Bích Chi Phật, tới 100 vị A La Hán, vân vân... Bởi vì tất cả quý vị nơi đây, tất cả đều từng quy y và thọ giới, và do vậy quý vị có công đức nhiều hơn vô số công đức dâng cúng vừa nói. Tôi sẽ dẫn một kinh ra, ghi lời Đức Phật dạy như thế. Và nên mời gọi giới trẻ đọc kỹ về kinh này.

.

Chúng ta nên nói gì với giới trẻ về Phật giáo? Tôi xin tìm cách trả lời trong cương vị người cư sĩ hải ngoại. Đây là vị trí riêng, từ suy nghĩ cá nhân, không đại diện cho bất kỳ giáo hội nào.

Thực tế, sách vở, tài liệu, bài viết về Phật giáo có rất nhiều trên mạng – cả tiếng Anh và tiếng Việt -- nhưng không chắc gì giới trẻ đã tiếp cận được. Cũng như chúng ta cư ngụ ở Quận Cam, nhưng không bao nhiêu con phố chúng ta đã từng bước tới, hay được nghe tên. Và trong khi các em sử dụng Internet thành thạo hơn rất nhiều người chúng ta, những gì các em đọc hàng ngày không phải là những bài viết về Phật giáo mà chúng ta muốn các

em đọc.

Tại hải ngoại, và cả trong nước VN cũng thế, rất nhiều thiếu niên chỉ bước vào chùa khi gia đình có tang sự. Trong các buổi lễ này, thường các em chẳng hiểu bao nhiêu, cũng không thấy quý thầy trao giấy tờ hay sách vở giải thích. Và quý vị biết rằng nơi đây, các em nghe tiếng Việt tiếng được, tiếng mất. Thực tế, nghi lễ đó, với người lớn cũng thấy nhiều chữ khó hiểu, có muốn diễn tả lại cho con mình cũng không đủ tiếng Anh để nói. Và như thế, qua 49 ngày, là 7 lần các em theo thân nhân tới chùa, ngồi cho qua lễ rồi về.

Trong khi đó, các em tiếp cận với các tôn giáo khác, gần như hàng ngày, hàng giờ. Mở máy truyền hình, có nhiều băng tần 24 giờ của các nhà thờ, các hội thánh khác nhau. Các làn sóng đó nói bằng tiếng Anh, và con em chúng ta nghe dễ dàng hơn nghe tiếng Việt. Hoàn cảnh tổng quát là như thế.

Bây giờ, nói chuyện hoằng pháp. Chúng ta dạy gì cho các em. Giả sử, một thiếu niên 12 tuổi, hay 15 tuổi... Trong cơ duyên gặp gỡ nào đó, như ở chùa, hay ở một lễ hội, chúng ta nên nói gì với các em?

Nếu biết rằng, cơ duyên gặp này chỉ kéo dài 5 phút, và rồi thiếu niên kia sẽ bay đi tiểu bang xa, vĩnh viễn không có cơ duyên về lại ngôi chùa Việt Nam nào khác nữa, chúng ta nên nói gì với các em?

Và nếu may mắn hơn, nếu cơ duyên gặp gỡ, nói chuyện kéo dài một giờ đồng hồ, chúng ta sẽ nói gì với các em?

Một số vị thường khuyên là nên tập chánh niệm (mindfulness)... Đây là pháp phổ biến, và có lợi trăm đường. Tuy nhiên, nếu thuần túy tập pháp này, mà không quy y, không thọ giới cũng sẽ cơ nguy chệch hướng. Bởi vì pháp này được các thiện xạ thế giới tập để trở thành sát thủ giỏi hơn, được các chuyên gia ngân hàng tập để sẽ giỏi bày mưu tính kế hơn, và được các bác sĩ dạy cho bệnh nhân để thấy thân xác khoái lạc. Do vậy, tôi tin rằng, dạy về **Giới**, hay SILA nên là ưu tiên.

Thứ nhất, tôi xin đề nghị rằng nên dạy cho trẻ em hãy *tin sâu nhân quả*. Đã tin nhân quả, tất nhiên giữ giới sẽ rất mực nghiêm túc.

Thứ nhì, nếu có thì giờ giải thích thêm, nên giải thích về *lý vô thường*. Đây là cốt tủy. Vô thường, trong kinh về giáo pháp ngắn gọn “*Samyuktāgama* 79. *Discourse on a Brief Teaching*” và ba kinh kế tiếp đã cho thấy chữ vô thường đương đương các chữ “bất như ý” (hiểu là khổ), chữ “rỗng rang không gì có thực” (hiểu là không) và chữ “không có cái tôi, cái của tôi nào” (hiểu là vô ngã).

Về phương tiện giảng dạy, trước tiên nên là lời ba mẹ dạy con trực tiếp, thứ nhì nên dạy qua truyện cổ, truyện ngắn.

Tôi sẽ kể một kinh nghiệm riêng. Khoảng năm lớp tư và lớp năm, tôi và một tên bạn cùng lớp ưa đi xe đạp lên Chùa Xá Lợi đọc sách. Chùa lúc đó có thư viện nhỏ nơi tháp. Những câu chuyện tôi đọc, không thể nhớ chính xác là chuyện gì. Chỉ mê đọc là đọc thôi. Nhỏ mà muốn đọc đủ thứ, dù chẳng hiểu bao nhiêu. Lúc nào cũng cho một nhà sư trung niên, hay một vị cư sĩ tóc trắng ngồi chung trong thư viện. Đó là phiên trực của vị đó. Những hôm thư viện Chùa Xá Lợi đóng cửa, tôi và tên bạn lại phóng xe đạp tới Thư Viện Lincoln để đọc. Sách ở thư viện Mỹ đẹp, nhiều hình màu, giấy khổ lớn. Khỏi cần hỏi mượn, trên bàn lúc nào cũng bày sẵn ít nhất 4 cuốn Kinh Thánh Ky Tô loại đã soạn thành truyện cho trẻ em đọc. Đó là những ngày rất thơ mộng của đời tôi.

Và sau này, tôi may mắn có cơ duyên gần như ngày đêm đọc, viết, nghiên cứu, tu học Phật pháp.

Tôi nghiệm ra như thế này: *trẻ em bao giờ cũng thích đọc truyện*. Như thời xa xưa, chúng ta có truyện Con Rồng, Cháu Tiên, rồi truyện cổ về 18 đời vua Hùng Vương để giải thích về cội nguồn dân tộc. Hễ vô trường học là được thầy, cô dạy. Bản thân tôi thời trung học đã mê các truyện như “*Con thần lặn chọn nghiệp*” của cụ Hồ Hữu Tường, “*Cửa tùng đôi cánh khép*” của Thầy Nhất Hạnh.

Kinh điển Phật giáo cũng có những truyện cực kỳ

tuyệt vời như truyện về cuộc đời Đức Phật, hay Tích Truyện Pháp Cú, hay là truyện cuộc đời các thánh tăng... Do vậy, tôi đề nghị tất cả các chùa nên lập thư viện và nên tập thói quen cho các em Gia Đình Phật Tử đọc sách, em nào không giỏi tiếng Việt thì đọc tiếng Anh. Trong khi nhiều tử sách hải ngoại, cứ thấy khóa chặt, thiệt sự là vô ích. Nếu không đọc sách, có thể lên mạng Internet hạ tải xuống, in ra giấy để đọc. Nếu các vị huynh trưởng Gia Đình Phật Tử hướng dẫn cách đọc, cách học, cách nghiên ngẫm ý nghĩa... sẽ giúp cho rất nhiều thiếu niên có hành trang lên đường tốt.

Trong khi giải thích về truyện nhà Phật, nên ưu tiên nhấn mạnh về tin sâu nhân quả. Và do vậy, cần quy y, thọ giới.

Đó là điểm thứ nhất. Thứ nhì là lý vô thường.

Trang bị 2 niềm tin chắc thật này cho các em, chúng ta không sợ sau này các em chạy theo các tôn giáo khác. Khi đã tin sâu nhân quả, các em sẽ không tin chuyện “hồng ân cứu rỗi” từ một đấng nào đó, vì như thế, là phi nhân quả.

Khi đã tin rằng tất cả các pháp đều biến đổi từng khoảnh khắc, các em sẽ biết cách chất vấn về khái niệm gọi là “Thượng Đế”...

Lý vô thường là tuyệt vời của Phật Giáo. Nhưng đa số chúng ta không thâm cảm như chư tăng ngày

xưa. Chúng ta tụng đọc, nhưng không nghiền ngẫm ý nghĩa, và khi nghiền ngẫm ý nghĩa, chúng ta không hít thở cho trọn cái lẽ vô thường đó.

Tích Truyện Pháp Cú, bản dịch của Thiền Viện Viên Chiếu, về Kệ 170, có kể rằng có 500 tỷ kheo nhận đề mục thiền định từ đức Bôn Sur, trở về rừng và nỗ lực thiền định. Nhưng mặc dù gắng sức chiến đấu hết mình, họ không thể nào phát triển tuệ giác.

Các thầy nghĩ thầm: *"Chúng ta sẽ đổi đề mục khác thích hợp với chúng ta hơn"*. Các thầy lại chỗi Phật, trên đường đi các thầy thấy một ảo ảnh, tập trung mọi ý niệm về ảo ảnh ấy, các thầy khai mở tuệ giác. Khi bước vào sân tu viện, trời đổ mưa, các thầy đứng đấy nhìn những bọt nước nổi bập bênh và tan nhanh chóng. Một tư tưởng trỗi dậy: "Tự ngã của chúng ta như bọt nước nổi tan". Lập tức các thầy tập trung tư tưởng vào ý nghĩ này. Đức Bôn Sur đang ngồi trong hương thất, bèn hóa thân đến trước các thầy, nói kệ:

(170) Hãy nhìn như bọt nước,

Hãy nhìn như cảnh huyễn!

Quán nhìn đời như vậy,

Thần chết không bắt gặp.

Nghe xong, các thầy chứng quả A-la-hán ngay tại chỗ.

Hiển nhiên, Đức Phật đọc kệ như thế vì đang nhìn thấy trời đổ mưa, bọt nước nổi và tan.

Tại sao 500 tỷ kheo chứng quả tức khắc như thế? Chỉ vì không còn vướng mắc gì với bất kỳ một pháp nào nữa, dù là sắc thanh hương vị xúc pháp.

Tại sao hàng ngày chúng ta cũng đọc tụng về vô thường, mà không thấy ảnh hưởng gì hết? Bởi vì, chúng ta chưa thực sự Văn, Tư, Tu.

ĐỀ NGHỊ VĂN TƯ TU

Phương pháp nghiên ngẫm kinh điển bằng suy nghĩ, bằng lý luận được chư Tăng Tây Tạng gọi là Thiền phân tích. Nếu chúng ta xem phim về Phật giáo Tây Tạng, sẽ thấy có những cuộc tranh luận giữa các học tăng chia phe. Khi đọc sách của Đức Đạt Lai Lạt Ma, dòng lý luận rất minh bạch, giúp chúng ta gạn lọc mọi nghi ngờ.

Như với lời dạy của Đức Thế Tôn vừa nêu, “*Hãy nhìn như bọt nước, Hãy nhìn như cảnh huyễn...*” Chúng ta có thể tự đọc và suy nghĩ, hay hướng dẫn người chung quanh cùng suy nghĩ, thí dụ:

“Thế nào là nhìn như bọt nước? Bọt nước hiện ra, rồi tan. Thân mình cũng hết như đám bụi sa mạc bùng lên, rồi sẽ lunh linh tan đi theo gió nghiệp. Có muốn giữ muôn năm cũng không được. Thân này

của mình cũng thế, tâm này của mình cũng thế, tất cả biến đổi từng khoảnh khắc, sức khỏe rồi cũng suy tàn, nhan sắc cũng thay đổi, ngày hôm nay còn ngồi nghe tiếng chim kêu, từng âm vang hiện lên rồi biến mất, còn ngồi nhìn hoa trong vườn, nhưng từng khoảnh khắc hoa cũng biến đổi, và bởi vì vô thường, nên là vô ngã, nghĩa là không có pháp nào có cái gì gọi là cái tôi, cái ta, cái người... và vì là vô thường, là vô ngã, nên là rỗng rang vô tự tánh....”

Cứ suy nghĩ và lý luận như thế chính là Thiền phân tích. Phương pháp này ứng dụng được với bất kỳ kinh nào. Đừng sợ suy nghĩ là loạn tâm. Đây là cách đối trị để tâm mình không dính vào bất kỳ pháp nào. Thiền Tây Tạng cũng gọi cách lý luận như thế là *Thiền của bậc pandita* (Thiền của học giả). Khi nào thấy tâm mình không còn bị vướng lý luận gì nữa, nên tập pháp *Thiền của kusulu* (Thiền của kẻ nhà quê, thiền của người rất mực ngây thơ, để tâm an nghỉ bình thường, tỉnh giác, lạng lẽ, trong trẻo, rỗng rang).

Trong khi tập Văn Tư Tu, nên tự nghĩ thầm, hoặc tự mình nói, và nếu đông người nên nói chậm cho đại chúng nghe.

Tới vấn đề mới, câu hỏi là, làm sao để thấy các pháp vốn thực là vô sinh? Bởi vì các pháp sinh diệt liên tục, làm sao thấy pháp không hề sinh diệt? Vì

vô sinh là Niết bàn. Vì vô sinh diệt là Niết bàn. Câu hỏi nơi đây là, làm sao thấy các pháp đương thể tức không, rằng không có thực sinh thực diệt? Chỉ có pháp Như là tối thắng. Như thế, cũng có nghĩa rằng phiền não và Niết bàn không khác. Nhiều Kinh Phật đã dạy như thế.

Chúng ta có thể Văn Tư Tu nơi đây. Làm cách nào lý luận để tâm mình bắt hết mọi đường lý luận? Cách đơn giản, là nghiền ngẫm các bài kệ Trung Quán Luận của Ngài Long Thọ. Nghiền ngẫm được bài kệ này, tâm sẽ không còn khởi chấp gì nữa. Và khi tâm không khởi chấp, tự nhiên pháp Như hiện ra, rằng các pháp như thị là như thị, không còn tâm nào hiện ra kéo chúng ta đi vào đâu nữa.

Thí dụ, bài kệ đầu về Nhân duyên như sau:

Chư pháp bất tự sinh,

diệt bất tùng tha sinh.

Bất cộng bất vô nhân,

thị cố tri vô sinh.

(Triết Học Long Thọ, GS Vũ Thế Ngọc, trang 65)

Có nhiều bản tiếng Anh, nơi đây dẫn ra bản dịch này cho tiện:

Not from self, not from other,

Not from both, nor without cause

Things do not arise

At any place, at any time.

(*The Sun of Wisdom*, Khenpo Tsultrim Gyamtso, trang 5)

Chúng ta lý luận thế này. Rằng bài kệ này phá tất cả các dị thuyết. Khi chúng ta suy ngẫm bài kệ tới tận cùng lý luận, sẽ thấy tâm tự động ở vị trí trung đạo, sẽ không chấp rằng có hay không có, sẽ không chấp vào một hay nhiều. Tại sao như thế. Hãy hình dung như một cô ca sĩ đứng trên sân khấu. Cô luyện giọng hát cả đời. Chung quanh cô có các nhạc sĩ đàn guitar, đàn piano, trống... Tất cả chỉ có thể hiểu được bằng pháp duyên khởi. Và cô ca sĩ hát, thí dụ: “*Mưa đã mưa bay trên tầng tháp cổ...*” Nếu có một pháp nào chệch đi, sẽ không có ca khúc này được hát lên.

Làm sao để thấy pháp vô sinh nơi đây? Làm sao thấy đương thể tức không? Ngài Long Thọ lý luận qua bài kệ trên rằng, thí dụ:

-- âm thanh chữ “tháp” trong dòng nhạc nêu trên không tự nó sinh khởi (hiển nhiên);

-- âm thanh chữ “tháp” không sinh từ pháp khác, vì nó không thể sinh từ cái khác chính nó (làm sao chữ nào khác, hay pháp nào khác có thể sinh ra âm vang

chữ “tháp”?);

-- âm thanh chữ “tháp” không từ cả 2 cách trên mà ra, và cũng không phải là không có nhân duyên;

-- Do vậy, trong cách nhìn này, biết rằng các pháp không hề sinh ra (tức là vô sinh, tức là Niết bàn).

Nguyên một toàn cảnh cô ca sĩ hát trên sân khấu đó, với âm vang bên tai chúng ta và hình ảnh hiện trước mắt ta, thực sự là vô tướng, nghĩa là toàn cảnh là duyên khởi. Thấy ngay cô ca sĩ cũng hệt như một đám bụi sa mạc lung linh trước mắt chúng ta, và sân khấu là những đám bụi lung linh vô thường như thế, không từ đâu tới, và không đi tới đâu, tức là bất khứ, bất lai. Và nhận ra lý duyên khởi là thấy tức khắc các pháp đều là không, đều là vô tướng, đều là vô tác, đều là vô ngã.

Với Văn Tư Tu như thế, người học giả tự nhiên nghiệm ra lý duyên khởi, sẽ thấy tâm lặng lẽ dần. Lúc đó mới tu pháp của Kusulu, tiếng Tây Tạng gọi là *“tu như kẻ khờ, kẻ hồn nhiên ngây thơ.”*

Nhưng tới đây là chuyện khác. Tất cả các bạn có thể tới các chùa quanh đây, xin học Thiền từ nhiều ngôi chùa, nhiều truyền thống, rồi dần dà tự chọn pháp thích nghi, tự biết cách an tâm. Nơi đây, tôi chỉ cung ứng phương pháp mà tôi biết nhiều chùa không sử dụng.

LÀM THƠ

Có một cách để an tâm khác. Đó là sáng tạo. Tức là sống với cái chưa từng biết. Còn gọi là sống với tâm khi hạt bụi chưa đầy lên. Cái chưa từng được biết, tiếng Anh gọi là “the unknown.”

Ngài Đạo Nguyên, sáng tổ Tào Động Nhật Bản, dạy pháp “*tư lường cái bất khả tư lường*”... Nhưng cách này lại khác với cách chúng ta vừa lý luận theo Ngài Long Thọ. Cách này về sau được Ngài Thánh Nghiêm ở Đài Loan gọi là “*Pháp tu không-pháp tu*” (The Method of No-Method). Nghĩa là:

“Chỉ ngồi thôi, buông bỏ hết thân tâm, buông bỏ hết sắc thanh hương vị xúc pháp và vân vân...”

Sống cái chưa biết? Đức Phật dạy như thế nào? Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú, kệ 348, rằng hãy quăng bỏ hết quá khứ, hiện tại, vị lai... là sẽ tới bờ bên kia. Lập tức, chàng nghệ sĩ gánh xiệc nghe xong là đắc quả A La Hán. Đó là sống với cái chưa biết. Bài kệ này viết:

(348) Bỏ quá, hiện, vị lai,

Đến bờ kia cuộc đời,

Ý giải thoát tất cả,

Chớ vương lại sanh già.

Chúng ta thường nghe nói là hãy sống cái “*bây giờ và ở đây*.” Nhưng trong bài kệ này, Đức Phật dạy quăng bỏ hết tất cả, quăng bỏ cả “*bây giờ và ở đây*,” và như thế, sẽ không dính vào bất kỳ cái gì hết. Có nghĩa là gì? Có nghĩa là, Đức Phật yêu cầu chúng ta sống với cái tâm chưa biết, nhìn vào thế giới những điều chưa biết. Nghĩa là sáng tạo, là từng khoảnh khắc đều mới tinh khôi.

Vậy thì, tại sao làm thơ sẽ giúp chúng ta tiếp cận Cái Chưa Biết?

Tôi nghĩ là các bạn trẻ nên có tờ giấy, cây bút chì trong túi... để những lúc ngồi ở bến xe, tiệm nước, có thể nghĩ tới những câu thơ. Miễn đừng copy người khác. Đây là cách an tâm tuyệt vời. Ai cũng có thể làm được. Bạn sẽ thấy có những lúc bạn loạn tâm, không biết làm sao lắng tâm được, dù là ngồi hít thở, dù là tụng đọc Bát Nhã Tâm Kinh, dù là tụng đọc Đại Bi... Lúc đó, tôi đề nghị, hãy làm thơ. Khi bạn làm thơ thực sự, tất cả loạn tâm sẽ biến mất, chỉ còn một cái nhìn vào cội chưa biết của tâm, sẽ rất gần với pháp tham thoại đầu, hay tham công án của Thiền. Cảnh giới này sẽ là một cái gì rất là mới. Nếu bạn sống với cội chưa biết của tâm, tất cả loạn tâm sẽ biến mất dần dần. Ai cũng có thể thử.

Hãy nghĩ rằng bạn đang viết những câu thơ chưa ai từng viết. Thí dụ, thơ nhớ mẹ, thơ biết ơn cha, thơ

về mùa xuân năm ngoái bên Hồ Tây (xin ghi chú: khi chúng ta làm thơ và nghĩ về mùa xuân năm ngoái, sẽ không có nghĩa là chúng ta rơi vào pháp quá khứ, vì lập tức pháp này hiện ra trong khi chúng ta làm thơ như “cái chưa từng được biết” và bạn chớ khởi tâm tham luyến hay sân hận gì), và vân vân. Tuy nhiên, nếu mê làm thơ, lại là bệnh, xin nhớ như thế; lúc đó nên tạm bỏ làm thơ.

Kinh nghiệm này dễ thấy: tất cả chữ hiện lên trong tâm chúng ta khi làm thơ sẽ làm lắng đọng loạn tâm. Vì chúng ta đang sống với những dòng thơ rất mới. Và đó là sống với cái chưa từng được biết. Đó là một phương pháp tôi nghĩ là hữu dụng.

KINH TRÍ TUỆ LÀ TỐI THẮNG

Sau đây là một bài Kinh tôi nghĩ rằng giới trẻ nên Văn Tư Tu. Bài Kinh này các bạn muốn Tư làm sao, xin tự suy nghĩ, tự chiêm nghiệm, trên từng câu một. Nơi đây sẽ là bản dịch trung thành từ Anh sang Việt.

Kinh này trong cuốn “In the Buddha's Words” – bản Anh dịch của Ngài Bhikkhu Bodhi, trang 178-179, nhan đề là “Insight Surpasses All” – Trí Tuệ Là Tối Thắng. Cuối bài, sẽ có link vào bản PDF. Kinh này dễ hiểu, nhưng cực kỳ quan trọng:

[Đức Phật nói với ngài Anathapindika:] “Này cư sĩ, trong thời quá khứ có một vị bà la môn tên là Velama. Người này đã cúng dường nhiều như thế này: 84 ngàn tô vàng chất đầy bạc; 84 ngàn tô bạc chất đầy vàng; 84 ngàn tô đồng chất đầy thỏi vàng; 84 ngàn con voi, xe ngựa, bò đang cho sữa, tờ gái, và ghé nệm gối, nhiều triệu tấm vải mịn, và vô số thức ăn, nước uống, dầu và tấm vải giường.

Cúng dường nhiều như Velama như thế, cũng không có công đức bằng người cung dường một người có chánh kiến.

Cúng dường nhiều như Velama như thế và bất kể có cung dường 100 người có chánh kiến, cũng không có công đức bằng cung dường một vị Nhất lai (Tu Đà Hàm).

Cúng dường nhiều như Velama như thế, và bất kể có cung dường 100 vị Nhất lai, cũng không có công đức bằng cung dường một vị Bất lai (A Na Hàm).

Cúng dường nhiều như Velama như thế và bất kể có cung dường 100 vị Bất lai, cũng không công đức bằng cung dường một vị A La Hán.

Cúng dường nhiều như Velama như thế và bất kể có cung dường 100 vị A La Hán, cũng không công đức bằng cung dường một vị Bích Chi Phật.

Cúng dường nhiều như Velama như thế và bất kể có

cung dường 100 vị Bích Chi Phật, cũng không công đức bằng cung dường một Đức Thế Tôn Chánh Đẳng Chánh Giác...

Sẽ còn có công đức nhiều hơn nữa nếu vị này cung dường Tăng Già lãnh đạo bởi Đức Phật và xây một tu viện cho tứ chúng...

Sẽ còn công đức nhiều hơn nữa, nếu với một tâm thành tín, người này quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, và thọ 5 giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không sử dụng rượu/thuốc gây nghiện.

Công đức nhiều như thế, nhưng sẽ còn công đức nhiều hơn nữa nếu người này tu tâm từ bi dù là trong thời gian ngắn như vắt sữa bò.

Công đức nhiều vô số như thế, nhưng công đức sẽ còn nhiều hơn nữa, nếu người này nhận ra lý vô thường chỉ trong một khảy ngón tay.”

(AN 9:20, abridged; IV 393-96)

Như thế, để đúc kết, tôi trình bày ước mơ rằng, mỗi chùa đều nên có một thư viện, mở cửa và hướng dẫn các em đọc truyện cổ Phật giáo.

Thứ nhì, nên dạy đầu tiên là: **tìn sâu nhân quả**.

Thứ ba, nên dạy các em **lý vô thường**. Vì vô thường, nên bất như ý, nên rỗng rang không tự tánh,

nên thực sự các pháp vô ngã, như những cành lau nương gá nhau nên gọi là lý duyên khởi. Đức Phật nói chỉ cần rút đi một cọng tranh, là cả chùm chấp ngã sụp đổ. Vô thường là cọng tranh mà các em có thể kinh nghiệm được.

Thứ tư, nên dạy pháp **Văn Tư Tu**. Đừng sợ suy nghĩ nhiều sẽ loạn tâm. Hãy dùng suy nghĩ để làm ngưng đọng các khởi chấp của tâm. Không cần tụng kinh, chỉ cần nghiền ngẫm ý nghĩa. Nếu dùng các bài kệ Trung Quán của Ngài Long Thọ là tâm sẽ không chấp vào bất kỳ bên nào nữa.

Thứ năm, nên **làm thơ**, từ từ sẽ lắng tâm xuống. Vì *làm thơ cũng là sống với cái chưa biết, cái chưa được tư lờng*.

Thứ sáu, và cũng là quan trọng, *hãy dẫn tất cả ba mẹ, anh em, làng xóm rủ nhau quy y thọ giới*.

Hy vọng rằng những giải thích này rất minh bạch.

THIỆN TẬP VÀ BẠO LỰC

Nhìn đâu, chúng ta cũng dễ dàng thấy bạo lực. Như đường, nghiệp của thời này là thế. Từ Biển Đông, tới Trung Đông... Thậm chí, bạo lực hiển hiện hàng ngày trên các đường phố, từ Sài Gòn tới Los Angeles. Bạo lực không còn ẩn kín như chuyện một thời rất cổ tích. Bạo lực hiện ra ngay trên truyền hình hàng ngày, trên các trang báo, trên mạng xã hội. Nhiều khi chúng ta cũng có thể nhận ra bạo lực trong ngôn ngữ góp ý dưới các bản tin trên báo mạng hàng ngày, kể cả đôi khi dưới các bài viết về tôn giáo. Đạo Phật là đạo bất bạo động, chưa từng dẫn tới thánh chiến, đã nhìn về hay ứng phó về bạo lực thời nay ra sao?

Hãy hình dung, và có thể thấy dễ dàng, người đồng tính dễ bị kỳ thị nhất, và đôi khi hành vi kỳ thị rất

bạo lực. Phụ nữ cũng dễ bị bạo lực; chỉ cần đọc các bản tin hàng ngày là thấy, không cần ở các nước Hồi giáo, mà ngay ở VN cũng thế, khi những người vợ phải chịu đựng. Và đôi khi, bạo lực kỳ thị này có tính hệ thống, khi xã hội im lặng, khi xã hội chấp nhận rằng chuyện hãm hiếp là như thế.

Bạo lực trên đường phố Mỹ gần đây thường xảy ra. Tại Hoa Kỳ, hình ảnh người dân da đen thường khi cũng bị nhìn dưới mắt bạo lực. Các trường hợp cảnh sát Mỹ nổ súng, và người thanh niên da đen tay không gục ngã... là hình ảnh làm chúng ta suy nghĩ. Không nhiều. Nhưng cũng dễ thấy rằng, thành kiến bạo lực đã có sẵn trong đầu rất nhiều người chúng ta, trong phản xạ, có khi hàng ngày. Đúng vậy, rất nhiều khu phố da đen mang tiếng là nhiều bạo lực. Và đã đi vào văn chương, vào phim ảnh, như Harlem, như Chicago, như New Orleans... Chỉ nhắc tới tên thành phố thôi, không cần đọc các thống kê bạo lực, nhiều người đã ngại không muốn bước tới.

Ni sư Zenju Earthlyn Manuel đã trải qua rất nhiều, đã chứng kiến và đã kinh nghiệm về bạo lực. Bà một thời là người phụ nữ da đen, đồng tính... Chúng ta nói “một thời,” vì có lẽ, trong cửa Thiền, những phân biệt nếu không biến mất, hẳn cũng là nhạt dần.

Ni sư cũng là nhà văn, nhà thơ, họa sĩ, giáo viên, và là một tay trống. Với kinh nghiệm sống phong phú

(kể cả bầm dập), và là người đa tài như thế, Ni sư đã trở thành một người hoằng pháp nổi tiếng tại Hoa Kỳ. Ni sư có bằng Thạc sĩ từ UCLA và bằng Tiến sĩ về Học trình Chuyên hóa ở California Institute of Integral Studies.

Phóng viên Sean Piverger trên Báo The Bay Area Reporter hôm 11 tháng 8/2016 có bản tin tựa đề “*Zen Buddhist priest explores systemic oppression*” (Một thiền sư khảo sát về sự đàn áp có hệ thống).

Ni sư nguyên là người đồng tính nữ, hiện là cư dân Oakland (Bắc California), mới tuần trước đã tới trụ sở Anasa Yoga ở khu phố Laurel của Oakland, nói chuyện về cuốn sách Ni sư xuất bản năm 2015, nhan đề “*The Way of Tenderness: Awakening Through Race, Sexuality, and Gender*” (Đạo Của Bi Mẫn: Tỉnh Thức Xuyên Qua Sắc Tộc, Tính Dục và Tính Phái).

Chữ Tenderness có nhiều nghĩa, thường hiểu là bao gồm nhiều nghĩa: dịu dàng, tử tế, độ lượng, từ bi...

Pháp danh Zenju của Ni sư có nghĩa là "complete tenderness" (tạm dịch nghĩa: Bi Mẫn Toàn Triệt). Pháp danh Zenju có thể cho chúng ta đoán rằng Ju là Nhu, và Zen có thể là Thiên, là Thiện...

Ni sư trả lời phỏng vấn của báo Bay Area Reporter qua email:

“Tôi đã khám phá Thiền tập từ 15 năm nay, và tự hỏi rằng Thiền tập này có thể hay không sẽ làm nhẹ gánh bớt ảnh hưởng của sự đàn áp hệ thống đối với một phụ nữ đồng tính da đen. Sách này là kết quả của khám phá đó. Sách này viết về việc sử dụng các ứng phó của hiện thể của chúng ta trong màu da, tính dục và tính phái, như các lối đi tới giác ngộ. Sách này là về kinh nghiệm tương đối của đời sống mang ý nghĩa đối với cái vô tận đương hữu của đời sống. Nó là về cái nhất thể đương hữu với các tính đa dạng của sự dị biệt của chúng ta.”

Ngắn gọn cho dễ hiểu: Ni sư tự nhận thấy mình là người bị đàn áp có tính hệ thống, vì là đồng tính, là da đen, là phụ nữ... và sách này là về kinh nghiệm Thiền tập trực nhận về cái vô tận và sự ứng phó với đời sống cụ thể.

Đó không phải là cuốn sách đầu tiên của Ni sư. Ni sư đã có nhiều tác phẩm trước đó, trong đó có ít nhất là 4 cuốn đang bán trên Amazon: “Still Breathing,” “Black Angel Cards,” “Tell Me Something About Buddhism,” và “Be Love: An Exploration of Our Deepest Desire.” Cũng như có bài trong nhiều tuyển tập các nhà sư Hoa Kỳ.

Đặc biệt trong tác phẩm “Tell Me Something About Buddhism” (Hãy Nói Với Tôi Đôi Điều Về Phật Giáo), người viết lời giới thiệu là Thầy Thích Nhất Hạnh. Cần ghi rõ rằng, Ni sư tu theo dòng Soto

(Tào Động Nhật Bản).

Bài báo kể rằng sau khi dọn nhà từ Louisiana, ba và mẹ của Ni sư Manuel định cư ở Los Angeles, nơi đây Ni sư ra đời năm 1952. Ni sư kể, cuộc đời nơi đây rất gian nan.

Nên ghi chú rằng, hiện nay Ni sư cư ngụ ở Oakland. Theo xếp hạng của Conde Nast Traveler, trong 10 thành phố “thiếu thân thiện nhất” (10 unfriendliest cities) Hoa Kỳ của năm 2015, thứ nhì là Oakland, thứ 9 là Los Angeles -- hai thành phố Ni sư đang sống và đã sinh trưởng, nghĩa là hai cội đầy bạo lực.

Bây giờ là 63 tuổi, Ni sư kể rằng:

“Bạo lực xảy ra tại nhà tôi, và khi tôi bước ra thế giới. Hầu hết nó là bản chất của hành vi căm ghét. Tại nhà, nó tới từ sự căm ghét bên trong xuyên qua mẹ tôi, và trong thế giới nói là sự căm ghét đơn giản chống lại màu da của tôi.”

Bất kể rằng Ni sư và mẹ có một “quá khứ bạo lực,” Ni sư Manuel kể với thính chúng ở hội trường Anasa rằng mẹ đã trao cho Ni sư lời khuyên, “*Chớ nhìn vào kẻ khác và vào lối đi của họ để quyết định xem rằng con có sẽ đi theo họ hay không, vì không ai hoàn toàn cả.*”

Ni sư kể, lời khuyên đó đi theo Ni sư trong “gần như bất kỳ môi trường tâm linh nào” bất kể mọi

“yếu đuối của con người” đã từng xảy ra cho Ni sư.

Ni sư cũng kể rằng thân xác con người là “con đường thực sự bạn phải tỉnh thức để có cái nhìn tuệ giác vào đời bạn và để hiểu biết tâm linh.”

Trên chặng đường tâm linh, Ni sư Manuel đã thấy 2 vị sư Thiền tông đang nói chuyện, và Ni sư ngưỡng mộ việc họ thực tập “sống trong khoảnh khắc” bởi vì họ không “đang nói, chỉ để nghe chính họ.” Có thể hiểu rằng: nói và nghe bằng toàn thân. Chính lúc đó, Ni sư mới thấy cần “thực tập trên thân” cho chính Ni sư và nhận lấy Phật giáo.

Chỗ này cần giải thích: câu “she needed a ‘body practice’ for herself” nên hiểu trong phương pháp của Thiền Soto. Chữ “body practice” dịch là “luyện thân” hay “thực tập trên thân”... Chữ này rất là phức tạp, và là cốt tủy của Thiền Tào Động; nhưng lại dễ hiểu rõ ràng, khi dẫn Kinh Tạng Pali (1).

Theo chính trang nhà của Ni sư trong một bài phân tích về hội họa, có viết về luyện thân:

“Buddhism is a body practice of breathing in and out those things we see, hear, feel, touch, and contemplate, which results in a meditative stillness in motion...”

(<https://buddhistartnews.wordpress.com/2010/11/19/what-unknowing-things-know-zen-liberation-in->

[the-art-of-romare-bearden/](#))

“Phật giáo là pháp thở toàn thân, thở vào và thở ra mọi thứ chúng ta thấy, nghe, cảm thọ, xúc chạm và ý thức – thở như thế dẫn tới sự tĩnh lặng thiền định trong chuyển động...”

Đó là diễn ý của Ni sư. Thực ra, đó cũng từ gốc là lời dạy “buông xả thân tâm” của Đạo Nguyên (1200-1253). Và ngay khi chúng ta buông hết, chúng ta sẽ thấy chúng ta thở bằng toàn thân, và thở bằng toàn tâm, tức là thở bằng toàn bộ sắc thọ tưởng hành thức... Kinh Tạng Pali cũng gọi cách khác, là quăng bỏ sắc thọ tưởng hành thức, kinh khác gọi là quăng bỏ thấy nghe hay biết.

Đó cũng là lời Đức Phật dạy trong Kinh Bahiya, rằng *“Khi thấy, chỉ có cái được thấy; khi nghe, chỉ có cái được nghe...”* Nghĩa là, lúc đó chúng ta đang cùng thở với cái toàn thể thế giới, là khi thấy nghe, khi thở vào và thở ra với cái toàn thể đang hiển lộ chung quanh. Và đó cũng là bất nhị: không hề có dị biệt giữa cái nghe và cái đang nghe, cái nhìn và cái đang nhìn... rằng âm thanh chính là tâm hiển lộ, rằng hình ảnh chính là tâm hiển lộ...

Sau 15 năm Thiền tập, Ni sư Manuel trở thành Thiền sư dòng Soto Nhật Bản. Tiếng Việt gọi là Tào Động. Nếu để ý, trong khi Nam Tông dùng **Thiền Minh Sát**, tập trung niệm 4 đề mục: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp... **Thiền Tào**

Động là pháp niệm không đề mục, vì là buông bỏ toàn bộ thân tâm, tất cả chỉ còn là sự tỉnh thức không đề mục.

Sự tỉnh thức không đề mục, cũng là cốt tủy của Kinh Bahiya, chỉ là để thế giới tự hiển lộ trong khi mình nhận biết và không khởi tâm chọn lựa biệt, và không cần niệm bất cứ gì hết...

Trong thời của bạo lực, Thiền tập là một cách chữa tận căn rễ, vì sẽ bứng tận gốc mọi suy nghĩ bạo lực.

Bạn cũng có thể sống với thế giới này như thế. Xin mời ngồi xuống, thở dịu dàng, buông bỏ thân tâm, và hãy tỉnh thức không đề mục. Đó là Thiền Tào Động Nhật Bản, là luyện thân: hãy thở toàn thân, thở vào và thở ra mọi thứ chúng ta thấy, nghe, cảm thọ, xúc chạm và ý thức – thở như thế dẫn tới sự tĩnh lặng thiền định trong chuyển động...

GHI CHÚ:

(1) Đối chiếu Tạng Pali ở đây:

<http://thuvienhoasen.org/a24741/duc-phat-day-phap-thay-tanh>

THẾ VẬN và THIỀN TẬP

Phương châm của Thế Vận đưa ra từ năm 1894 là “Nhanh Hơn, Cao Hơn, Mạnh Hơn.” Trong tiếng Anh là "Faster, Higher, Stronger" – tất cả đều chỉ về thành công trong các môn thi thể lực. Nghĩa là, không có vẻ gì liên hệ tới thiền tập. Tuy nhiên, phương pháp thiền tập đang được nhiều lực sĩ Thế Vận luyện tập hàng ngày, và xem như một phần quan trọng trong các thành công có thể có.

Riêng đối với đội tuyển Thế Vận Úc Châu, thiền tập được luyện tập để dùng thay cho thuốc ngủ, lý do được phóng viên Mary Gearin của thông tấn ABC.net.au ghi nhận vì có lệnh cấm sử dụng thuốc ngủ Stilnox – và từ đây, và cũng vì Thế Vận Rio 2016 xét nghiệm y tế về độ thuốc tăng lực rất gắt gao, đội tuyển Úc châu sẽ không dùng bất kỳ thứ thuốc gì hết, thay vào đó sẽ là tập thiền.

Thêm nữa, các lực sĩ đội tuyển Úc châu sẽ có những trận thi vào giờ gần nửa đêm, và sau những thử nghiệm thuốc tăng lực và sau khi trả lời phỏng vấn với truyền thông, họ có thể chỉ vào giường ngủ lúc 3 hay 4 giờ sáng, trong khi ngày kế tiếp có thể là những cuộc thi chung kết.

Khi rời bỏ tất cả các loại thuốc, đội tuyển Úc châu quyết định sử dụng thiền tập.

Vận động viên bơi lội Josh Beaver nói rằng anh ưa thích thiền chánh niệm (mindfulness), *“Tôi thấy rất là hiệu quả, chỉ cần tập thiền chánh niệm 10 hay 15 phút, cũng tương đương với một giờ ngủ trưa, với tôi là thế.”*

Trong cách riêng, tất cả các tôn giáo đều lo chăm sóc cho các lực sĩ tín đồ của họ. Báo The Gospel Herald kể rằng Làng Thế Vận 2016 tại Rio de Janeiro, Brazil, sẽ có những đền thờ, nơi cầu nguyện dựng lên cho các lực sĩ, và sẽ có tu sĩ thuộc năm tôn giáo tại các nhà nguyện này. Các tôn giáo này là: Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo, Do Thái Giáo, Ấn Độ Giáo, và Phật Giáo. Báo này không nói rõ có bao nhiêu nhà sư, chỉ nhắc tới tên nhà sư Nhật Bản Jyun Sho Yoshikawa trong lực lượng tuyên úy các tôn giáo này.

Một điểm có thể nhận ra giữa dị biệt hai chế độ Hoa Kỳ và Nga: trong khi chính phủ Mỹ mang tính thể tục thực sự, vì là đất nước của nhiều tín đồ tôn giáo

dị biệt và cả vô thần, nhà nước Nga chỉ là thể tục hình thức, vì Tổng Thống Vladimir Putin có chính sách dựa riêng vào Chính Thống Giáo Nga.

Bản tin Interfax cho biết Đức Giám Mục Andrey Alexeyev được Đức Giáo Trưởng Kirill bổ nhiệm làm Cha tinh thần (Spiritual father) của đội tuyển Thế Vận Nga. Ngài Alexeyev cũng sẽ là Linh mục giải tội (father-confessor) cho đội tuyển Nga trong suốt thời gian Thế Vận ở Rio.

Trong khi đó, Đức Giáo Trưởng Kirill đã tiếp đón và an ủi các lực sĩ Nga bị Thế Vận Rio cấm tranh tài vì cho là có sử dụng thuốc tăng lực. Khoảng 135 lực sĩ điền kinh Nga trong đó có những người bị Thế Vận Rio cấm, sẽ tranh tài trong một Thế Vận Thu Hẹp ở sân Znamensky Brothers Stadium tại Moscow.

Trong khi TT Putin nói rằng lực sĩ Nga bị Thế Vận Rio kỳ thị, Đức Giáo Trưởng Kirill thực hiện thánh lễ ngày 27-7-2016 tại thánh đường Cathedral of the Kremlin để tiễn đưa phái đoàn lực sĩ Nga dự Thế Vận, và nói rằng *"đọc kinh đối với họ sẽ là một công cụ quan trọng trong thành quả [Thế Vận] của họ."* (prayer for them will be an important tool in their performances)

Đó cũng là một dị biệt với các lực sĩ lựa chọn thiên tập: tất cả các pháp thiên đều lặng lẽ, không dùng tới ngôn ngữ và suy nghĩ. Chỉ có sự lặng lẽ, chăm

chú tỉnh thức.

.

Theo lịch trình chính thức của Thế Vận Rio 2016, lễ khai mạc là ngày 5 tháng 8-2016, bế mạc là ngày 21-8-2018. Tuy nhiên, một số cuộc thi đấu, trong đó có bóng đá (vàng, môn thể thao này còn gọi là túc cầu, hay bóng tròn -- bộ môn đa số dân Việt say mê) đã thi đấu từ ngày 3 tháng 8-2016.

Khẩu hiệu chính thức của Thế Vận 2016 là: Một thế giới mới. Vì Brazil sử dụng ngôn ngữ Bồ Đào Nha, khẩu hiệu này viết là: Um mundo novo.

Dự kiến sẽ có đội tuyển 207 quốc gia tham dự. Số lực sĩ tham gia dự kiến sẽ là hơn 10,500 lực sĩ.

Sẽ có 306 trận cuộc thi tài trong 28 bộ môn thể thao.

.

Hình như có một lý do khác để đội tuyển Úc Châu chọn thiền tập làm phương thuốc thay thế tất cả các phương thuốc. Có phải vì các thiền sư lúc nào cũng nổi tiếng là khổ hạnh tuyệt vời? Như thế, khổ hạnh sẽ tiện dụng khi bước vào Làng Thế Vận Rio 2016?

Thông tấn ESPN kể rằng Đội trưởng Đội tuyển Thế vận Úc châu Kitty Chiller nói với các phóng viên hôm Chủ Nhật 31-7-2016 rằng phái đoàn 700 lực sĩ

và viên chức thể thao sẽ cư ngụ bên ngoài Làng Thế Vận ít nhất là 2 ngày, lý do vì ngôi làng này có quá nhiều thử thách khổ hạnh...

Chiller nói rằng đây là kỳ tham dự Thế Vận lần thứ 5 của bà, nhưng chưa từng thấy ngôi Làng Thế Vận nào kinh dị như Làng Thế Vận Rio 2016, vì (lúc đó) chưa có đủ điện và nước.

Làng Thế Vận Rio 2016 gồm 31 căn buildings, dự kiến là nơi ở cho 18,000 lực sĩ, viên chức và phóng viên thể thao các nước.

Chiller và phát ngôn viên đội tuyển Úc Mike Tancred nói rằng Làng Thế Vận có vấn đề về ống dẫn nước, các vòi nước rỉ nữa, điện cũng thiếu ánh sáng ở một số cầu thang, “Hôm Thứ Bảy 30-7-2016, chúng tôi có thử vận nước và giặt nước nhà vệ sinh, thế là nước trào ra chảy xuống các mép tường.”

Dù vậy có vẻ như câu chuyện điện, nước vẫn là chuyện khổ hạnh rất nhỏ, nếu so với các tu viện dưới rặng núi Hy Mã Lạp Sơn. Nhưng nhiều lực sĩ lo ngại là chuyện dịch bệnh Zika.

.

Trong khi đó, báo New York Times ghi rằng các chuyên gia y tế tại Brazil đưa ra lời khuyên cho các lực sĩ tranh tài ở các môn thi liên hệ tới nước hồ,

nước sông, nước biển...

Lời khuyên đó là: Hãy ngậm miệng lại... chớ để nước vào miệng.

Các viên chức thú nhận rằng thành phố biển Rio de Janeiro đẹp tuyệt vời, nhưng hệ thống lọc nước công vẫn chưa ổn.

Báo New York Times ghi lời các nhà hoạt động môi trường, trong đó có các nhà nghiên cứu ở Federal University of Rio, nói rằng nước ở thành phố Rio, và cả hai vùng bờ biển Ipanema và Leblon gần đó, những nơi các lực sĩ và khán giả sẽ đi tới lui thăm cảnh giữa các trận thi đấu, đều ô nhiễm và kháng thuốc, có “siêu vi khuẩn” có thể gây ra tiêu chảy và ói mửa; người có hệ miễn nhiễm yếu, có thể chết.

Do vậy, lời khuyên do New York Times đưa ra là: ngậm miệng lại, chớ để nước vào.

Đó là phóng viên Andrew Jacobs trên báo New York Times ngày 26-7-2016 chơi chữ, nói ngay ở tựa đề "*Keep Your Mouth Closed: Aquatic Olympians Face a Toxic Stew in Rio*" (Ngậm miệng quý vị lại: Lực sĩ Thế Vận các môn thi dưới nước gặp nước canh độc ở Rio). Nhảy xuống hồ là thấy liền nước canh, nhưng nước vô bụng là bệnh liền.

Bởi vậy, mới cần tới thiền sư... Ngậm miệng? Phải chăng đây cũng là một kiểu nhà Thiền, nếu chúng ta

nhớ tới một thiền sư Trung Hoa xưa từng nói rằng
hãy để cho khoe miệng lên mốc?

Bản dịch của Thầy Thanh Từ ghi về Thiền sư
Thanh Liễu Chơn Yết đời thứ 14 sau Lục Tổ Huệ
Năng, trích:

*"Sư thượng đường: Bên khoe miệng lên meo trắng,
mới được vào cửa; khắp chân thối nát đi, mới biết
có việc trong cửa. Lại phải biết có cái chẳng ra
cửa. Sư bảo: - Gọi cái gì là cửa?" (1)*

Đó là pháp môn Vô Môn Quan, Không Cửa Vào,
thời thời Thấy Tánh ngay trước mắt, ngay bên tai...
nơi tất cả "niệm có và niệm không, niệm lành và
niệm dữ" vừa hiện lên trong tâm là biến mất vào
lặng lẽ của pháp tánh Như Thị.

.

Nhìn chung, các lực sĩ quốc tế ngày càng dựa nhiều
vào thiên tập.

Lực sĩ bơi lặn Anh quốc Tom Daley, 22 tuổi, nói
rằng phương diện tinh thần là điều quan trọng dẫn
tới huy chương. Daley từng thắng huy chương đồng
trong Thế Vận 2012 London Olympics về môn nhảy
xuống hồ từ dàn cao 10 mét, nói rằng có thể nói
70% là thể lực, nhưng 30% là khả năng tinh thần để
kiểm soát những gì chúng ta có thể làm khi tranh
tài.

Daley cũng là vô địch thế giới năm 2009, nói rằng, “Khi nói Thế Vận, bạn chỉ có một cơ hội mỗi 4 năm. Nếu bạn không thể cầm giữ áp lực trong cái khoảnh khắc đó, trong một cú nhảy cầu lặn đó, thì, hoặc bạn thắng huy chương, hoặc bạn cuốn gói về nhà.”

Daley nói rằng mỗi buổi sáng, anh tập 10 phút thiền chánh niệm và như thế có lợi vô cùng.

.

Lực sĩ Hoa Kỳ Sam Mikulak cũng thấy như thế. Anh Mikulak là nam lực sĩ Hoa Kỳ về môn thể dục dụng cụ vĩ đại nhất trong thế hệ của anh, 4 lần đoạt giải vô địch toàn quốc Hoa Kỳ.

Bản tin AP ghi rằng 15 phút quan trọng nhất trong lịch rèn luyện hàng ngày của Sam Mikulak là sáng sớm, sau khi anh rời giường. Anh ngồi lặng lẽ, để tâm lặng lẽ, không để bất kỳ thứ gì khởi lên trong tâm. Không bận tâm gì về Thế Vận sắp tới, không bận tâm gì về chuyện phải luyện tập ra sao. Mikulak nói:

“Khi một niệm khởi lên trong đầu tôi, tôi nhận ra niệm đó, và tôi dùng mắt nhìn để quét niệm kia biến mất đi. Và rồi tôi trở về niệm hơi thở, và vào một nhịp điệu đều đặn có thể tập cho tôi làm biến mất bất kỳ niệm nào không cần thiết khi tôi tranh tài ở sàn đấu lớn.”

Lực sĩ Mã Lai Nauraj Singh Randhawa, 24 tuổi, chuyên về môn nhảy cao – từng thắng huy chương vàng Đông Nam Á Vận Hội 2013 và 2014 – học thiền tập từ huấn luyện viên người Úc Alex Stewart.

Nauraj nói rằng anh thực tập câu thần chú nhà Thiền “Chop wood, carry water” (Chẻ củi, xách nước) – mà anh nói có nghĩa là hãy đặt toàn tâm, toàn trí, toàn lực thông minh và toàn bộ tâm hồn vào từng hành vi nhỏ nhất.

Trong khi đó, báo Asahi Shimbun kể về lực sĩ Kazuki Yazawa, cũng là một nhà sư 27 tuổi, sẽ đại diện Nhật Bản thi đấu trong môn chèo xuồng K1 (còn gọi là K-1 kayak slalom = chèo xuồng đơn, một người; K2, K3, K4 là thi chèo loại xuồng 2 người chèo, 3 người chèo, 4 người chèo). Yazawa từng đứng vị trí thứ 9 toàn cầu khi thi môn chèo xuồng K1 trong Thế Vận London 2012, nhưng rồi sau đó quyết định xuất gia.

Trong bộ môn thi chèo xuồng, hầu hết các huy chương là về tay các vận động viên Châu Âu, do vậy tuy đứng thứ 9, lực sĩ Yazawa vẫn là vô địch Nhật Bản môn thi K1 Kayak, và là nhà vô địch Nhật Bản năm 2015.

Yazawa xuất gia ở chùa Zenkoji Daikanjin Temple, tỉnh Nagano, được các vị sư cao cấp trong chùa

chấp nhận cho tiếp tục sự nghiệp tranh tài Thế Vận, tuy rằng nhà sư Yazawa không còn xem chuyện trần gian hay huy chương là quan trọng nữa. Yazawa thức dậy khi mặt trời chưa mọc, tu tập các thời khóa nhà chùa cho tới 3 giờ chiều, lúc đó lực sĩ cởi áo nhà sư và mặc trang phục thể thao ra dòng sông gần đó để luyện môn chèo xuồng K1 khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ, sau đó là tập chạy bộ hay vào phòng gym tập các môn thể thao khác.

Yazawa xuất gia năm 2013, và nói là không hề có ý nghĩ quân bình giữa 2 phần đạo và đời, mà thuần túy nghĩ là nhiệm vụ chính yếu phải là tăng sĩ, và chỉ còn chèo xuồng khi nào rảnh thôi. Nhưng khi Yazawa thắng giải vô địch chèo xuồng K1 năm 2015, cả nước đều thấy rằng nhà sư này phải thay mặt Nhật Bản trong môn này ở Thế Vận Rio 2016.

Em gái nhà sư Yazawa là cô Aki, 24 tuổi, cũng là một lực sĩ Thế Vận Rio 2016. Báo Nhật không nói rõ là cô thi bộ môn nào.

.

Thế đấy, năm 2016 cũng là lần đầu tiên báo chí quốc tế chú ý về hiện tượng: thiền tập trở thành một công cụ luyện tâm và thân cho nhiều lực sĩ Thế Vận. Như thế, chúng ta có thể đề nghị ghi thêm vào phương châm Thế Vận để thành: Nhanh Hơn, Cao Hơn, Mạnh Hơn, và Lặng Lẽ Tĩnh Thúc Hơn.

GHI CHÚ:

(1) <http://thuvienhoasen.org/a9889/doi-thu-muoi-bon-sau-luc-to>

TÂY TẠNG, PHẬT GIÁO VÀ BÓNG ĐÁ

Khi đất nước hoàn toàn rơi vào quyền kiểm soát của nhà nước Trung Quốc, những người Tây Tạng lưu vong phân tán trên khắp toàn cầu suy nghĩ thế nào về sợi dây liên kết giữa họ với nhau? Và họ làm thế nào để lưu giữ hồn nước cho thế hệ kế tiếp, khi trẻ em Tây Tạng sẽ giỏi những ngôn ngữ khác hơn là tiếng Tây Tạng?

Trước tiên là tôn giáo: Đạo Phật theo truyền thống Tây Tạng là hồn nước, trong đó Đức Đạt Lai Lạt Ma là biểu tượng cao nhất và là dây nối kết.

Thứ nữa là ngôn ngữ Tây Tạng, ngôn ngữ đặc biệt và riêng biệt của họ, một ngôn ngữ đã được phát triển từ nhiều thế kỷ để ghi chép Kinh Phật.

Và thứ ba, có lẽ là môn thể thao bóng đá – khi quả banh lăn ra sân, già trẻ lớn bé đều sôi nổi...

Do vậy, người ta không ngạc nhiên, khi mừng sinh nhật thứ 81 của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong những ngày đầu tháng 7, đã có một giải bóng đá đặc biệt tranh tài giữa các đội banh Tây Tạng lưu vong.

Đức Đạt Lai Lạt Ma sinh ngày 6 tháng 7, năm 1935. Hiện đang sống lưu vong ở Dharamsala, Bắc Ấn Độ. Ngài thuyết giảng tại nhiều quốc gia toàn cầu về từ bi, về hòa bình thế giới. Những câu nói được trích dẫn thường xuyên, xem như tiêu biểu của Ngài là:

- Hãy tử tế bất cứ khi nào có thể được. Và luôn luôn, lúc nào cũng là lúc có thể [để tử tế].

- Đây là tôn giáo đơn giản của tôi: không cần chùa, không cần triết lý phức tạp. Chính tâm và trí của chúng ta là chùa, triết lý là lòng tử tế.

- Tình yêu và từ bi là những phẩm tính cần thiết, không phải xa hoa. Không có chúng, nhân loại không sống nổi.

Đó là những giáo lý tuyệt vời. Tuy nhiên, khi dân Tây Tạng lưu vong ngồi với nhau, sau hình ảnh Đức Đạt Lai Lạt Ma và quê nhà của họ, là những trận bóng đá. Khi quả banh tung lên, đôi mắt họ nhìn đôi theo, và niềm vui của họ chan hòa, nói với nhau,

cười với nhau, la hét cổ vũ banh bằng tiếng Tây Tạng... Họ biết rằng những niềm vui đó hy hữu, vì không biết chắc rằng thế hệ kế tiếp sẽ còn lưu giữ hồn Tây Tạng ra sao.

Trong bài viết “Soccer in the Shadows of Everest” (Bóng Đá trong Bóng Mát của Đỉnh Núi Everest), Karma T. Ngodup – người giữ chức điều hợp viên Hội Thể Thao Quốc Gia Tây Tạng tại Bắc Mỹ -- kể rằng khi mẫu thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma từ trần năm 1981, dân Tây Tạng lưu vong ở Dharamsala đã khánh thành giải Gyalyum Chenmo Memorial Gold Cup (GCMGC) Soccer Tournament để tưởng nhớ bà với một cúp biểu tượng làm bằng vàng và bạc, trong đó có những viên đá nửa phần quý (semi-precious stones).

Đó là cách người Tây Tạng bày tỏ lòng yêu thương và tôn quý của họ đối với một bà mẹ vĩ đại, người được tưởng nhớ với lòng tử tế vô bờ.

Giải bóng đá đầu tiên đó – viết tắt: GCMGC – thi đá ở Làng Trẻ Em Tây Tạng vào tháng 10-1981. Chiếc cúp đầu tiên thiết kế ở viện nghiên cứu Norbulingka Institute, với những viên đá từ văn phòng của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Thế rồi, bất ngờ năm 1998, qua lời mời của một ban nhạc Ý Đại Lợi có tên là Dinamorock, một đội tuyển quốc gia Tây Tạng thành lập để thi đấu ở thành phố Bologna, Italy.

Thế rồi một nghệ sĩ bụi đời Đan Mạch tên là Michael Nybrant nghĩ ra một cuộc lưu diễn thi tài cho Đội Tuyển Quốc Gia Tây Tạng, tham dự nhiều trận đấu trên các sân bóng ở Đan Mạch, Đức quốc và Thụy Sĩ năm 2001.

Trước chuyến thi đấu lưu diễn Châu Âu, đội banh quốc gia Tây Tạng hội kiến Đức Đạt Lai Lạt Ma, và Ngài nói rằng không rõ tương lai các đội tuyển quốc gia Ấn Độ, Nepal và Bhutan (những nơi đông người Tây Tạng lưu vong) có những cơ duyên tương tự tranh tài hải ngoại không.

Thế rồi đội tuyển quốc gia Tây Tạng thi đá một vòng nước Pháp năm 2003, rồi liên lạc với các viên chức FIFA.

May mắn, trong năm 2004, FIFA ban cấp cho đội tuyển Tây Tạng [lưu vong] vị trí FIFA thứ 175. Đó là lần đầu tiên dân tộc Tây Tạng lưu vong có vị trí đội tuyển ở danh sách FIFA. Vinh dự này chỉ kéo dài 2 ngày. Sau khi nhà nước Trung Quốc phản đối, FIFA gỡ tên đội tuyển Tây Tạng, nói là chưa đủ điều kiện hội đủ để được công nhận.

Đương nhiên, chuyện này đã đưa đội tuyển bóng đá Tây Tạng lên trang nhất các báo quốc tế.

Thế rồi trong Giải World Cup 2006, vì Trung Quốc cản trở, đội tuyển Tây Tạng tới Đức quốc để tham dự giải bên lề, song song, có tên là FIFI Wild Cup.

Gọi là Giải FIFI, vì tổ chức bởi Federation of International Football Independents (FIFI), tức là Liên Đoàn Bóng Đá Độc Lập Quốc Tế. Chuyên thi đấu cho các đội tuyển không được công nhận bởi FIFA, và cho các đội FIFA từ Asian Football Confederation (Liên Đoàn Bóng Đá Châu Á – AFC).

The Tibet National Football Team Năm 2008, đội tuyển Tây Tạng đi một vòng Châu Âu lần nữa, dự 8 trận tranh quốc tế.

Và trong năm 2016, Giải GCMGC tổ chức lần đầu ở Toronto, Canada. Tham dự là các đội Tây Tạng vùng Bắc Mỹ. Giải này cũng là lần đầu tổ chức ngoài Ấn Độ.

Đội Cholsum Football Club (CFC từ Toronto) thắng đội New York Tibet United (từ New York) với tỷ số 4-3.

Trận chung kết này diễn ra sau buổi lễ có văn nghệ trình diễn theo nghi thức cổ truyền Tây Tạng. Đội CFC thắng giải vô địch, trị giá 3,000 USD và cúp. Đội về nhì là từ Calgary, được 1,000 USD.

Cuộc thi tài bóng đá diễn ra ở Toronto với 12 đội tranh từ Hoa Kỳ, Canada và Châu Âu tới, kéo dài 4 ngày thi đấu từ 7 tháng 7 tới ngày 10 tháng 7-2016. Trùng hợp với sinh nhật Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Đó cũng là những trận banh lưu giữ hồn dân tộc Tây Tạng... Bên cạnh những đỉnh cao của Phật giáo Tây Tạng.

Cũng là điều để suy nghĩ về những gì lưu giữ được hồn nước Việt... khi phải sống bên cạnh người láng giềng khổng lồ phương Bắc. Mỗi dây liên kết bền chắc những hồn dân tộc tất nhiên phải là một nền văn hóa độc đáo, nơi đó các vua nhà Trần đã động viên được toàn dân, và cả ngựa đá – vì lòng từ bi mà ra trận, và khi binh giáp xếp lại, là vào chùa tĩnh tu.

VÀI Ý NGHĨ RỜI VỀ HOÀNG PHÁP

Những suy nghĩ trong bài này rất rời rạc, không hệ thống, có nhiều tính chủ quan, và từ một góc nhìn riêng. Thực tế, có lẽ cũng không ai nhìn hết toàn cảnh Phật giáo Việt Nam từ trong ra ngoài nước cho toàn triệt. Những sai sót trong bài này hẳn nhiên sẽ có, nhưng hy vọng tất cả đều là góp ý khả dụng cho một số trường hợp. Vấn đề là, làm thế nào để giúp việc hoàng pháp thuận lợi hơn.

Điều Thân

Trước tiên, để nói chuyện điều thân. Nếu để ý, chúng ta sẽ thấy hầu hết nơi chánh điện các chùa đều là gạch bông. Thời xa xưa tại Việt Nam, có thể chỉ là sàn xi măng. Không thấy ghế ngồi. Thường,

chùa có nhiều giá kinh, sẽ để trước mặt để những cuốn kinh cho Phật tử tụng đọc theo quý tôn túc tăng ni.

Dĩ nhiên, nếu để ghế ngồi, sẽ là y hệt như tôn giáo khác. Nhưng có lẽ, nên để thêm vài hàng ghế hai bên chánh điện giành cho những người cao niên không ngồi xếp bằng trên gạch được. Thêm nữa, chỉ trừ các chùa Thiên Tông, hầu hết các chùa không có nệm và tọa cụ. Có chùa chỉ có tọa cụ, nhưng không có nệm dưới tọa cụ. Ngồi như thế, ngay cả trẻ em tại Hoa Kỳ cũng thấy đau chân, không thể ngồi dài lâu. Người đi chùa hải ngoại hiện nay đa số là cao niên, đa số chỉ dắt theo trẻ em vào chùa khi có tang sự. Và khi các em ngồi chừng một buổi trên sàn gạch bông, có thể các em không muốn tới lần thứ nhì nữa. Do vậy, khi mỗi em vào chùa đều nên có cả nệm và tọa cụ sẽ giúp ngồi yên, thoải mái hơn, và nếu lúc đó được hướng dẫn ngồi thở dịu dàng chừng mười phút, đó sẽ là kỷ niệm đẹp. Vì không nên mong đợi trẻ em hải ngoại hiểu được lời tụng kinh hay thuyết giảng; hãy để trẻ em cảm nhận ưu thắng của hình ảnh ngồi thiền.

Được điểm may mắn, đa số (có lẽ, hầu hết) các chùa tại Nam California đều nấu ăn ngon. Điều này rất cần thiết, vì sẽ cho các thiếu niên kỷ niệm về ăn cơm chùa. Các em quen ăn mặn ở trường học, bây giờ khi ăn cơm chùa, vừa ngon, vừa giúp cơ thể nhẹ nhàng... đó sẽ là kỷ niệm rất đẹp.

Đức Phật quan tâm chuyện điều thân, xem đây là việc rất quan trọng, nếu chúng ta nhớ rằng Ngài dạy về niệm hơi thở, dạy về niệm 32 chi phần cơ thể. Thêm nữa, trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) nói rằng người tập thiền nên cẩn trọng về thức ăn, có người ăn ngọt tốt, có người ăn chua sẽ tốt; có người thích hợp với khí trời ẩm, có người hợp với khí trời mát.

Một số chùa tu thiền chú trọng vào ngồi nhiều. Nhiều thầy nói rõ như thế. Điều này gây cảm tượng cho Phật tử rằng hễ ngồi lâu, ngồi nhiều là tốt. Như thế là không nên. Vì sẽ có rất nhiều người không thể ngồi lâu, dù là ngồi trên tọa cụ và nệm, huống gì chỉ ngồi tron trên sàn gạch bông. Có rất nhiều trường hợp, nên để các vị cao niên ngồi ghế tiện hơn.

Bộ luận Thanh Tịnh Đạo nói rằng, có người phù hợp ngồi thiền, có người phù hợp đứng thiền, có người phù hợp nằm thiền, có người phù hợp đi bộ thiền. Và bộ luận nói, người tu nên thử các tư thế đó, cứ 3 ngày một tư thế, và tư thế nào cho tâm an tịnh là nên giữ, và nên hiểu rằng các tư thế khác không thích nghi. (1) Nhưng khi ngồi tập thể, dĩ nhiên không thể thử hết các tư thế. Do vậy, thích nghi nhất, nên luân chuyển hai uy nghi: ngồi thiền và đi bộ thiền. Nhưng trong các khóa thiền cho trẻ em, nên cho xoay vòng cả 4 tư thế đi, đứng, nằm, ngồi... vì như thế, các em sẽ thấy vui hơn. Dĩ nhiên,

chỉ là đề nghị thôi, vì nằm trong chánh điện sẽ không trang nghiêm, nhưng ở hội trường sẽ phù hợp hơn. Và nếu ở hội trường, cũng nên dạy các em tư thế thể dục căn bản, vừa vui, vừa có lợi cho trọn đời các em.

Điều Tâm

Bây giờ, nói chuyện điều tâm. Một điểm cần ghi nhận rằng, không nên để bất kỳ Phật tử nào nghĩ rằng mỗi ngày tụng hai thời kinh là đủ. Huống gì là mỗi tuần chỉ tới chùa có vài giờ, có khi tụng kinh, có khi ngồi thiền. Thiệt thòi lớn cho Phật giáo là, đa số Phật tử cả năm chỉ tới chùa vài ngày lễ lớn. Cũng tốt, còn hơn là không đi chùa.

Nhưng Đức Phật luôn luôn nhắc rằng ngay cả các cư sĩ, rằng sáng trưa chiều tối, hiểu là 24 giờ/ngày (nói theo kiểu thời nay), rằng phải hộ tâm trong mọi thời. Lời dạy này do Đức Phật trực tiếp dạy cho cư sĩ Mahanama về sáu pháp niệm (Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Bố Thí, niệm chư Thiên) rằng, như phần niệm chư Thiên:

“Mahanama, con hãy niệm chư Thiên trong khi con đang đi bộ, trong khi con đang đứng, trong khi con đang ngồi, trong khi con đang nằm, trong khi con đang bận làm việc, trong khi con đang nghỉ ngơi trong nhà với con cháu vây quanh.” (2)

Nghĩa là khi niệm Phật, hay niệm Pháp, Tăng, Giới,

Thí, Thiên... người Phật tử phải niệm cả trong khi bận tay làm việc, cả trong khi ngồi nghỉ ngơi ở nhà với mọi người khác vây quanh. Nghĩa là, khi đã chọn một pháp để niệm, là 24 giờ không rời niệm (niệm nơi đây, nên hiểu là nghĩ, nhớ, giữ tâm lặng lẽ trên đề mục).

Nghĩa là, mỗi tuần có đi chùa vẫn không đủ, không thấm vào đâu. Nếu tất cả Phật tử -- già trẻ lớn bé -- đều tu học trong 24 giờ, mới phần nào đúng ý Đức Phật.

Nói chuyện điều tâm, là nói về hiểu nghĩa Kinh Phật. Tụng Kinh nên bằng tiếng Việt đơn giản, không nên sử dụng các văn bản Hán Việt quá nhiều. Thực tế, ngay cả người lớn cũng không hiểu hết đa số kinh văn, huống gì nói tới trẻ em (cả trong nước và ngoài nước). Đó là chưa kể, khi tụng kinh bằng ngôn ngữ địa phương vùng miền; người miền Nam nghe giọng miền Trung, miền Bắc có khi cũng gian nan.

Dĩ nhiên, nếu giữ tâm kham nhẫn, người nghe kinh dù không hiểu cũng vẫn có niềm vui riêng. Nhưng không phải ai cũng thế. Bản thân người viết đã từng ngồi ở rất nhiều ngôi chùa, nghe tụng kinh trong nhiều ngôn ngữ -- tiếng Việt, tiếng Tây Tạng, tiếng Nhật, tiếng Pali, tiếng Quan Thoại... -- và xem chuyện nghe kinh tiếng khác là bình thường, là tất nhiên, cứ nghe như nghe nhạc là vui rồi (cũng vì

cương vị phóng viên, nên mọi chuyện này là tất nhiên).

Nhưng hãy hình dung một thiếu niên tới chùa (ghi nhận: đa số trẻ em tới chùa chỉ vì tang sự cho người thân), nghe kinh và không hiểu gì hết. Phản ứng tất nhiên là, các em sẽ xem Đạo Phật như là chuyện của ba mẹ, của ông bà... nghĩa là, của quá khứ, không phải của các em, và cũng không phải của tương lai.

Như thế, mô hình nào nên có cho Phật giáo hấp dẫn hơn? Nói thế, không có nghĩa là kêu gọi rời bỏ các thời công phu hàng ngày. Nơi đây, chúng ta chỉ muốn nói bổ túc thêm cho thời khóa nhật tụng, để suy nghĩ về cách tiếp cận với Phật tử và đặc biệt với thế hệ tương lai.

Có một mô hình đã có sẵn, là các chùa thỉnh thoảng có những ngày thọ Bát Quan Trai, có một số chùa mở khóa tu Một Ngày An Lạc, có nơi mở nhưng khóa tu dài ngày như Các Khóa Anapana Cho Trẻ Em Hè 2016 do Trung tâm Ucenlist ở VN thực hiện, hay Khóa tu tiếng Việt "Khơi suối yêu thương" tại Làng Mai, Thái Lan, hay các Khóa Tu Phật Thất tại VN, và vân vân.

Đó là những khóa tu làm chùa bận rộn cả ngày, hay bận rộn nhiều ngày. Có thể không thích hợp với nhiều chùa, vì phải chuẩn bị công phu quá.

Tuy nhiên, mỗi chùa có lẽ nên tìm mô hình chỉ cần có 2 hay 3 giờ đồng hồ mỗi tuần để hướng dân Phật tử, đặc biệt là thanh thiếu niên.

Người viết đã dự một buổi sinh hoạt với các bạn Giới Trẻ Mây Từ do Hòa Thượng Thích Phước Tịnh hướng dẫn, và nghĩ rằng đây là một mô hình sinh hoạt thích nghi với các bạn trẻ này, và hẳn là sẽ thích nghi với nhiều bạn trẻ khác.

Trong 15 phút đầu tiên là ngồi thiền, theo lời hướng dẫn là nên ngồi thế nào, để thân thư giãn ra sao, nên thở thế nào, để tâm vào hơi thở thế nào... Sau đó là giảng kinh, hoặc vị Thầy giảng kinh, hoặc là các thanh thiếu niên đã đọc và soạn trước, rồi tự trần thuyết, với góp ý từ vị thầy. Thỉnh thoảng, sẽ có một bạn cầm đàn guitar hát một ca khúc.

Dĩ nhiên, mô hình trên có thể biến đổi tùy các chùa. Sẽ có chùa không cho đàn hát vào. Sẽ có chùa hoặc tự thầy trụ trì hoặc mời giảng sư bên ngoài vào. Sẽ có chùa mời các nghệ sĩ vào kể chuyện tùy các đề tài thích nghi, như đề tài “ca sĩ tu học ra sao”... Hay mời một bác sĩ vào nói chuyện mười phút về cách ngừa bệnh... Hay, có chùa dạy thể dục, dạy khí công, dạy Yoga...

Nhưng điều quan trọng nhất nên có hàng tuần cho Phật tử (già trẻ lớn bé) là nên có 15 phút ngồi thở. Vì hơi thở sẽ giữ sức khỏe, chữa vô số bệnh. Thêm nữa, Phật tử đi làm suốt cả tuần mệt nhọc, thanh

thiếu niên đi học ở trường vất vả cả tuần, có 15 phút ngồi thiền lắng lẽ ở chùa sẽ là những giây phút tuyệt vời. Bởi vì, chỉ cần ngồi xuống (dù là ngồi trên ghế, hay cho các em nằm, nếu cần), thở dịu dàng vài phút là sẽ thấy an lạc ngay.

Điểm thứ nhì quan trọng là mỗi tuần nên giảng một bài kinh (hay một đoạn kinh, hay một câu kinh). Hãy để Phật tử mỗi tuần khi rời chùa sẽ nhớ một điều gì trong lời Đức Phật dạy. Thí dụ, dạy rằng hãy tin sâu nhân quả, rằng hãy thấy các pháp vô thường. Hay nên giảng về bài Bát Nhã Tâm Kinh (nên sử dụng bản tiếng Việt, bỏ hẳn bản âm Hán Việt; nếu cần, nên dùng song ngữ Anh-Việt).

Hiện nay, rất nhiều chùa không dạy ngồi thiền, cũng không hề giảng kinh gì, rất nhiều chùa chỉ tụng kinh (và thanh thiếu niên không hiểu). Như thế, khi rời chùa, rất nhiều Phật tử không hiểu, không nhớ. Và khi tang sự hoàn tất, sau 49 ngày hay 100 ngày, nhiều Phật tử thấy không cần tới chùa nữa (có khi bay đi tiểu bang xa). Thiệt là tiếc vô cùng.

Hoàng Pháp

Hiện nay, có lẽ quý Thầy trong nước nên nghĩ tới việc thiết lập, hay hỗ trợ thiết lập một nhóm cư sĩ chuyên biên dịch các vấn đề Phật giáo và xã hội. Không phải chuyện kinh điển. Các vị cư sĩ này nên tìm đọc và dịch các sách tiếng Anh về Phật giáo thế giới đã đối phó với các nan đề xã hội ra sao, hay về

tâm lý thanh thiếu niên, hay về tình hình các tôn giáo khác đang phát triển cách nào trên thế giới, hay về tương quan khoa học và Phật giáo... Nếu quý Thầy lập ngân quỹ để hỗ trợ các dịch giả, như thế sẽ có lợi vô cùng. Thực tế, nghề dịch thuật và nghiên cứu thuần túy không kiếm sống nổi, hoặc là sống cực kỳ gian nan, theo lời dịch giả Nguyễn Minh Tiến.

Hiện thời trên nhiều diễn đàn, nhiều bài viết có ý bóp méo lịch sử 1963 của PGVN. Đó là phần Việt ngữ. Nhưng không ai bóp méo được các tài liệu viết bằng Anh ngữ, trong đó có các sách giáo khoa liên hệ về lịch sử PGVN thời 1963 đang dạy ở các đại học Mỹ, cũng như không ai bóp méo được các hồ sơ giải mật về 1963 của CIA và Bộ Ngoại Giao Hoa Kỳ. Như thế, riêng về phương diện lịch sử, rất nhiều hồ sơ và tài liệu tiếng Anh đang cần được đọc và dịch.

Về hoàng pháp, hiện nay có nhiều Tăng Ni ưa thích lên YouTube, hay lên TV giảng... nhưng không nhiều Tăng ni chọn cách hoàng pháp bằng chữ viết. Cả hai phương tiện (âm thanh, chữ viết) đều cần thiết như nhau.

Nhưng nên suy nghĩ rằng, có một số thầy giảng bằng văn nói đã không dẫn được kinh điển. Điều này có khi sai lạc, và người nghe tự nhiên là nghe lệch kinh điển. Xin đề nghị, trước khi quý Thầy

giảng trên YouTube, nên soạn văn bản thật kỹ.

Trong khi chữ viết cho độc giả vài phút là đọc xong, còn nghe có khi mất cả giờ. Thêm nữa, nhiều Thầy nói trên YouTube chỉ là qua trí nhớ, và trí nhớ có thể sai lầm. Còn khi viết, tất nhiên sẽ phải tra cứu lại, và như thế sẽ cẩn trọng, sẽ chính xác hơn.

Chỗ này, xin kể một kinh nghiệm giữa văn nói và văn viết. Từ khi đứa con của người viết còn nhỏ, người viết đã chở cậu bé đi chùa, nói rằng hãy cúng tiền vào các thùng phước sương, mỗi lần như thế hãy nhắm trong đầu, *“I wish for everybody OK, healthy, happy and will become a Buddha.”* (Con xin nguyện cho mọi người an lành, khỏe mạnh, hạnh phúc và sẽ trở thành Phật.)

Tới khi cậu bé trở thành một thanh niên, đi học xa... người viết mới gõ email câu văn trên để nhắc nhở, mới nhìn thấy rằng lời mình dạy hóa ra là sai cú pháp tiếng Anh. Vì phần đầu là đặt theo thể câu song song (parallel structure) với mỗi phần tử là một tĩnh từ, và do vậy có 3 tĩnh từ phù hợp, nhưng phần sau là trật thể câu song song. Hóa ra, suốt hai thập niên, mình dạy một lời nguyện sai cú pháp, và cậu bé Mỹ gốc Việt đã kham nhẫn, chịu im lặng nghe ba dạy hoài như thế, nhưng có lẽ, chàng trai đó đã tự sửa trong đầu theo ý riêng, hay theo cách đặt câu riêng.

Nơi đây, chỉ muốn nói, văn nói sẽ không an toàn

như văn viết. Chỉ xin quý Thầy khi dạy ở YouTube hay TV hãy soạn kỹ càng, vì nói thuần theo trí nhớ sẽ có khi trật.

Thêm nữa, đó cũng là lý do, quý Thầy nên khuyến khích các thanh thiếu niên viết. Bất kể viết gì. Làm báo tường cũng được. Hay viết cho trang web của chùa, hay cho các trang web khác, hay viết trên Facebook. Viết chuyện về bà ngoại tụng kinh ra sao, về kỷ niệm với tiếng chuông chùa ra sao, về cách nấu món chay thế nào, về việc phóng sanh trong ngày lễ, về cảm giác khi ngồi thiền lần đầu ra sao, và vân vân. Hãy khuyến khích trẻ em cầm bút, vì sẽ tự nhiên tập các em suy nghĩ, và sau này các em sẽ là những cột trụ cho giáo hội. Trẻ em trong nước viết bằng tiếng Việt, trẻ em ngoài nước viết bằng tiếng Anh. Vì viết là phải suy nghĩ, là phải tìm đọc. Đó là một cách đào tạo thể hệ tương lai.

Gắn Bó Với Làng Xóm

Các chùa nên gắn bó với làng xóm chung quanh. Nếu nghĩ rằng mặc kệ chuyện chung quanh, hãy lo cho các cụ vắng sanh trước, tất nhiên là sai hoàn toàn, vì xuất gia có nghĩa là ra khỏi nhà ba cõi, lại để tâm rơi vào 4 vách tường sân chùa, tất là hỏng.

Tình hình hiện nay là rất nhiều chùa giàu, và cũng rất nhiều chùa nghèo. Nếu quý Thầy nơi chùa giàu giúp các chùa nghèo đứng vững,

Có những chùa nghèo ở Nam California, như Đạo Tràng Nhân Quả, nơi trần chánh điện bị mưa dột, và rất là vất vả để quyên góp -- theo lời Sư Cô Quảng Bác nói với nhạc sĩ Trần Chí Phúc và nhà báo PTH, rằng không biết làm sao để kiếm ra 6.000 USD để sửa chánh điện.

Hay như trường hợp ngôi chùa của Thầy Thích Ân Giao (vị sư người Mỹ trắng, học trò của cố Hòa Thượng Thích Thiên Ân, cũng là tự hào của PGVN) cơ nguy sụp đổ và cần 15.000 USD để sửa cho an toàn. Nhạc sĩ Nghiêm Phú Phát kể rằng nhiều học tăng da trắng xin nhập chúng, nhưng không có chỗ an toàn trong ngôi chùa đang rệu rã này. Được biết, các bạn Giới Trẻ Mây Từ đang tìm hiểu việc này, xem có thể hỗ trợ gì không. Đó là chuyện hải ngoại, thấy trước mắt.

Có một suy nghĩ nên đề ra với quý Thầy trong nước, rằng tất cả các chùa trong phương tiện có thể có, nên khuyến khích trẻ em học tiếng Anh và vi tính. Các chùa nên mở các lớp về hai môn này, hoặc hỗ trợ các chùa đang có các lớp này. Bởi vì các học sinh đó sẽ trở về chùa, sẽ gắn bó với chùa, khi thấy tương lai các em thuận lợi nhờ các buổi học trong khuôn viên chùa.

Thêm nữa, hiện nay đang có hàng trăm ngàn sinh viên tốt nghiệp bậc cử nhân thất nghiệp. Nếu các chùa mở các lớp dạy kèm trẻ em tiếng Anh và vi

tính, mời các bạn trẻ cử nhân tạm thời vào dạy, cũng là lối đi nhà Phật, vì Kinh có nói, Đức Phật không rời bỏ chúng sinh.

Ngoài ra, trong những cảnh khổ của rất nhiều làng xóm hiện nay, nếu không mở từ tâm, không giúp người chung quanh, hiển nhiên là tự giam mình trong 4 bức vách, sao gọi là ra khỏi nhà ba cõi cho đặng.

Chỉ cần lắng nghe, là thấy có chuyện để giúp rồi. Chùa với dân trong xóm nên hòa lẫn vào nhau, trong một số phương diện.

Thí dụ như chuyện một Thượng tọa ở Bà Rịa, gom hết tiền trong chùa ra để giúp 2 cô gái nhảy sexy chuyển nghề. Xin nghe video Luật Nhân Quả - Thầy Thích Thiện Thuận, nói trên YouTube.

Hay như chuyện một Ni sư ở Vĩnh Long, thấy cảnh dân nghèo mới khởi tâm làm từ thiện; lạ là, hề xin gì là được nấy, nhưng chỉ được vừa đủ để làm từ thiện từng việc -- xin nghe Mẹ Hiền Quan Thế Âm: qua lời kể của Ni Sư Như Thủy.

Đó là những trường hợp gắn bó với dân, hết như lời dạy trong Kinh Từ Bi. Nếu giáo hội lấy việc này làm chính sách, để cửa chùa rộng mở hơn, hẳn sẽ là tuyệt vời.

Những ý nghĩ rời ghi trên không ghi hết được công

đức của tất cả các tăng ni, cư sĩ trong và ngoài nước đang hộ pháp, đang hoằng pháp trong cương vị riêng mỗi người. Trong nước, không khí tu học hình như sôi nổi hơn, qua các bản tin đọc được. Nhưng ngoài nước, nhìn thấy Phật tử tới chùa đa số là tóc bạc nhiều hơn tóc xanh, rất đáng lo vậy.

GHI CHÚ:

(1) Visuddhimagga, bản Anh dịch của ngài Bhikkhu Nanamoli, trang 124

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/PathofPurification2011.pdf>

(2) Kinh AN 11.13 -- Mahanama Sutta

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an11/an11.013.than.html>

HỘI SINH VIÊN PHẬT TỬ

Nên gọi là Hội Chị Em Phật Tử, hay nên gọi là Hội Tỷ Muội Phật Tử? Nói cho thuần Việt, đúng ra là cũng phải dùng tiếng Hán-Việt, nhóm chữ Hội Chị Em Phật Tử nghe dễ hiểu hơn với giới trẻ... Trong giới sinh viên Hoa Kỳ, chữ sorority dùng để chỉ các hội nữ sinh viên. Vấn đề là, trong tương lai sẽ có những hội sinh viên Phật Tử tại Hoa Kỳ, và tại Việt Nam hay không?

Sinh viên Hoa Kỳ thường có những hội sinh viên riêng để tương trợ nhau, giúp nhau trên đường học vấn. Hầu hết các hội này mang các tên truyền thống Hy Lạp, một số là các hội sinh viên Ky tô giáo. Và bây giờ, dự kiến sẽ có những hội sinh viên Phật tử.

Một bản tin AP tựa đề “*S. California man proposes*

Buddhist fraternity and sorority” (Một người đàn ông Nam California đề nghị lập các hội nam sinh viên và hội nữ sinh viên Phật tử) đăng ngày 8 tháng 9-2015 trên báo The Press Democrat.

Ghi nhận rằng “fraternity” thường dùng chỉ là các hội nam sinh viên trong các trường đại học Hoa Kỳ, tuy giúp nhau về mặt xã hội nhưng cũng giữ liên hệ hoạt động sau đó trong cuộc đời, đôi khi tới mức bị chỉ trích là thiên vị cho người trong hội.

Hội sinh viên Delta Kappa Epsilon (DKE) lúc đầu ở Đại học Yale nổi tiếng là một trong các hội nam sinh viên xưa cổ nhất Hoa Kỳ (lập năm 1844), bây giờ có 54 chi nhánh, kể cả ở các đại học nổi tiếng như Princeton University, hay University of California, Berkeley...

Mỗi chi hội chọn riêng một chữ Hy Lạp kèm theo để chỉ định nơi học. Thí dụ, chi hội đầu tiên ở Yale là Phi chapter. Hay DFE ở đại học Vanderbilt University chọn tên kèm là Gamma chapter (chi hội Gamma).

Phương châm công khai của hội DKE là "Kerothern Philoi Aei" (câu tiếng Hy Lạp này có nghĩa là: Các Bạn Trong Tim, Vĩnh Viễn). Phương châm bí mật không phổ biến. DKE có một huy hiệu gài trên áo.

Hội DKE có 5 cựu sinh viên về sau trở thành Tổng Thống Hoa Kỳ: Rutherford B. Hayes, Theodore

Roosevelt, Gerald Ford, George H. W. Bush, và George W. Bush. Hai vị Tổng Thống cuối trong danh sách trên là hai cha con nổi tiếng trong hơn 2 thập niên qua.

Tình thân trong hội thời đi học, dù không cùng trường, vượt qua mọi ngăn cách chính kiến. Trong Cuộc Nội Chiến Hoa Kỳ, khi Trung úy Bắc quân Edwin S. Rogers (chi hội Theta của DFE), từ tiểu bang Maine, bị trúng đạn và chết vài giờ sau. Khi hấp hối nơi chiến trường Cold Harbor, tháng 6-1864, Rogers được chăm sóc bởi một Nam quân từ chi hội Psi từ tiểu bang Alabama, và huy hiệu DKE của Rogers trên ngực áo được gỡ ra để gửi về cho gia đình Rogers, kèm lá thư giải thích. Nam quân khi chăm sóc Rogers trong giờ hấp hối, nói rằng hai người 2 chiến tuyến nhận ra nhau qua huy hiệu DKE. Rogers nói là từ chi hội Theta của DKE, và Nam quân kia nói là từ chi hội Psi của DKE từ Alabama.

Trở lại chuyện hội sinh viên Phật tử ở Hoa Kỳ. Hẳn là sẽ không bắt rễ truyền thống sâu dày ở các đại học Hoa Kỳ như DKE và các hội tương tự. Đạo Phật cũng không chú trọng chuyện hội đoàn kênh càng, chủ yếu đương nhiên là lặng lẽ tu học.

Bản tin AP kể rằng đại học San Diego State University có thể sẽ là nơi đầu tiên lập các hội nam và nữ sinh viên Phật tử.

Jeff Zlotnik, sáng lập viên ngôi chùa Dharma Bum Temple (Chùa Phật Tử Bụi Đồi) ở phố chính San Diego, California, nói rằng ông hình dung rằng hội sinh viên Phật tử có thể mở lớp về Phật học và hướng dẫn Thiền tập để giúp sinh viên đối phó với căng thẳng, lo âu, trầm cảm.

Ông nói với báo The San Diego Union-Tribune rằng ông không nghĩ tới chuyện lập một hội đoàn tôn giáo kèn cồng, mà chỉ là một tổ chức văn hóa thôi, cũng không tìm cách chiêu dụ ai để cải đạo vào Phật giáo.

Zlotnik đưa ý kiến này ra với cô Abby Cervantes, một sinh viên ở chùa này. Bản thân cô đã thành lập một hội nữ sinh viên (sorority) hồi năm 2011.

Hai vị mới thiết lập ra các hội sẽ gọi tên là hội nam sinh viên Delta Bet Tau và hội nữ sinh viên Delta Beta Theta.

Zlotnik, 40 tuổi, sinh quán ở San Diego, từng sinh hoạt hội khi là sinh viên ở đại học University of Arizona, nói kiểu vui chơi Hy Lạp trong các hội này cũng có thể giúp sinh viên trưởng thành một cách trách nhiệm.

Giáo sư Sandra Wawrytko nói rằng bà có nói về các hội tân lập này trong các lớp bà dạy về Phật giáo và triết lý, và bà nghĩ rằng sinh viên của bà có ý muốn tham gia hội.

Bà nói rằng các hội mới này, hội nam sinh viên Phật tử và hội nữ sinh viên Phật tử, làm khuôn viên đại học thấy mô hình mới.

Sarah Walsh, 20 tuổi, sinh viên ngành báo chí và truyền thông, đã học về tôn giáo trong một lớp ở đại học và bắt đầu tham gia các lớp trong chùa Dharma Bum Temple, nơi đặt tên theo bài thơ của thi sĩ Jack Kerouac tựa đề "The Dharma Bums" (Phật Tử Bụi Đời).

Cô Walsh nói: “Trước kia đã có một câu lạc bộ thiện tập ở trường rồi, và bây giờ chúng tôi hồi phục lại. Chúng tôi gọi đó là Aztec Dharma Bums (Những Phật Tử Da Đỏ Aztec Bụi Đời). Đó sẽ là lối vào hội anh em Phật tử và hội chị em Phật tử. Tôi nghĩ nhiều người sẽ muốn tham dự.”

Tổ chức liên hội sinh viên Bắc Mỹ có tên The North-American Interfraternity Conference nói rằng chưa có tổ chức sinh viên Phật tử nào theo mô hình Hy Lạp tại Mỹ, theo lời Zlotnik. Ông nói, nếu thành công, ông hy vọng phát triển sang các khuôn viên đại học khác.

Zlotnik nói ông được khích lệ sau buổi họp hôm Thứ Sáu tuần trước với một viên chức trường về thủ tục lập chương trình cho hội, mặc dù ông nói cần vài năm mới xong.

Ông nói, “Đó là một tiến trình dài, nhưng một phần

của pháp tu nhà Phật là phải kiên nhẫn.”

Nói chuyện Mỹ xong, là nói chuyện ta. Hãy suy nghĩ, các Hội Sinh Viên Phật Tử tương lai tại VN, nếu được thành lập, sẽ có thể đóng góp những gì cho nền giáo dục và xã hội VN? Các cư sĩ và huynh trưởng Gia Đình Phật Tử nghĩ gì, chuẩn bị gì để trưởng dưỡng hạt giống Phật? Suy nghĩ về những vấn đề này không bao giờ là quá sớm.

TUỞNG NHỚ THẦY GIÁC NHIÊN

Bài này được viết để tưởng nhớ cố Đại Lão Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, nhìn từ cương vị một nhà báo ở Nam California, ghi lại một số hình ảnh bên lề, chưa được (hay ít được) nhắc tới về Thầy trong các bản tin chính thức. Bởi vì, các bản tin chính thức lúc nào cũng khô khan, ngắn gọn, không ghi hết được những sinh động của dòng đời. Bài viết này đặc biệt được hiệu đính bởi Cư sĩ Quảng Trà Nguyễn Thanh Huy, một cựu thị giả của Thầy Giác Nhiên.

Tôi thường nói với nhiều bạn hữu rằng Thầy Giác Nhiên là một vị Phật. Rất mực hy hữu, Phật Giáo Việt Nam đã có một vị thầy như thế. Ca ngợi thầy bằng danh xưng như thế cũng không thích nghi, vì Thầy Giác Nhiên nhiều lần nói rằng thầy chỉ là một

hạt cát so với Đức Phật. Thêm nữa, cũng từng có lúc, Thầy Giác Nhiên khi nói về Tổ Sư Minh Đăng Quang, đã gọi rằng đó là Bồ Tát Minh Đăng Quang.

Thầy Giác Nhiên là cách gọi đơn giản của nhiều đồng bào nơi đây, tuy rằng chức vụ chính thức của Thầy là Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới, nghĩa là một chức tương đương với Đức Tăng Thống, hay Đức Pháp Vương, nghĩa là cương vị cao nhất của một giáo hội. Dù vậy, tâm hồn Thầy rất mực đơn sơ, khiêm tốn. Khi Thầy giảng, Thầy thường nói rằng Thầy chỉ trùng tuyên kinh điển, không thể nói hết những cao sâu diệu nghĩa.

Nơi Thầy cư trú là Tịnh xá Minh Đăng Quang, trên đường Westminster, gần góc đường Magnolia, cách một quãng phía sau một ngôi chợ Việt Nam. Tôi từng có kỷ niệm nơi ngôi chùa này: lần đầu tôi tới thăm là khoảng hơn 2 thập niên trước, lúc đó Quận Cam không có nhiều chùa. Vào buổi lễ ban chiều, đông người chen vào ngôi chùa nhỏ này, sau khi đi qua ngõ của gian bếp, tự nhiên như có ai đẩy tôi lên chiếc gác xép nhỏ chút xíu, chen chúc và chỉ sợ sập, vì đây là gác gỗ. Không khí đông người, mùi nhang khói, tiếng giảng, lời kinh chiều đọc bằng giọng Nam Kỳ... tạo ra một không khí rất mực dân gian Việt Nam, không có vẻ gì như ở Hoa Kỳ.

Những ngôi chùa trước đó tôi thăm, ở Virginia, hay

ở thủ đô Washington D.C., hay ở một làng thiền Hoa Kỳ ở West Virginia đều có không gian rộng, có rừng vây quanh, hoặc nếu không có rừng cũng có vườn rộng.

Sau này, thế hệ môn đệ của Thầy Giác Nhiên có chùa rộng hơn nhiều. Thầy có khả năng tìm chùa lớn hơn, nhưng tính của Thầy là thế. Thầy được Phật tử dâng cúng nhiều ngôi nhà để làm chùa, nhưng Thầy chỉ trao tặng cho đệ tử Thầy trụ trì. Rất mực hiếm vị sư nào như thế. Đó cũng là phong thái của nhiều vị sư bên hệ Khất sĩ, đa số sống rất mực tri túc như thế.

Lý do nữa: hễ có tiền là Thầy đi làm từ thiện. Thầy Giác Nhiên từng mở mấy đợt cứu trợ từ thiện tại Việt Nam, lần đầu hình như khoảng năm 1999, rồi một số lần ở các năm sau. Thầy làm từ thiện bằng tấm lòng đơn sơ của Thầy, cũng từ đi làm từ thiện ở một số quốc gia Đông Nam Á khi trận sóng thần 2005 quét vào nơi này.

Thầy Giác Nhiên hành xử với tâm hồn đơn sơ tới mức ai cũng thấy Phật Giáo không có gì phức tạp. Có lần, một Phật tử tới chấp tay chào Thầy. Thầy thấy khuôn mặt lạ, mới hỏi, tên gì, Tuấn hả, có pháp danh chưa, lấy giấy bút ra ghi nhen, Thầy cho pháp danh bây giờ nhen...

Sống đơn giản, và giữ hạnh từ bi bố thí như thế là kiểu của Thầy Giác Nhiên. Bạn hãy suy nghĩ về một

câu hỏi: làm cách nào xin gặp một vị sư trụ trì? Hay, làm thế nào để xin gặp vị sư Pháp chủ?

Không dễ đâu. Chỉ với Thầy, mới dễ thôi. Phải nói rằng, Thầy Giác Nhiên là vị Thầy duy nhất ai cũng có thể xin gặp được, bất kể rằng bạn chỉ là một người nghèo khó, hay một người mù chữ -- nghĩa là, tâm Thầy Giác Nhiên không phân biệt.

Vì tâm hồn Thầy Giác Nhiên từ bi như thế, nên rất nhiều Phật Tử mang ơn Thầy. Trước tiên, Thầy Giác Nhiên bảo trợ nhiều ngàn gia đình khi họ làm hồ sơ sang Mỹ định cư. Và Thầy quan tâm thực sự tới họ, chứ không phải chỉ ký tên trên giấy rồi để người khác lo mọi chuyện đời thường. Anh bạn mà tôi quen gọi là Huy Nhỏ, cũng có tên là Henry Nguyen, kể rằng hồ sơ gia đình anh do Thầy Giác Nhiên bảo lãnh, lúc đó vì các cơ quan từ thiện Tin Lành và Công Giáo đầy rồi. Anh kể, chính Thầy Giác Nhiên ra phi trường đón gia đình anh; Thầy chống gậy, bước cà nhấc vì mới bị đựng xe và rời giường bệnh.

Trong khi đó, một số người khác lợi dụng tâm thầy từ bi: Tôi không dám nói rằng họ lừa gạt Thầy, mà chỉ dám nói rằng họ nợ tiền Thầy. Hãy hình dung thế này: rất nhiều vị thầy khác không ai lừa gạt nổi. Thí dụ như tôi (vì không lẽ, lấy thí dụ với ai khác), trong hoàn cảnh nào đó, khi vợ bệnh con đau, và xe hư cần sửa, tôi sẽ suy nghĩ rằng mình bế tắc rồi, hẳn

là bây giờ có thể phải tạm mượn tiền, thí dụ, một ngàn đôla, từ quý Thầy cho qua cơn ngặt. Tôi sẽ nghĩ tới thầy nào? Người duy nhất tôi có thể nghĩ tới là Thầy Giác Nhiên. Lúc đó, tôi sẽ nói anh bạn chí thân của tôi là anh Quảng Trà Nguyễn Thanh Huy (người từng là thị giả trong gần 2 năm bên Thầy Giác Nhiên, giúp Phật sự bên Thầy qua nhiều quốc gia) rằng anh Huy ơi, hai đứa mình tới thăm Thầy Giác Nhiên để Hải mượn tiền, rồi sẽ trả sau. Người duy nhất tôi thoải mái nghĩ tới như thế là Thầy Giác Nhiên. Và nếu một hay hai tuần sau, nếu gặp chuyện ngặt khác, tôi cũng sẵn sàng làm mặt dày tới năn nỉ Thầy Giác Nhiên để mượn lần thứ nhì. Tiền tam bảo, dĩ nhiên tôi không dám sơ suất. May mắn, tôi chưa rơi vào cảnh ngặt nghèo như thế. Thầy dưới mắt nhiều Phật Tử là nhà sư từ bi như thế. Hữu sự, Thầy Giác Nhiên cũng sẵn sàng đi mượn tiền giùm cho bạn. Có ai như thế không ở nơi vùng Nam California này? Ai cũng thấy rằng, Thầy Giác Nhiên là người thực sự tu hạnh Bố thí như thế.

Tôi cũng nghiệm ra một điều nữa: Thầy Giác Nhiên là vị sư duy nhất nói công khai trong một số buổi giảng rằng hiện nay có nhiều tăng ni sinh đang du học ở Ấn Độ, Đài Loan, Thái Lan... và Phật tử hãy ủng hộ để hỗ trợ quý tăng ni sinh đang du học. Tôi không nghe Thầy nào khác nói như thế. Có thể, có thầy khác nói như thế, nhưng là nói riêng trong tông môn của họ, nghĩa là yểm trợ có phân biệt. Đó là

chưa kể chuyện chụp mũ, có thể có. Do vậy, đã có hàng trăm Tăng Ni hoàn tất Tiến Sĩ Phật Học với tiền hỗ trợ từ uy đức của Thầy Giác Nhiên.

.

Có một điểm dễ thấy: tài liệu và hình ảnh về Thầy Giác Nhiên quá ít. Một phần, một số vị Thầy khác có dàn phóng viên riêng: buổi giảng nào, buổi lễ nào, hay sự kiện nào cũng ghi âm, chụp hình, quay video, viết bản tin... phóng lên Internet. Thầy Giác Nhiên không có ai làm như thế, do vậy rất ít tài liệu về Thầy có thể tìm ở mạng công chúng. Có thể hiểu rằng, Thầy không bận tâm quảng bá về Thầy.

Dĩ nhiên, chỉ trừ một vài sự kiện Thầy cần quảng bá và mời gọi hỗ trợ. Tôi còn nhớ rằng, khoảng mười năm trước, Thầy lên chương trình tổ chức một buổi lễ, và mời gọi Phật Tử tham dự: lễ này, Thầy Giác Nhiên gọi là Đại Lễ Vớt Vong ở Biển Đông.

Phải nói rằng, chữ “vớt vong” là chữ duy có Thầy sử dụng, một kiểu rất mực Nam Kỳ, khi Thầy kể về nỗi khổ của những hương linh chưa siêu thoát ở Biển Đông, đang cần Thầy đưa họ về quy y với Tam Bảo... Theo tôi biết, nhiều vị thầy khác, cả trong hay ngoài nước, đều sử dụng những chữ khác, thí dụ: đại lễ siêu độ, đàn tràng thủy lục, vân vân. Nhưng thiên tài của Thầy Giác Nhiên là dùng những chữ riêng của Thầy, dùng tự nhiên, đột khởi từ tâm thiên định của Thầy.

Tôi không dám nói những chữ khác với “vớt vong” là dở, nhưng chỉ nói được rằng tâm Thầy Giác Nhiên có một cảnh giới riêng; nếu không khởi lên từ cảnh riêng sẽ không có ngôn ngữ riêng. Bất kỳ nhà thơ nào cũng có những cảnh riêng cho ngôn ngữ riêng, và Thầy Giác Nhiên là một nhà thơ tuyệt vời của đời sống – ngôn ngữ thơ của Thầy vượt ra ngoài chữ đời thường. Tôi có hỏi nhà thơ Nguyễn Lương Vỵ rằng, bạn có thấy ai xài chữ hay như “vớt vong” cho một lễ cúng không? Nhà thơ này nói, quả là chữ của thiên tài, chữ tuyệt vời. Không chỉ làm nghi lễ đâu, Thầy Giác Nhiên cũng là người đầu tiên tổ chức các phái đoàn thăm và tu sửa các nghĩa trang người Việt trên một số đảo Đông Nam Á.

.

Một điều rất nhiều Phật Tử nhớ về Thầy là cách thuyết giảng rất sinh động, rất Nam Bộ. Giảng một chặp, là Thầy ngâm thơ, có khi như đường thơ là tự tâm ra, chứ không phải thơ của trí nhớ. Cuối câu thơ thứ 2 hay câu thứ 4, Thầy Giác Nhiên ưa xuống giọng kiểu như buổi sinh hoạt đờn ca tài tử. Thế rồi Phật Tử vỗ tay rầm trời.

Tôi không thấy có Thầy nào biện tài kiểu Nam Bộ như thế. Dĩ nhiên, có nhiều thầy thuyết giảng hay, kinh điển nhiều, giọng Huế, giọng Bắc, kể cả giọng Nam... nhưng không ai biến nổi một buổi thuyết giảng cho thành nửa phần đờn ca tài tử, mà không

cần tới đờn ca. Thương Thầy Giác Nhiên biết là bao nhiêu. Tìm đâu ra vị thầy nào như thế.

Còn về hình ảnh nữa. Tôi có thấy một số vị tìm hình ảnh về Thầy Giác Nhiên rất mực gian nan, thậm chí có vị lên mạng email để hỏi xem ai có hình của Đức Pháp Chủ Hòa Thượng Pháp Sư Thích Giác Nhiên hay không. May mắn cũng còn một vài hình Việt Báo chụp Thầy Giác Nhiên với Đức Đạt Lai Lạt Ma và chư tăng VN trong Ngày Tương Hội năm 2000 tại Nam California. Trong đó, có một tấm ảnh chụp khi Đức Đạt Lai Lạt Ma trao tặng khăn quàng trắng cho Thầy Giác Nhiên.

Có lẽ, ít thấy hình Thầy Giác Nhiên trên Internet cũng chỉ vì, Thầy thực sự không bận tâm tuyên truyền cho Thầy, mà chỉ một lòng lo cho đạo?

Một điểm nữa về lời Thầy Giác Nhiên thuyết giảng. Nơi đây chỉ ghi lại một số lời Thầy Giác Nhiên giảng, nghe từ nơi này, nơi kia. Lời ghi này hoàn toàn có tính khách quan, nghe sao ghi vậy; không mang bất kỳ thẩm quyền giải thích nào.

Trong khi nhiều người gọi Thầy là Pháp sư, Thầy Giác Nhiên đã nhiều lần nói rằng Thầy là Thiền sư. Và Thầy ưa nói rằng Phật giáo là phải tu Thiền.

Thầy Giác Nhiên ưa nhấn mạnh ý nghĩa rằng khổ mới tu, mới cần giải thoát. Điểm này làm Thầy mang tính truyền thống, khác biệt với nhiều vị thầy

khác hiện nay, ưa nhấn mạnh tính an lạc của định tâm. Có thể vì, Phật Tử chung quanh Thầy đa số là người bình dân, nghèo, đời sống gian nan. Cũng nên thấy, chỉ trí huệ mới giữ người ta ở với Đạo Phật, trong khi cõi này hễ bật TV lên là thấy tu sĩ đạo khác rồi..

Nói như thế, không có nghĩa là Thầy Giác Nhiên không nêu lên phương diện an lạc của tâm. Nhưng Thầy ưa nói về giây phút ngộ lý, rằng chỉ một phút thôi, là hiểu hết kinh điển. Lúc đó Thầy giảng là Phật giáo có Đốn giáo, có Tiệm giáo, có Quyền giáo. Thầy từng nói rằng, hiện tại quý vị, bây giờ nghe pháp trang nghiêm, quý vị đang ở cõi Phật, đang ở Tịnh Độ, đang ở Niết Bàn.

Những lúc đó, Thầy ưa đọc mấy câu thơ:

*Ma ma Phật Phật chính là ta
Ma Phật khác nhau chỗ chánh tà
Giác Phật, mê là ma đó vậy
Chơn như là Phật, vọng là ma.*

Có một lần, thầy khuyên rằng khi ngồi thiền, nên tập hơi thở: hít vào, niệm 3 chữ “Nam Mô A” và thở ra niệm 3 chữ “Di Đà Phật.” Nhưng rồi chặp sau, hay lần sau, Thầy giảng là chỉ cần quan sát, chỉ cần lắng nghe hơi thở. Có vẻ như gặp nhiều thành phần khác nhau, thầy nói về nhiều phương tiện khác nhau.

Thầy nói rằng, không hề có chuyện Đại thừa, Tiểu thừa, Trung thừa gì, vì cả ba thừa là tâm mình thôi. Vì tất cả chỉ là Nhất Thừa, một tâm, Thầy Giác Nhiên dẫn câu trong Kinh Pháp Hoa: Nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật Tánh... Tất cả chúng sinh đều có Phật Tánh. Lúc đó, Thầy giảng về câu “Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn.” Thầy nói, tất cả đều từ một tâm Bát Nhã thôi, tức là trí tuệ qua bờ kia để giải thoát.

Thầy ưa nói, không có chùa nào là chùa Đại thừa, không có chùa nào là chùa Tiểu thừa, vì tất cả là cây, lá, đá, gạch. Chỉ có tâm quý vị thôi, khi từ bi bố thí, đó là Tâm Bồ Tát, khi bôn xén giận hờn, đó là tâm chúng sanh.

Có lúc Thầy nói rằng Thầy là Thiên sư Đốn giáo, rằng hãy để tâm rộng không, rằng tâm trống mới chứa nhiều, rằng tâm không chính là tam nghiệp tịnh, rằng đó là tịnh độ, rằng tụng kinh không thành Phật được, rằng bỏ tụng kinh đi mà hãy nghe một thời pháp để hiểu lý, để ngộ lý rồi thực hành theo, vì ngộ lý là mở cửa, là vào được. Thầy Giác Nhiên có lần nói, Kinh A Di Đà là Quyền giáo, là phương tiện.

Có lúc, Thầy khuyên niệm Quan Âm, và Thầy nói rằng hãy tin có hộ pháp, vì chuyện được bảo vệ là có thực. Nhưng Thầy cũng nói, rằng phải nắm lý mà tu, hãy niệm Quan Âm để lửa dục dập tắt, để

chuyện thế gian vây bọc tan rã....

Thầy Giác Nhiên ưa khuyên ăn chay. Thầy kể là hồi nhỏ đã thấy cảnh mấy con bò lúc bị lôi vào lò sát sinh đã khóc, và rống như tiếng gọi mẹ. Thầy kể chuyện nhân quả cuối đời đối với một vài người làm nghề đồ tể ở Cần Thơ.

Thầy Giác Nhiên từng nói, học kinh nghe kinh ngàn năm không bằng ngộ lý một phút. Rằng giải thoát là xa lìa sắc thanh hương vị xúc pháp, là không dính chút trần. Rằng Phật tức tâm, tâm tức Phật. Rằng Ngài Địa Tạng nguyện độ tận chúng sinh là vì, Địa Tạng là tâm rộng lớn bao la, ai quăng gì, cũng nhận, tâm như đất mênh mông, che chở khắp chúng sinh... Độ tận chúng sanh là độ qua bờ kia hết tất cả các tâm xấu.

Rằng, *“Bà con nào giữ 3 nghiệp thanh tịnh, chết đọa địa ngục, ông Giác Nhiên này chịu thế cho.”*

Phong thái và ngôn ngữ của Thầy Giác Nhiên độc đáo như thế. Tôi không có đôi mắt nhìn xuyên các cõi, và nơi đây chỉ nói trong cương vị một nhà báo vùng Nam California: tôi thấy rằng Thầy Giác Nhiên đã giữ được 3 nghiệp thanh tịnh.

PHẬT HỌC và NGHỆ THUẬT: TỪ THIỆN TÔNG TỚI TỊNH ĐỘ

Bài này để nói thêm về tương quan giữa Phật học và nghệ thuật – các bộ môn như âm nhạc, thi ca, hội hoạ, tiểu thuyết, kịch, phim ...

Một số bạn thắc mắc rằng tại sao Đức Phật bảo phải tránh xa âm nhạc, trong khi nhiều Thầy hiện nay vẫn sử dụng âm nhạc, hay soạn kịch, hay làm phim...

HT Thích Trí Thủ viết trong Bát Quan Trai Giới, rằng trong những ngày thọ Bát Quan Trai Giới, giới tử phải đọc và thọ trì câu: *“Nhu chư Phật suốt đời không ca múa xướng hát và không đi xem nghe, chúng con... xin một ngày một đêm không ca múa xướng hát và không đi xem nghe.”* (1)

Đúng là có như thế. Nơi đây, tôi chỉ có thể nói ý riêng, không có thẩm quyền gì hết: Đức Phật chỉ muốn chúng ta xa lìa tham sân si. Nếu có bất kỳ pháp nào trong trần gian, không riêng âm nhạc, có thể làm tâm chúng ta khởi lên tham sân si, Đức Phật đều dặn phải tránh xa. Nhưng nếu tất cả các hình thức nghệ thuật nào có thể làm chúng ta tránh bớt, hay dứt bỏ được tham sân si, hẳn là Đức Phật sẽ cho sử dụng.

Như mới vài tháng trước, có một cuộc tranh luận về vấn đề âm nhạc, khi một trưởng lão hòa thượng nghe một ca khúc được Phật tử hát cúng dường. Khi góp ý, tôi đã bênh vực vị hòa thượng và người hát cúng dường, nói tóm lược như sau:

“...Tôi xin góp ý tự tâm mình, một người hoạt động trong giới văn nghệ sĩ nhiều thập niên. Tôi nghĩ rằng, Đức Phật chế giới là giúp chúng ta phòng hộ 6 căn. Đức Phật không dị ứng gì với đàn guitar hay đàn piano, không dị ứng với nhạc quan họ hay nhạc rock, và ngài cốt tủy là khuyên chúng ta nên nghe nhạc như một pháp bình thường trong thế gian. Thậm chí, khi chư Thiên hát bản tình ca, ngài cũng hoan hỷ vì ngài luôn luôn ở trong đại định (và ngài muốn chúng ta như thế, bước đầu là khuyên chớ nghe hay bớt nghe nhạc). Và toàn bộ giới luật là phòng hộ 6 căn, chứ không riêng phòng hộ lỗ tai. Bởi vì:

Tai: ưa nhạc du dương, ưa ca ngâm, ưa nịnh hót, ghét lời nói thẳng...

Mắt: ưa màu sắc rực rỡ, áo đẹp, nhan sắc, tranh đẹp, thư pháp đẹp... (Nếu tôi điêu khắc tượng Phật gỗ xù xì thô nhám là bị quý Thầy rầy liễn, vì chúng sinh ưa nhìn tượng đẹp).

Mũi: ưa mùi thơm, hương trầm... (Bởi vậy, cúng nhang trầm không thơm là sẽ có quý Thầy buồn, nói là tâm không nghiêm trang, thiếu cẩn trọng).

Lưỡi: ưa ăn ngon... (Hãy hình dung, bà bếp trong chùa mà nấu ăn dở là được mời về nhà liễn).

Thân: ưa nằm giường đệm... (Bây giờ không thấy giường tre, giường gỗ tạp).

Ý: ưa bài thơ hay, ưa bài luận thuyết giỏi, ưa lý luận phức tạp... (Làm thơ dở, bảo đảm là bị chúng sinh quở liễn).

Nếu cấm âm nhạc, xin hãy yêu cầu các chùa phải nấu ăn dở, hãy yêu cầu tượng Phật phải xù xì gỗ tạp, hãy yêu cầu tranh và thư pháp phải xấu, hãy yêu cầu thơ phải dở, và vân vân...

Như vậy, cốt tủy chỉ có nghĩa là như Kinh Kim Cang nói: không trụ tâm vào đâu hết, dù là có âm nhạc hay không (vô sở trụ). Bởi vì, tâm dính (trụ) vào tịch lặng cũng nguy hiểm nhiều y hết như mê vào âm nhạc. Tại sao mắt chỉ ưa nhìn tượng Phật

đẹp, mà tai dị ứng với ca khúc cúng dường Tam Bảo...” (2)

Xin ghi thêm, bài viết "Âm Nhạc Trong Kinh Phật" đã đề nghị một giải thích như sau:

"...chúng ta có thể tin rằng, với tâm hồn nhạy cảm và trí tuệ vi diệu, Đức Phật không thực sự cứng nhắc xem âm nhạc như một trở ngại, mà có khi còn là một phương tiện hoằng pháp. Vì nói cho cùng, khi đọc Kinh Phật, chúng ta nhiều chỗ thấy nhạc trời được trình tấu để cúng dường, để tán thán công đức... Khi Đức Phật nhập Niết Bàn, chư Thiên đã tấu tុ hội, tấu nhạc, hương hoa cúng dường. Nếu Đức Phật xem âm nhạc là trở lực, tất nhiên các kinh sẽ không muốn ghi lại các chi tiết đó." (3)

Nhiều thập niên trước, tôi đã hỏi thầy bốn sư về những khó khăn giữ giới trong đời, Thầy Tịch Chiếu nói, và tôi tin chắc thật vào lời Thầy dạy: “Thấy Tánh rồi làm gì cũng đúng, chưa Thấy Tánh làm gì cũng sai.” (4)

.

Có những cơ duyên hình thành có vẻ như tiền định, thí dụ như một tác phẩm nghệ thuật – như nhạc, thơ, truyện, kịch, phim... Nhà Phật cũng nói, các pháp do duyên mà thành, không tự nhiên được. Suy diễn rộng ra, một bài thơ, một ca khúc, một tiểu thuyết, một cuốn phim... khi được hình thành để cúng

đường Tam Bảo, cũng là từ vô lượng phước đức hộ trì chánh pháp.

Hãy nhìn quanh chúng ta sẽ thấy, có rất nhiều người trong thời Internet vẫn chưa tin Phật, chưa đọc Kinh Phật, chưa thọ ngũ giới... hướng gì là có lòng tin thâm sâu, muốn sáng tác một tác phẩm nghệ thuật để cúng dường chư Phật. Do vậy, làm Phật tử là cơ duyên nghìn kiếp, hướng gì được làm thơ, viết nhạc cúng Phật. Tại sao chư Thiên trong Kinh đã hát cúng Phật, chúng ta thời này lại không có quyền soạn nhạc cúng Phật? Phải chăng vì tâm của chư Thiên lúc đó khác với tâm chúng ta hiện nay? Có lẽ.

Nhưng, nếu không có phương tiện nghệ thuật, hẳn là Phật pháp khó phổ biến hơn.

Hãy hình dung, truyện Quan Âm Thị Kính... từ truyện thơ chữ Nôm đầu thế kỷ 19, trở thành chèo cổ, cải lương, kịch... và tư tưởng Phật giáo được chõ vào lòng người một cách tự nhiên.

Cần ghi nhận rằng khi các cựu tướng lãnh nhà Tây Sơn thất trận, nhiều người đã vào chùa ẩn thân và tu học. Trong đó nổi tiếng nhất là Hải Lượng Thiền Sư Ngô Thì Nhậm (còn gọi là Ngô Thời Nhiệm), người được Vua Quang Trung gọi là, “Thật là trời để giành ông cho ta vậy.” Khi giữ chức Thượng thư bộ Lại đã hiến kế giúp Vua Quang Trung lui quân về giữ phòng tuyến Tam Điệp - Biện Sơn (Ninh Bình) trước khi đại binh Tây Sơn chia làm 5 đạo binh Bắc

tiền, xuất trận Tết Kỷ Dậu (1789) đánh tan 30 vạn quân nhà Thanh đang giúp Lê Chiêu Thống. Vài năm sau khi Vua Quang Trung băng hà, Ngô Thì Nhậm không được triều đình Quang Toản tin dùng nữa, nên lui về tu học, soạn bộ Trúc Lâm Tông Chỉ Nguyên Thanh, được tôn là đệ tứ tổ của Thiền phái Trúc Lâm. Khi Gia Long tiêu diệt nhà Tây Sơn, Ngô Thì Nhậm bị ban cử là Đặng Trần Thường đang làm quan cho Gia Long đưa ra Văn Miếu đánh roi, khi về nhà, Nhậm chết vì roi tẩm thuốc độc. Ngô Thì Nhậm, trước khi chết, viết 4 câu thơ để gửi Đặng Trần Thường, tiên tri rằng Thường sẽ bị chết thảm. Quả nhiên, Thường bị Vua Gia Long trở mặt, giết năm 1813.

Hay như trường hợp Hứa Sứ Truyện. Truyện thơ chữ Nôm này xuất hiện đầu thế kỷ 18, cũng cho chúng ta nhìn về một hình ảnh thời khai hoang Miền Nam: khi các cựu tướng lãnh Tây Sơn bị Gia Long truy nã, đã trốn về phương Nam. Trong đó, có Hòa thượng Toàn Nhật, một trong những thiền sư góp sức soạn ra cuốn tiểu thuyết chữ Nôm có tên là Hứa Sứ Truyện.

Tác phẩm này hé lộ cho thấy phương pháp dạy Phật pháp của các nhà sư thế kỷ 18, khi đi từ Miền Bắc và Trung về phía Nam đã dạy Thiền Tông qua cách niệm Phật hay không...

Nếu chúng ta nhìn về tác phẩm Trúc Lâm Tông Chỉ

Nguyên Thanh và nhiều thi tập của Hải Lượng Thiền Sư Ngô Thì Nhậm, sẽ thấy những tác phẩm này không viết cho quần chúng đọc, thậm chí, ngay trong giới trí thức cũng thấy khó nắm tông chỉ Thiền, tuy là cuốn này cũng dựa vào Kinh Viên Giác để nêu tông chỉ Thấy Tánh.

Câu hỏi là, các nhà sư Nam Bộ thời đầu thế kỷ 18 đã truyền dạy Phật pháp thế nào, đối với những người dân quê không biết chữ, hay chỉ biết chữ tương đối để đọc qua loa? Cách đơn giản: gói Phật học vào tiểu thuyết, nơi đây là truyện thơ Hứa Sứ Truyện, kể chuyện một nhà sư bị bắt nhảm xuống địa ngục, rồi Diêm Vương khi biết bắt nhảm đã dạy Phật pháp cho sư này, và rồi truyện càng lúc càng gay cấn, vân vân.

Một bản diễn Nôm và chú giải Hứa Sứ Truyện do Giáo sư Nguyễn Văn Sâm -- thành viên Ban Biên Tập Tự Điển Chữ Nôm Trích Dẫn, và là Trưởng ban Văn chương tại Viện Việt Học -- thực hiện rất mực công phu và Lời Tựa Đề cực kỳ tuyệt vời của Giáo Sư Trần Ngọc Ninh, nguyên Viện Trưởng Viện Việt-Học (3/2003-2/2008)... dự kiến sẽ được Viện Việt Học xuất bản trong một hay hai tháng tới. Tác phẩm này hé lộ cho thấy cách dạy Phật pháp tại Nam Bộ thế kỷ 18 qua văn chương, qua nghệ thuật thơ, nghệ thuật kể truyện.

Như thế, chúng ta thấy: qua nhiều thời kỳ, trong rất

nhiều trình độ khác nhau, Phật học được gói vào tác phẩm nghệ thuật – nghĩa là, nhạc, thơ, truyện, kịch, và bây giờ là phim.

.

Tới đây, chúng ta thử nhìn về quan hệ thơ và nhạc.

Có nhiều nhà thơ rất tuyệt vời, nhưng chúng ta đôi khi không nhớ nổi vài câu thơ của một số nhà thơ xuất sắc đó. Và rất thường, khi được phổ nhạc, nhiều câu thơ mới được nhắc tới.

Thí dụ, khi tôi (một người có trí nhớ trung bình) thử nhớ xem thi sĩ Phạm Thiên Thư có những câu thơ tiêu biểu nào, tôi không thể nhớ ngay nổi. Nghĩ một chặp, thì nhớ ra, "Em tan trường về – Đường mưa nho nhỏ..." Như thế, lại là nhờ tới nhạc Phạm Duy. Đó là trường hợp của một thi sĩ đã tới một đỉnh cao riêng như Phạm Thiên Thư, huống gì là các nhà thơ trung bình như tôi.

Do vậy, cơ duyên được nhạc sĩ Trần Chí Phúc phổ thơ, tôi tự xem là do hộ pháp hướng dẫn, muốn mình đem Phật pháp ra gói vào một hình thức dễ nhớ. Tôi quen với Phúc từ 22 năm nay. Phúc ở San Jose, chỉ mới về Quận Cam một năm nay. Thường ngày niệm Đức Quan Âm, nhạc sĩ Trần Chí Phúc đã hỗ trợ nhiều cho quý Thầy và các chùa Bắc California, và bây giờ là Nam California. Dự kiến sẽ mở lớp dạy đàn guitar và dạy sáng tác nhạc, đời

sống gian nan nhưng tấm lòng cực kỳ thơ mộng, Trần Chí Phúc hẳn nghe chuyện nhà chùa cần là không từ nan.

Một điểm tôi quý trọng nhạc sĩ Trần Chí Phúc là khi đi lại trên chốn giang hồ, gặp nhiều nghịch cảnh, kể cả những hoàn cảnh trên nguyên tắc là dẫn tới bút chiến -- trong đó, có một chuyện xảy ra trong giới nghệ sĩ, tôi lại bị đẩy vào cuộc và rồi chứng kiến phản ứng đơn giản của Phúc: niệm Phật, rồi im lặng bỏ qua.

Tôi đã vẽ một tấm tranh nhỏ, mực và màu nước trên giấy watercolor, khổ 9X12 inches để bày tỏ lòng khâm phục nhạc sĩ Trần Chí Phúc: khi những mũi tên tham sân si bắn tới, hãy ném lên những nốt nhạc của chánh niệm, của từ bi hỷ xả.

Nơi phần trên, chúng ta có nêu câu hỏi rằng khi các nhà sư vào Nam thời thế kỷ 18, đã dạy pháp thế nào? Đó là chuyện thời xưa: có thầy dạy Thiền, có thầy dạy Tịnh Độ. Và rồi, thời nay cũng thế.

Để cúng dường Tam Bảo, và để tiện dụng cho quý thầy và Phật tử, tôi đã làm hai bài thơ -- một về Thiền Tập, và một về Niệm Phật. Cả hai bài đều được nhạc sĩ Trần Chí Phúc phổ thành nhạc.

Cũng cần ghi nhận rằng: khi ngồi Thiền hay khi Niệm Phật, nếu tâm lạc sang chỗ quuyến luyến tiếng nhạc hay ý thơ, như thế cũng không nên. Vì sẽ

vướng vào chỗ Đức Phật đã cấm, nghĩa là, dính mãi vào cõi này.

Nếu để ý, sau khi dự một buổi hòa nhạc xuất sắc, thí dụ, một đêm nhạc Trịnh Công Sơn hay Phạm Duy, một số điệu nhạc vẫn vướng vất trong tâm chúng ta, cả khi về nhà, cả khi bắt đầu ngủ, và có khi tiếng nhạc theo trong tâm lâu tới vài ngày. Không chỉ thế, nhan sắc các cô ca sĩ cũng đôi khi thoáng qua trong tâm chúng ta nhiều giờ. Có cách nào để khi bảo thôi, thế là tâm dứt bật mọi âm vang, hình bóng?

Có thể, mỗi người có phản ứng khác. Riêng tôi, có cách này hiệu nghiệm, có thể một số đạo hữu cũng sẽ thấy hữu dụng: nghiêng rằng thật nhẹ, nhẹ tới mức ra tiếng nhỏ hay không cần ra tiếng, và chú tâm nghe cái nghe đó, trong khi quan sát cử động nghiêng rằng đó, tự nhiên các điệu nhạc lắng vắng trong đầu biến mất. Tương tự cũng mất cả các hình bóng lắng vắng. Nghĩa là, dùng tới pháp nghe của Kinh Lăng Nghiêm, niệm cái tánh nghe, lập tức các câu nhạc họ Trịnh, họ Phạm đều biến mất tiêu.

.

Sau đây là bài thơ về Thiền Tập.

*Lắng Nghe Hơi Thở
Ngồi xuống dịu dàng
ngồi xuống dịu dàng
ngồi xuống dịu dàng*

*thư giãn toàn thân
nguyện xin an bình
nguyện xin giải thoát
cho con, cho ba
cho mẹ, cho anh
cho chị, cho em
cho khắp mọi người
Toàn thân dịu dàng
mắt khép nhẹ nhàng
lắng nghe thở vào thật nhẹ
lắng nghe thở ra thật nhẹ
Toàn thân dịu dàng
lặng lẽ phập phồng
cảm nhận thở vào thật nhẹ
cảm nhận thở ra thật nhẹ
Ngày qua, không nghĩ tới
ngày sau, chẳng bận tâm
lắng nghe và cảm nhận
hơi thở là toàn thân
Ngày qua, không nghĩ tới
ngày sau, chẳng bận tâm
lắng nghe và cảm nhận
hơi thở là toàn thân
Toàn thân dịu dàng
lặng lẽ lắng nghe
cảm nhận hơi thở
ngắm vào toàn thân
từ đầu tới chân
Toàn thân dịu dàng*

*buông xả tất cả
hiện tâm gương sáng
hơi thở lặng lẽ
niềm vui không lời.*

..

Sau đây là bài thơ về pháp Niệm Phật.

*Niệm Phật Trọn Thân Tâm
Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô A Di Đà Phật
Quy y trọn thân tâm
ba đời Phật Pháp Tăng
tội cũ con sám hối
thiện mới con tinh cần
thân tâm một niệm
Nam Mô A Di Đà Phật
Niệm Phật nguyện vãng sanh
thành chữ viết trang kinh
thành mưa cho lúa mọc
thành thuyền pháp qua sông
cứu người thoát khổ
Nam Mô A Di Đà Phật
Niệm Phật là tay niệm Phật, nâng người té
ngã, dìu người qua sông

Niệm Phật là chân niệm Phật, đi muôn ngàn
dặm, đưa người tới nhà

Niệm Phật là lời niệm Phật, hóa chữ thành*

thơ, gọi người tỉnh giấc

*Niệm Phật là thân niệm Phật, toàn thân từ
bi, độ vô lượng người
Niệm Phật niệm toàn thân
Phật hiện sáng ngời tâm
nhìn tâm là thấy Phật
nhìn Phật là thấy tâm
quay đầu là bờ
Nam Mô A Di Đà Phật
Niệm Phật nghe diệu dàng
từng chữ hiện rồi tan
thấy từng niệm ngời sáng
Tịnh độ hóa toàn thân
hiện tâm vô lượng
Nam Mô A Di Đà Phật.*

Đó là hai trong những ca khúc hẳn là cần thiết cho rất nhiều Phật Tử. Một ca khúc cho Thiền, và một ca khúc cho Tịnh Độ. Xin mời cùng nhau tu học.

GHI CHÚ:

(1) Xem: <http://thuvienhoasen.org/p21a9508/6/bat-quan-trai-gioi>

(2) Xem:

<http://thuvienhoasen.org/p103a22909/nhung-hieu-lam-ve-dao-phat-2>

(3) Xem: <http://thuvienhoasen.org/a15120/am-nhac-trong-kinh-phat>

(4) Xem:

<http://thuvienhoasen.org/p19393a23463/thien-su-nhan-te-80-nam-ky-niem-tay-du-phat-quoc>

HỘI HỌA VÀ THIỀN TẬP

Có những lúc gần như kiệt sức, tôi lại lấy giấy mực ra vẽ. Công việc hàng ngày phải đọc nhiều, viết nhiều, và tra cứu nhiều – có những lúc chữ tràn ngập người tôi. Tiếng Việt, tiếng Anh. Mỗi ngày phải quan sát chuyện thế giới, từ Iraq tới Afghanistan, từ Dharamsala tới Rome, từ chuyện tình Hollywood tới thị trường tài chính Wall Street... tôi ngồi giữa những trận mưa thông tin, phải đọc thật nhanh, chọn tin thật nhanh, sắp xếp ưu tiên tin tức thật nhanh, và dịch thật nhanh. Đêm về, hạnh phúc là khi đọc Kinh Phật, và đôi khi, là viết về Đạo Phật.

Nhưng có những khi chữ không còn là chữ nữa. Lúc đó, bao nhiêu công phu thiền tập như dường tan rã, vì những trận mưa chữ ban ngày đã ngập tràn trong

đầu mình. Tôi lại lấy giấy mực ra vẽ, khi vẫn còn ngồi được, chưa phải lăn ra ngủ vì kiệt sức.

Tôi tránh giấc ngủ, khi có thể. Vì sợ ngày trôi qua nhanh, vì thấy đời người còn nhiều việc để làm. Thêm nữa, tôi ngủ rất dễ; hễ nằm xuống, nghĩ rằng cần ngủ là ngủ gần như tức khắc. Thói quen ngủ dễ cũng có từ một thời gian, sau khi tôi tập Niệm Tử, nghĩa là, niệm về chết. Nằm xuống và nghĩ là cái chết đến với mình, từ từ chết từ chân lên đầu, và thân mình nằm như xác chết, chỉ còn hơi thở phập phồng như em bé. Và rồi tôi tập Niệm Tử ngay cả khi đang đi đứng nằm ngồi. Có lẽ, đó là một cách như Buông Xả, hay Phóng Hạ, hay những cách nói tương tự.

Tôi thích cách Niệm Tử. Có lẽ, là một cách đơn giản hóa từ pháp Phowa của Phật Giáo Tây Tạng. Tôi từng dịch một cuốn sách về Phowa, và rồi quên hết. Rồi một thời gian sau, đọc được trong các sách chú giải Kinh Pháp Cú về một cô bé 16 tuổi được Đức Phật dạy về niệm sự chết. Trong kinh không nói chi tiết, nhưng tôi ưa thích phương pháp gọn gàng, vì khi nằm xuống nghĩ rằng cái chết đi từ dưới chân lên đầu, cảm nhận hơi lạnh cơ thể và rồi đủ thứ mọi chuyện tan biến trong tâm, tan biến mọi chuyện Sắc chuyện Không, tan biến mọi chuyện Được chuyện Mất, tan biến mọi chuyện Cái Ta và Cái Của Ta, vân vân... Rồi sáng hôm sau thức dậy, Niệm Tử này vẫn theo khi đi đứng nằm ngồi trong

ngày mưu sinh mệt nhọc đang tới.

Câu hỏi tới đây là, bây giờ vẽ cái gì. Người xưa, như Thiền Sư Chân Nguyên thế kỷ 17, xem nét vẽ như bày tỏ chân lý, khi lời nói không dùng đủ:

*Nói ra là bị kẹt
Không nói cũng chẳng xong
Vì anh đưa một nét
Đầu núi ánh dương hồng.*

Tôi không cao siêu như thế, bởi vì vẽ với tôi chỉ là khi chữ đầy trong người, và vẽ chỉ là một cách đơn giản như hít thở, như đứng ngồi, và cũng là một cách thiền tập sau khi tả tới trước những trận mưa chữ ban ngày. Bởi vì, ngồi trước giấy mực, tôi vẫn thấy mình chỉ là một khối tham sân si đang mượn tới nét vẽ, tới màu sắc để thiền tập. Và qua nhiều năm tập vẽ, tham sân si cũng nhạt dần đi. Thời gian đầu còn là Cái Tôi đang vẽ và Cái Được Tôi Vẽ, với thời gian dần dần chỉ còn là hành động vẽ, nơi không có đúng sai, không có được mất – và trước mắt chỉ còn là giấy và mực, là màu loang theo nét cọ...

Tôi từng chứng kiến nhiều buổi thực hiện tranh cát mandala của quý sư Tây Tạng. Các sư cầm các ống nhỏ, gõ nhẹ nhẹ để cát màu rơi xuống, làm thành một đồ hình phức tạp, trông như một thành trì hình vuông với 4 cửa, và bên trong là nhiều hình tròn

nhỏ với hình nhiều vị Phật ngồi giữa các vòng tròn. Vẽ công phu mất mấy ngày, rồi làm nghi lễ xóa đồ hình mandala, tượng trưng cho Vô Thường.

Có một lúc, tôi vẽ 42 tấm tranh Đức Đạt Lai Lạt Ma, mừng sinh nhật thứ 75 của ngài. Lúc đó là năm 2010. Khi vào mạng www.YouTube.com gõ nhóm chữ “nguyen Giac dalai lama 75 birthday” sẽ thấy các tranh này. Vẽ là để cúng Phật, tôi vẫn xem ngài là một vị Phật.

Nhưng tôi nghiệm ra rằng, hội họa cũng như mọi hành vi nghệ thuật khác – như viết truyện, làm thơ, sáng tác nhạc, hát ca, và vân vân -- tự thân không có tác dụng thiền tập. Vì rất nhiều nghệ sĩ mà tôi quen biết, thân cận... đều không quan tâm chuyện tu học, và sáng tác nghệ thuật tuy là một hành vi văn hóa, nhưng thường làm cho cái ngã sâu dày hơn. Nghĩa là, người ta có thể thiền hóa nghệ thuật, nhưng không thể nghệ thuật hóa thiền. Với tâm thiền, mọi nghệ thuật đều là phương tiện.

Tôi thường gặp khó nhọc khi viết bài nhận định về các tác phẩm mới -- về những sách mới in, về những buổi triển lãm tranh hàng năm, về các ca khúc mới sáng tác, và vân vân. Nếu chỉ khen, nếu thuần túy khen, tất sẽ làm vui lòng các bạn (và tôi thấy, nhưng không bao giờ nói thẳng, rằng thường khi tôi đang làm cho họ sâu dày thêm bản ngã và khó gỡ thêm với các tham sân si đời thường).

Nhưng nếu chê, sách và tranh có thể không bán như ý được, và cũng là điều tội nghiệp. Thực tế nữa, có khi chê một bài thơ, chê một tấm tranh... là có thể bị xem như kẻ thù cả đời.

Thế là phải đi đây. Làm thế nào đi đây? Khó vậy. Nhất là, trong khi mình đang giữ cái tâm lặng lẽ, đang giữ cái tâm nơi các niệm Có và Không đều đã chết... Những lúc đó, tôi lại nhớ tới câu thơ dẫn trên, “Nói ra là bị kẹt, không nói cũng chẳng xong...” Nhưng nhà sư Chân Nguyên là bậc đại giác ngộ, và ở hoàn cảnh khác; còn tôi chỉ là một thiền sinh đời sau, một khối tham sân si đang ngồi viết, ngồi vẽ... Và bị bắt buộc phải viết, vì kiếp này phải sống bằng chữ.

Thêm nữa, tự mình, mình có thể tu học, nhưng đâu có quyền gì đòi các nhà văn, họa sĩ, nghệ sĩ, ca sĩ... những người sống bằng tên tuổi đời thường phải gìn tâm thế này, giữ tâm thế kia.

Do vậy, khi tôi vẽ, cũng là một cách luyện tâm trong khi tránh xa cõi chữ nghĩa. Vẽ là vẽ, là vô tâm vẽ. Là thấy tâm mình loang theo nét mực trên giấy. Có khi vẽ ra hình thể, có khi vẽ thuần trừu tượng. Có khi vẽ xong, là quăng tờ giấy; có khi cất vào một góc phòng, và thường là quên luôn. Dù vậy, trong mọi thời vẫn luôn luôn thấy không có ai vẽ.

Và vẫn tập nhìn như Đức Phật dạy, rằng trong cái nhìn, chỉ có cái được nhìn. Với tôi là, trong cái vẽ,

chỉ có cái được vẽ; nghĩa là, mọi cái “tôi” và “của tôi” đều chảy theo mực loang trên giấy, nơi không còn đúng sai, không còn xấu tốt, không còn phiền não với niết bàn. Để rồi ban ngày, lại đi dây giữa rừng chữ nghĩa, vừa giữ tâm mình, vừa tránh làm động tới chúng sinh...

PHẬT GIÁO THÁI LAN NHÌN LẠI 50 NĂM

Tôi vẫn say mê với Phật Giáo Thái Lan từ những hình tượng lạ, bí ẩn trên các trang sách thiếu nhi – đúng ra, một phần là các hình khắc trên tường ở hai vách Chùa Xá Lợi (Sài Gòn). Đây là một ngôi chùa có ngọn tháp kiểu các chùa Bắc Tông Miền Trung, nơi tầng thứ nhì của tháp là thư viện, nơi đầy những kinh sách rất mực bí ẩn đối với bọn thiếu nhi chúng tôi lúc đó. Nhưng các vách tường chính điện là điều khắc kiểu Phật Giáo Nam Tông, những hình tượng cổ cũng rất mực bí ẩn theo hướng chuyện cổ Jataka Tales.

Hai nhân vật thường xuất hiện với bọn học trò ngôi học ở khuôn viên Chùa Xá Lợi là bác Mai Thọ Truyền và bác Lê Ngọc Diệp -- cả hai cụ đều là dân

Nam kỳ Miền Tây, thường đón các sư Nam Tông lên Sài Gòn trọ học khi quý thầy chưa có chỗ cư ngụ. Do vậy, hình ảnh hờ vai và chiếc áo kiêu chư tăng Nam Tông nơi sân chùa cũng bay phất phới trong trí nhớ của tôi, mỗi khi nghĩ về một thời thơ ấu.

Và tôi nhận ra rằng, năm nay là một năm đặc biệt của Phật Giáo Thái Lan: một dấu mốc 50 năm, và một dấu mốc 40 năm. Năm mươi năm là gần trọn đời người -- đối với rất nhiều người. Nhưng 50 năm là một chặng đường đặc biệt của Phật Giáo Thái Lan: dấu mốc của năm 1965, khi Phật Giáo Thái Lan bắt đầu hiện diện vững vàng ở Hoa Kỳ và Anh quốc, với hai ngôi chùa Thái Lan đầu tiên dựng lên ở hai quốc gia, một ở Châu Mỹ, một ở Châu Âu.

Nhưng tôi chỉ đọc nhiều về Phật Giáo Thái Lan, nhiều năm sau khi ra hải ngoại. Lý do, tôi thuộc loại chậm, nên học tiếng Anh rất là mệch. Chỉ được cái là siêng học, siêng đọc -- tôi phải tự nhìn nhận rằng, lý do siêng chỉ vì mình chậm, nên phải lấy cái tinh tấn bù vào. Ngôi chùa Thái Lan đầu tiên ở Anh là tại London năm 1965, và rồi dọn sang thị trấn Wimbledon để có khuôn viên rộng hơn, có tên là Buddhapadipa Temple -- gọi như nhiều người quen gọi là Wat Buddhapadipa.

Ngôi chùa Thái Lan đầu tiên ở Hoa Kỳ là Buddhayaram Temple, lúc đầu là trụ sở Buddhist

Study Center năm 1965 và rồi sau đó cộng đồng gốc Thái Lan biến thành chùa.

Như thế, năm 1965 có vẻ như tiền định đối với Phật Giáo Thái Lan khi đặt chân trên cả Mỹ và Anh.

Khi đã đủ tiếng Anh để đọc và tìm hiểu về Phật Giáo Thái Lan, tôi đã có nhiều kiến thức về vấn đề bộ phái và đã trải qua nhiều phương pháp thiền tập. Tôi luôn luôn tự xem mình như học trò của Ngài Bồ Đề Đạt Ma và của Phật Giáo Tây Tạng -- đặc biệt là say mê đọc sách của Ngài Đạt Lai Lạt Ma, và có nhiều thiện duyên với Đại sư Geshe Tsultim Gyeltsen, cũng là một giáo sư ở UCLA và là tác giả một số sách về Phật Giáo.

Tôi không bao giờ quên kỷ niệm khi Thầy Gyeltsen bảo anh Tenzin Dorjee (một giáo sư Phật học ở CSU Fullerton) phải chở Thầy tới tận nhà tôi để tặng sách, mà nhà mình thì lồi thối, nhỏ xíu, dựng ven các vách là sách chất hàng chồng, không có đủ tủ mà cất sách.

Lúc đó là năm 2003. Thầy Gyeltsen và anh Dorjee lộ vẻ phải đi cho khéo, kéo là đồ sách. Ký tên vào sách xong, Thầy Gyeltsen đi ra 4 góc nhà và ngoài sân để làm phép, kiêu Phật Giáo Tây Tạng. Tôi lặng lẽ chấp tay bước theo, dù chẳng hiểu gì. Nhưng đời mình đã trải qua quá nhiều huyền bí, nên đã rất trọn lòng tin. Thầy Gyeltsen viên tịch năm 2009, tháng trước là tròn 6 năm đi xa; đã có tin là Đức Đạt Lai

Lạt Ma đã công nhận một em bé là hậu thân của Thầy Gyeltsen và đã đưa về Dharamsala dạy đạo. Còn Giáo sư Dorjee là cựu tu sĩ PG Tây Tạng, đang dạy ở CSUF, vẫn gọi nhà văn Nhã Ca là “Mom” (Má) vì tình thân, vì nhà văn này là học trò trực tiếp của Thầy Gyeltsen và từng đi Dharamsala tu học trực tiếp với Ngài Đạt Lai Lạt Ma.

Nhưng cảm xúc của tôi với Phật Giáo Thái Lan vẫn luôn luôn tươi mới, mỗi khi đọc về Đại sư Ajahn Chah. Những hình ảnh các vị sư hỏ vai và mặc áo vàng Nam Tông vẫn hiện ra trên các trang giấy, giữa các trang lật qua sột soạt – cũng y hệt như thời tôi còn thơ ấu. Lẽ ra là phải khác lắm chứ. Đúng ra, có khác là với nhiều vị sư khác. Nhưng với Ngài Ajahn Chah vẫn là một tiền định.

Cũng nên kể về một nhân vật: Tiger Woods, chàng lực sĩ chơi golf từng thắng cả chục giải vô địch thế giới. Tôi không ưa môn thể thao này, vì mình chẳng hiểu gì cả. Nhưng đặc biệt chú ý tới chàng này vì anh ta là hàng xóm, cùng ở Quận Cam, tự nhận là Phật Tử, có mẹ mang nửa dòng máu Thái Lan. Anh này nói rằng anh tập thiền để giữ lòng cho lặng lẽ giữa những trận đấu.

Dĩ nhiên, người ta tới với Thiền từ nhiều hướng khác nhau, và với nhiều ý định khác nhau. Thí dụ, các bác sĩ Mỹ đưa Thiền Chánh Niệm vào bệnh

viện để giúp chữa trị cho bệnh nhân; các sinh viên dùng thiền để thư giãn, giảm căng thẳng và tăng trí nhớ khi học thi; các trại giam Mỹ dạy Thiền cho tù nhân để giảm bạo động... Còn anh Tiger Woods tập Thiền là để chuẩn bị thắng các giải vô định về golf. Nhưng Đức Phật nói rõ ràng: Phật pháp là để thoát khổ, để giải thoát sinh tử luân hồi. Các ứng dụng khác, hiển nhiên chỉ là phụ.

.

Nhìn dưới mắt sử gia, cũng có một dấu mốc cực kỳ đặc biệt: 50 năm về trước, có ngôi chùa Thái Lan đầu tiên lập ở Anh và Mỹ (năm 1965); và 40 năm về trước, chính Ngài Ajahn Chah, vào năm 1975, là người lập ra ngôi tự viện đầu tiên để đào tạo các nhà sư ngoại quốc -- cụ thể, người Tây Phương.

Ngài lập ra chùa Wat Pah Nanachat (tên tiếng Anh là International Forest Monastery) ở phía đông bắc Thái Lan, 15 kilômét cách thị trấn Ubon Rachathani. Trong ngôi chùa này, tu sĩ gồm nhiều quốc tịch, truyền thông và giảng dạy thuần bằng Anh ngữ. Trụ trì đầu tiên nơi này là Ngài Ajahn Sumedho, học trò lớn của ngài Ajahn Chah. Ngài Ajahn Sumedho sinh năm 1934 tại Seattle, Hoa Kỳ, có tên đời là Robert Kan Jackman. Và bây giờ truyền thống Thai Forest Tradition đã có nhiều chùa khắp thế giới, nhờ các vị sư Âu-Mỹ tu học từ ngôi chùa ở núi rừng Udon.

Như thế, năm nay 2015 là những dấu mốc lớn cho Phật Giáo Thái Lan: tròn 50 năm vào Mỹ, Anh; và tròn 40 tuổi ngôi tự viện huấn luyện các sư Âu-Mỹ.

Tôi nhận ra rằng, Phật Giáo Thái Lan có một dấu mốc lớn, rất lớn: Thiền pháp do Ngài Ajahn Chah dạy. Nó rất là gần với những gì tôi học Thiền từ Việt Nam.

Như bài pháp năm 1976 của Ngài Ajahn Chah, bản Anh ngữ có tên là “The Two Faces of Reality” (Hai Mặt Của Thực Tại). Nơi đây sẽ, trích dịch từ “The Empty Flag” (Lá Cờ Tánh Không).

Chỗ này, xin ghi nhận rõ rằng, chữ Không thường dịch từ “empty” (tĩnh từ) hay chữ “emptiness” (danh từ) – không có nghĩa là “không gì hết.” Nếu thuần nghĩa như thế là rơi vào hư vô luận. Thí dụ, nói “vô niệm” không có nghĩa là “không có niệm” và chỉ nên hiểu là “không dính vào bất kỳ niệm nào, dù là niệm lành dữ, thương ghét...” và bởi vì nó vốn là Không.

Trong Anh văn, “cái không gì hết” nên và thường được dịch là “nothingness”; nghĩa này nghịch với “emptiness.”

Do vậy, chữ Không trong Bát Nhã Tâm Kinh mang nghĩa là “Thực Tướng Không.” Nhận ra như thế, sẽ

thấy rằng Ngài Ajahn Chah không nói gì khác với Lục Tổ Huệ Năng của Thiền Tông Trung Hoa.

Nơi đây, xin dịch lời Ngài Ajahn Chah như sau:

“Tôi một lần đọc một cuốn sách về Zen (Thiền Tông). Trong Zen, quý vị biết là, người ta không giải thích nhiều. Thí dụ, nếu một nhà sư ngủ gục trong khi ngồi thiền, người ta lấy gậy đánh vào lưng người ngủ gục. Khi môn đệ có lỗi bị đánh gậy, sư có lỗi bày tỏ lòng biết ơn bằng cách cảm ơn người kia. Trong pháp Zen, học nhân được dạy là phải cảm ơn đối với mọi cảm thọ giúp cho mình có cơ hội tiến tu.

Một hôm, có một hội chúng các sư tụ họp. Ngoài sân, một lá cờ bay trong gió. Bấy giờ có tranh cãi về chuyện làm sao lá cờ bay trong gió. Một nhà sư nói rằng vì có gió, trong khi vị sư khác nói rằng vì có lá cờ. Do vậy, họ tranh luận, và bất đồng với nhau. Họ sẽ có thể cãi nhau mãi như thế cho tới ngày họ chết. Tuy nhiên, thầy của họ can thiệp và nói, “Không ai trong hai sư này đúng cả. Hiểu đúng phải là, không có lá cờ và không có gió.”

Đây là pháp tu nhé: không có gì hết, không có lá cờ và không có gió. Nếu có lá cờ, rồi sẽ có gió. Nếu có gió, rồi sẽ có lá cờ. Quý vị nên chiêm nghiệm, suy ngẫm về điều này cho tận tường cho tới khi quý vị nhìn thấy đúng lẽ thật. Nếu [quý vị] suy nghĩ đúng, rồi sẽ không còn gì hết. Nó là tánh không, là rỗng

rang – không có lá cờ và không có gió. Trong cái Không tuyệt vời đó, không có lá cờ và không có gió. Không có sinh, không có già, không có bệnh, không có tử. Cái hiểu tục đế của chúng ta về lá cờ và gió chỉ là một khái niệm. Trong thực tướng, không có gì hết. Thế đấy! Không có gì hơn là các tên gọi trống rỗng.

Nếu chúng ta tu học trong cách này, chúng ta sẽ thấy cái toàn thể, và tất cả các vấn đề của chúng ta sẽ kết thúc. Trong cái Không tuyệt vời này, Thần Chết sẽ không bao giờ tìm ra quý vị. Không có gì để già, để bệnh và để chết bám theo. Khi chúng ta thấy và hiểu như thực, tức là hiểu đúng, rồi sẽ chỉ có cái Không tuyệt vời này. Nơi đây sẽ không còn chút gì “chúng tôi”, không “chúng nó”, không “tự ngã” gì hết...” (1)

Đó là ngôn ngữ Thiền Lâm Truyền Thái Lan của ngài Ajahn Chah, cũng là ngôn ngữ Thiền Tông Đông Độ, không thể khác hơn. Đó là Bát Nhã Tâm Kinh, là Kinh Kim Cương.

Tôi đã rất mực hạnh phúc khi gặp ngôn ngữ của Ngài Ajahn Chah. Đó cũng chính là ngôn ngữ tôi trình bày trong tác phẩm “*Thiền Đốn Ngộ - Và Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Việt Nam Xưa*” (2) – sách này vừa xuất bản cuối năm 2014, bởi nhà xuất bản Hồng Đức, đang bán ở nhiều nhà sách tại Việt Nam.

Và bây giờ, tôi đã vui mừng gặp lại các phù điêu Thái Lan trên tường chánh điện Chùa Xá Lợi ngay trên trang sách của Ngài Ajahn Chah. Và bây giờ, tôi cũng có thể nói rằng, tôi là Phật Tử Thái Lan chính hiệu. Đúng vậy, chính hiệu Thai Forest Tradition.

GHI CHÚ:

(1) Nguyễn văn Anh ngữ ở:

https://www.ajahnchah.org/book/Two_Faces_Reality1.php

(2) Tác phẩm "Thiền đồn ngộ và Những lời dạy từ các thiền sư Việt Nam xưa" có thể tìm ở:

<http://tinyurl.com/ThienDonNgo>

TU HỌC: NÓI, NGHE, ĐỌC, VIẾT...

Đôi khi, tôi đọc kinh, và đôi khi đọc thơ. Thường là vào sáng sớm, hay giấc khuya, khi không gian tĩnh lặng. Từng chữ đọc lên trong tâm, đọc thầm lặng, nghe âm vang ngấm toàn thân. Nhấp một ngụm trà, để nghe chữ tan vào hồn. Trong lòng thanh thản, nhìn thấy từng chữ khởi lên trong tâm, nhìn thấy từng nghĩa trải trên trang giấy. Trong cái tịch lặng của đêm và cái âm vang của chữ trong tâm mình không còn biên giới – nơi đó, không gọi được là tịch hay động.

Những lúc đó, nghe bên tai như có âm vang lạ, một bên tai phải. Phải chăng trong tịch lặng của đêm vẫn có âm vang riêng... Đôi khi tiếng xe chạy ngoài phố vụt qua, tiếng vọng từ xa tới và rồi lại rơi vào tịch lặng. Từng chữ một lặng lẽ, có sức mạnh riêng.

Tuyệt vời là ngôn ngữ.

Đôi khi, tôi được nghe ngâm thơ trong các buổi văn nghệ. Nhiệm vụ của tôi thường là phóng viên, và do vậy, khi nghe ngâm một bài thơ là cố gắng tìm ghi lại ít nhất hai câu thơ. Như thế, bản tin sẽ có sức linh động riêng. Vấn đề là, tiếng đàn, tiếng sáo thường át mất giọng người ngâm thơ. Và ngay cả khi không có nhạc đệm, giọng người ngâm thơ lại có khi cách điệu, và rồi có những chữ không nghe rõ.

Tôi nghiệm ra rằng, đọc chữ viết trên giấy tiện hơn là nghe. Khi đọc, có thể đọc đi, đọc lại nhiều lần, nếu gặp câu phức tạp, chưa rõ nghĩa. Còn nghe, khi người ngâm thơ đã sang câu khác, không cách nào chúng ta nghe lại được khoảnh khắc trước đó.

Và kinh sách cũng thế. Tôi ưa thích đọc kinh, đọc sách... hơn là nghe băng giảng. Nói như thế, không có nghĩa gì là kỳ thị. Chỉ là vấn đề tiện lợi thôi. Tôi vẫn ưa thích đặc biệt một số chương trình trên YouTube, đặc biệt là video “Phật pháp nhiệm mầu - Thầy Thích Trúc Thái Minh.”

Trọn băng video này thật toàn hảo. Từ cách bố trí ánh sáng, nhạc đệm, câu hỏi, cách điều hợp và trả lời rất mực tự nhiên. Tôi chú ý tới Thầy Thích Trúc Thái Minh vì Thầy trước khi xuất gia với Hòa Thượng Thích Thanh Từ là một giảng viên Đại học ở Hà Nội – nghĩa là người Miền Bắc, như thế, lúc

đó là hy hữu. Thêm nữa, bạn gái của Thầy, một thời gian sau cũng xuất gia.

Chùa Hoằng Pháp thực hiện được những chương trình như thế thật là tuyệt vời. Vấn đề là, khi cần trích dẫn cho một bài viết, chúng ta không tham khảo dễ dàng từ các băng nói và các băng hình. Bởi vì, chúng ta không thể nói rằng vị Thầy này, hay vị Ni kia nói chuyện này hay chuyện kia trên băng giảng ở link này hay ở link kia, ở phút thứ mười mấy hay phút thứ hăm mấy.

Bất tiện là, một băng giảng dài cả giờ đồng hồ, chúng ta không thể nghe trọn băng chỉ để tìm hiểu một vấn đề đơn giản. Bất tiện nữa là, khi sử dụng chức năng tìm kiếm trên Internet, chúng ta có thể dò tìm một chữ hay một nhóm chữ, nhưng không thể dò tìm một câu nói được nói trong một băng giảng.

Nhưng nói vẫn là một phương tiện hoằng pháp thích nghi cho nhiều trường hợp. Thí dụ, người bệnh có thể không ngồi đọc được, tất nhiên ưa nghe hơn. Và nhiều trường hợp khác.

Có một vấn đề: người nghe băng giảng hay xem băng hình có thể có một số thành kiến. Và do vậy, việc tìm hiểu kinh sách phức tạp hơn. Thí dụ, có người ưa thích nghe giảng bằng giọng Huế hay giọng Sài Gòn, giọng Bắc Kỳ 54... và rồi dị ứng khi

nghe giọng Bắc Kỳ 75, hay giọng Nghệ Tĩnh. Thí dụ, có người ưa thích dự các lớp Thầy này hay Thầy kia giảng chỉ vì Thầy đẹp trai, giỏi kỹ năng hùng biện, thỉnh thoảng biết ngâm vài câu thơ hay vài câu đùa giỡn.

Trong khi đó, khi chúng ta ngồi đọc trên giấy, tất cả các yếu tố bên lề đó đều biến mất. Trong chữ và câu trên sách, chỉ có chữ và câu trên sách. Không có những yếu tố sân khấu, tuy cần thiết cho một loại hình nghệ thuật khác, nhưng thực sự không cần thiết để hiểu ý kinh...

Sau này tôi dò ra rằng Đức Phật rầy các nhà sư thuyết pháp với giọng ca kéo dài. Đó là Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Năm Pháp, trích:

“Này các Tỷ-kheo, có năm điều nguy hại với người thuyết pháp với giọng ca kéo dài. Thế nào là năm?”

- *Tự mình say đắm trong âm giọng ấy;*
- *Làm người khác say đắm trong âm giọng ấy;*
- *Các người gia chủ phê bình: "Như chúng ta hát, cũng vậy, các Sa-môn Thích tử này ca hát";*
- *Vì vị ấy cố gắng rèn luyện cho âm thanh điều luyện nên mức thiền định của vị ấy bị gián đoạn;*
- *Làm gương xấu để các thế hệ sau bắt chước.*

Này các Tỷ-kheo, có năm điều nguy hại với người thuyết pháp với giọng ca kéo dài.” (1)

.

Một lần, tôi thưa với bác Mật Nghiêm Đăng Nguyên Phả, một vị đại cư sĩ từng gánh vác nhiều Phật sự ở Quận Cam, và là Hội trưởng Hội Phật Học Đuốc Tuệ. Tôi là người ngoài hội, nên nói chỉ là nói thôi, thêm nữa không thể nào biết nội bộ điều hành trong hội ra sao.

Tôi nói rằng, thưa bác Mật Nghiêm, hội trước giờ, mỗi tháng cung thỉnh một vị thầy từ xa tới để giảng vài tiếng đồng hồ. Các Phật tử trong hội hoan hỷ tới nghe giảng. Nói chung, rất tốt, vì là hoằng pháp.

Nhưng tôi nói rằng, đây là ý chơn thật, làm như thế, chúng ta không quảng bá hết cho giới trẻ. Vì các em có em không nghe được tiếng Việt nữa, có em chỉ nghe được ở mức giao tiếp, và ngay cả khi em nào sang Mỹ năm 15 tuổi mà nghe những chữ Hán-Việt là bẽ tắc ngay. Đó là chưa kể, nếu Thầy nói giọng địa phương khó nghe. Và đó là lý do giới trẻ không tham dự, chỉ trừ lứa trung niên trở lên.

Nơi đây, tôi xin khai triển thêm ý này. Vì lúc đó, cùng ngồi xe với bác Mật Nghiêm trên đường tới thăm cụ Trần Văn Kha, không có thì giờ giải thích.

Ý là thế này, nếu quý bác muốn nghe giảng, trên

YouTube có sẵn 24 giờ, ngồi nhà nghe tiện lợi hơn, vì nếu khó hiểu, có thể nghe đi nghe lại. Trong khi đó, có thể xin vị Thầy phương xa đó viết một bài viết, nếu được song ngữ Anh-Việt là tốt nhất, và nếu Thầy chỉ viết được tiếng Việt thì nên nhờ người dịch sang Anh ngữ. Các bài viết hàng tháng này đặt trên bàn bọn trẻ, chỉ cần nói rằng ba má thương con và muốn con đọc bài song ngữ này.

Hãy nhớ rằng, tại Hoa Kỳ, có nhiều (nghĩa là, không phải một) kênh truyền hình của các tôn giáo hệ Ky Tô phát sóng 24 giờ; và các em nghe tiếng Mỹ dễ dàng hơn nghe tiếng Việt. Đó là chưa kể trên Facebook và email các em hẳn là tràn ngập các chiêu dụ bằng Anh ngữ từ những tôn giáo khác. Nếu chúng ta không tìm kinh sách cho các em đọc, chớ ngạc nhiên vì sao các em rời bỏ Đạo Phật.

Và rồi cuối mỗi năm, quý bác trong hội có thể tổ chức một buổi hội ngộ, cung thỉnh tất cả các thầy đã góp sức hội trong việc hoằng pháp.

.

Nhiều năm nay, tôi đã trình bày với nhiều người về một ước mơ. Rằng tất cả các tăng, ni, cư sĩ từ trong tới ngoài nước, đều nên rèn luyện kỹ năng viết. Tôi ước mơ rằng tất cả đều có thể viết hay như những người mà tôi say mê tìm đọc (và cũng để học theo), trong đó có quý cư sĩ Cao Huy Thuần, Đỗ Hồng Ngọc... Tập viết hoài, tất sẽ giỏi. Vấn đề là, nhiều

Thầy chỉ ưa thích lên YouTube nói, không ưa viết. Điều này bất lợi vô cùng.

Như trường hợp hai vị thiền sư nổi tiếng -- Nhất Hạnh và Thanh Từ -- ban đầu đều sử dụng ngòi bút. Viết sách, in sách. Hãy hình dung rằng, nếu hai vị thầy này chỉ thuần sử dụng ngôn ngữ nói, và không viết một chữ nào... có lẽ hai dòng Thiền Làng Mai và Trúc Lâm không xuất hiện, và nếu có hẳn là không vững mạnh như hiện nay.

Nói như thế, không có nghĩa là bài bác ngôn ngữ nói. Đức Phật ngày xưa chỉ nói, không viết, vì lúc đó chưa có chữ. Ngài A Nan cũng thế, dùng ngôn ngữ nói để trùng tuyên chỉ vì chưa có chữ.

Bài viết tiện lợi, vì chúng ta đọc nhanh hơn là nghe. Đọc lại cũng tiện, ghi chú bên lề sách cũng tiện (tôi có bệnh này, hãy đọc sách là ghi chú), trích dẫn cũng tiện.

Riêng phần quý Thầy, khi quý Thầy nói, là lấy trí nhớ để nói. Tất nhiên có khi quý Thầy nhớ nhầm, và như thế là giảng không đúng. Nhưng khi quý Thầy ngồi xuống viết, tất nhiên sẽ cẩn trọng hơn, sẽ tham khảo nhiều hơn, sẽ tra từ điển kỹ hơn, và văn viết thường không có lỗi, hay rất ít lỗi so với văn nói. Trừ phi, quý Thầy viết sẵn và chỉ đọc lại trên băng giảng hay trên YouTube; nhưng có bao nhiêu vị như thế, hay chỉ là một dàn bài sơ lược và rồi nói theo trí nhớ...

Thí dụ, chúng ta từng nghe một số Thầy nói rằng con số 84.000 pháp môn là do Phật Giáo Trung Quốc đặt đề ra. Đó là quý Thầy nói theo trí nhớ; tuy nhiên, nếu quý Thầy ngồi viết, hẳn là có thể tham khảo kỹ hơn và sẽ không quy lỗi cho Phật Giáo TQ như thế (dĩ nhiên, chúng ta sẽ chấp nhận cần gỡ bỏ sự tử đá kiêu TQ ra khỏi chùa để thay bằng con nghê Việt cổ).

Vì Ngài Ananda trong Trưởng Lão Tăng Kệ -(Thag 1024) đã nói:

82,000 Teachings from the Buddha

I have received;

2,000 more from his disciples;

Now, 84,000 are familiar to me. (2)

Dịch:

82,000 pháp dạy từ Đức Phật

Tôi đã thọ nhận;

Thêm 2,000 pháp nữa từ các môn đệ của Ngài;

Bây giờ, 84,000 pháp đã quen thuộc với tôi.

Có lẽ, nên thấy, con số 84.000 này không có nghĩa là pháp môn. Chữ gốc là:

"84,000 dhammakkhanda" (Dhamma teachings).

Có thể chẳng, nên hiểu là 84.000 bài pháp, hay 84.000 đoạn pháp, pháp uẩn?

Bởi vì, Đức Phật đã nói trong kinh “Yuganaddha Sutta: In Tandem” (Bản dịch của HT Thích Minh Châu trong Tăng Chi Bộ, Chương Bốn Pháp: Gắn Liền, Cột Chặt) rằng, đường vào đạo chỉ có 4 lối vào: thứ nhất, là chỉ trước, quán sau; thứ hai, quán trước rồi chỉ sau; thứ ba, chỉ quán đẳng dụng; và thứ tư, tâm đột ngột hỗn loạn, và rồi lắng xuống, đường đạo hiện ra trong tâm. (Ghi nhận: có phải lối vào đạo thứ tư là của Tổ Sư Thiền, khi các tổ dạy thiền thường làm khởi nghi tình trong tâm đệ tử nhiều năm hay nhiều tháng, và rồi nói rằng hể nghi ngại là sai...?)

Nơi đây, chỉ muốn thưa rằng, nếu quý Thầy viết, sẽ tham khảo kỹ hơn; trong khi nói, nếu chỉ thuần dựa vào trí nhớ, tất có lỗi. Đó cũng là lý do, tôi ưa thích đọc hơn là nghe.

.

Tuy nhiên, bao giờ cũng vậy, nếu chúng ta không trình bày cho đẹp, tất nhiên không thu hút được. Thí dụ, nếu làm một phim, với bố cục rời rạc, với hình ảnh không nối kết hợp lý, nếu nhạc không hay, nếu diễn viên không đẹp... chúng ta sẽ không hoằng pháp được. Vì các phương tiện truyền thông bây

giờ đã rất mực đa diện. Chữ viết chỉ là một phần trong nỗ lực hộ pháp và hoằng pháp.

Nhưng đã nói ở trên, Đức Phật đã quả rằng chớ có “thuyết pháp với giọng ca kéo dài.” Vậy thì, cái đẹp có bị rầy không? Vì nếu ca khúc dở (giọng ca không kéo dài), khán giả sẽ bỏ ra về hết. Thế là hỏng.

Trong khi đó, Đức Phật khi dạy Bát Quan Trai Giới đã cấm “Không ca múa hát xướng và đến xem nghe.”

Như thế, nếu chúng ta đi xem phim, xem kịch, xem văn nghệ... hay sáng tác cũng sẽ là hỏng. Xem “Uposatha Sila: The Eight-Precept Observance.” (3)

Trong bản văn trên cũng giải thích:

“Trong mọi trường hợp, chớ lắng nghe cũng như chớ có xem [trình diễn sân khấu] là tốt nhất. Việc nghe hay hát các ca khúc là phạm giới, ngoại trừ các ca khúc mang pháp nghĩa, gây được lòng tin khởi lên cũng như làm cho sinh tâm nhằm chán nỗi khổ cuộc đời. Thí dụ, một Đại sư Trưởng lão nghe một nữ nô lệ hát về nỗi khổ đời cô. Khi Trưởng lão này nghe, ngài nhằm chán khổ não và thành tựu đạo quả. Loại ca khúc này có thể lắng nghe và không nguy hại.”

Thật khó để có các tác phẩm nghệ thuật như thế. Tuy nhiên, chỗ này chúng ta cần ghi nhận rằng, câu

chuyện nhìn thấy một nữ nghệ sĩ múa hát đã làm một vị Trưởng lão đắc quả A La Hán trong Trưởng Lão Tăng Kệ (Tha 267-270) được Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang Việt ngữ cho thấy tác dụng nghệ thuật có thể dùng cho đạo pháp. (4)

Có thực rằng, cái đẹp chỉ là để dẫn chúng ta nhàm chán cõi khổ này? Hình như không phải. Vấn đề là, Đức Phật đã định nghĩa cái đẹp như thế nào? Thí dụ, khi nhìn một đoá hoa đẹp, khi nghe một ca khúc hay... nghĩa là, mỹ học dưới cái nhìn của Đức Phật là gì?

Chúng ta thường hiểu rằng, những gì mắt chúng ta ưa thấy, tai chúng ta ưa nghe là đẹp. Thí dụ, một thiếu nữ đẹp, thường là do phước đức vun trồng từ kiếp trước. Nhưng cái đẹp theo Đức Phật tuyên thuyết trong Kinh Pháp Cú là, theo bản dịch trên Budhanet.net:

262. Not by eloquence alone or by lovely countenance is a person beautiful if jealous, boastful, mean.

263. But 'beautiful' is called that one in whom these are completely shed, uprooted, utterly destroyed, a wise one purged of hate. (5)

Dịch:

262. Không phải vì nói khéo, không phải vì cái

khuôn mặt đẹp bề ngoài, mà một người được xem là thành tựu, nếu y ghen tỵ, khoe khoang, hung hăng...

263. Nhưng gọi là đẹp đối với người đã hoàn toàn cắt bỏ, nhỏ rỗng, hoàn toàn phá hủy những tính xấu đó; người trí tuệ đã hết hấn sân rồi.

Nghĩa là, cái đẹp chỉ là thuần túy đẹp bỏ tham sân si? Thế còn, khi nhìn đóa hoa đẹp thì sao? Có dính gì tới tham sân si?

Thực sự, Đức Phật có chỗ đã dạy rằng cái đẹp là cái nhìn, cái thấy đơn sơ, khi người nhìn và người nghe đã xa lìa cái dục. Đó là khi chúng ta nhìn bờ biển đẹp, nhìn đóa hoa đẹp, nghe ca khúc hay, đọc câu thơ hay... và không một niệm dục nào khởi lên. Nghĩa là, đẹp là đẹp, tự thân các pháp là đẹp, khi chúng ta nhìn, chúng ta nghe và không khởi lên một tâm phân biệt so đo nào. Thế giới tự thân là Niết bàn, là đẹp rực rỡ... chỉ vì tâm chúng ta làm hỏng thôi. Cõi Ta Bà là Niết Bàn? Câu này đúng là ngôn ngữ của Lục Tổ Huệ Năng, của Tam Tổ Tăng Xán.

Trong khi “Nibbedhika (Pariyā ya) Sutta” -- bản Anh dịch của Piya Tan trích:

“The thought of passion is a person’s sensuality:

There is no sensuality in what is beautiful (citra) in the world.

The thought of passion is a person’s sensuality:

What is beautiful in the world remain as they are.

So here the wise remove the desire for them.” (6)

Trong khi đó, bản Anh dịch của ngài Thanissaro Bhikkhu là, trích lời Đức Phật dạy:

“The passion for his resolves is a man's sensuality, not the beautiful sensual pleasures found in the world. The passion for his resolves is a man's sensuality. The beauties remain as they are in the world, while the wise, in this regard, subdue their desire.” (7)

Bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Sáu Pháp, Kinh Một Pháp Môn Quyết Trạch:

*“Các tư duy tham ái,
Là dục của con người,
Các hoa mỹ ở đời,
Chúng không phải là dục,
Các tư duy tham ái
Là dục của con người,
Các hoa mỹ an trú
Như vậy ở trên đời,
Ở đây những bậc Trí,
Nhiếp phục được lòng dục.” (8)*

Nghĩa là, thế giới tự thân là đẹp. Khi chúng ta nhìn

một đóa hoa đẹp, nghe một ca khúc hay, và trong tâm không khởi lên dục niệm tham ái nào, sẽ thấy thế giới tự thân là đẹp.

Câu hỏi rằng, khi chúng ta nhìn hoa, nhìn biển... và trong tâm chưa khởi lên bất cứ niệm nào, chưa khởi lên cái gì về “tôi nhìn” và “cái được tôi nhìn”... chính ngay khi đó, trong tâm của bạn, đó là cõi tâm không có hôm nay, không có ngày mai. Lúc đó, tâm bạn là kinh vô tự, vì không có một chữ nào vương trong tâm. Đó là khi chưa có dục niệm khởi.

Vậy thì, khi có dục niệm khởi thì sao? Thí dụ, chúng ta nghe ca khúc buồn, chợt mũi lòng, nhìn thấy thiếu nữ đẹp, chợt quyến luyến... Lúc đó, là sinh tử luân hồi.

Nên thấy: trước khi dục niệm khởi, đó là cõi tâm mà Lục Tổ Huệ Năng chỉ vào, rằng phải thấy tánh, tức là tâm vô tâm, nương vào đó mà tu, khi ngài đọc kệ:

*Bồ-đề vốn chẳng cây,
giương sáng cũng chẳng phải là đài
Xưa nay không một vật,
nơi nào dính bụi trần?*

Nơi tâm đó, không có gì để tu hết. Nhưng nếu không bảo nhậm được tâm này, phải dùng tới Bát

Chánh Đạo mà tu.

Do vậy, trở lại kinh này -- trong 2 bản Anh dịch, và bản Việt dịch của Thầy Thích Minh Châu -- có nói rằng, Đức Phật dạy là phải biết (nhận ra) các dục duyên khởi, dục sai biệt, dục dị thực, dục đoạn diệt... Kinh này rất dài, Đức Phật gọi đó là Thể nhập pháp môn, sử dụng Bát Chánh Đạo để thanh lọc tâm.

Chúng ta ở trên có nói về Ngài Huệ Năng, khi ngài chỉ vào tự tánh vốn thanh tịnh.

Có thể tóm tắt một lời về pháp Thiền của Ngài Huệ Năng hay không? Có lẽ, có thể nói đơn giản là "pháp vô niệm."

Trong bài viết "Lục Tổ Huệ Năng: Pháp Môn Vô Niệm," tác giả Tâm Thái tóm lược về Pháp Bảo Đàn Kinh:

"Vô niệm là đối với niệm mà không niệm... Đây Thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều thông, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật." (9)

.

Có kinh nào trong Tạng Pali nói tương tự như thế chẳng? Có phải khi Đức Phật giải thích về cái đẹp như chúng ta đã nói ở trên là "pháp vô niệm"? Hay

khi Đức Phật nói Kinh Bahiya là pháp vô niệm? Và rồi khi dục niệm khởi lên, Đức Phật nói về pháp đối trị khi dục niệm khởi bằng Bát Chánh Đạo...

Xin ghi nhận rằng trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật đã dạy về “pháp vô niệm.”

Trong Samyutta Nikāya 35, bản Anh dịch của Ngài Bodhi Bhikkhu, có các đoạn sau:

“Bhikkhus, I will teach you the way that is appropriate for uprooting all conceivings. Listen to that and attend closely, I will speak....” – xin xem nhiều đoạn trích phần Anh dịch ở ghi chú (10).

(Dịch: Các sư, ta sẽ dạy các sư phương pháp thích nghi để nhổ gốc rễ tất cả các niệm. Hãy nghe và theo dõi kỹ, ta sẽ nói...)

Bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu là Tương Ưng Sáu Xứ, Phần Một - Năm Mươi Kinh Thứ Nhất, trích:

“2) -- Nay các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông con đường thích hợp đưa đến nhổ lên tất cả tư lường (sabbamannità). Hãy lắng nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

3) Và nay các Tỷ-kheo, thế nào là con đường thích hợp đưa đến nhổ lên tất cả tư lường?

4-6) Ở đây, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không tư

lòng con mắt, không tư lòng trên con mắt, không tư lòng từ con mắt, không tư lòng: "Con mắt là của ta". Vị ấy không tư lòng các sắc, không tư lòng trên các sắc, không tư lòng từ các sắc, không tư lòng: "Các sắc là của ta". Vị ấy không tư lòng nhãn thức, không tư lòng trên nhãn thức, không tư lòng từ nhãn thức, không tư lòng: "Nhãn thức là của ta". Vị ấy không tư lòng nhãn xúc, không tư lòng trên nhãn xúc, không tư lòng từ nhãn xúc, không tư lòng: "Nhãn xúc là của ta". Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; vị ấy không tư lòng cảm thọ ấy, không tư lòng trên cảm thọ ấy, không tư lòng từ cảm thọ ấy, không tư lòng: "Cảm thọ ấy của ta".... Tai... Mũi...

7-8) ... Vị ấy không tư lòng lưỡi, không tư lòng trên lưỡi, không tư lòng từ lưỡi, không tư lòng: "Lưỡi là của ta". Vị ấy không tư lòng các vị, không tư lòng trên các vị, không tư lòng từ các vị, không tư lòng: "Các vị là của ta". Vị ấy không tư lòng thiệt thức, không tư lòng trên thiệt thức, không tư lòng từ thiệt thức, không tư lòng: "Thiệt thức là của ta". Vị ấy không tư lòng thiệt xúc, không tư lòng trên thiệt xúc, không tư lòng từ thiệt xúc, không tư lòng: "Thiệt xúc là của ta". Do duyên thiệt xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; vị ấy không tư lòng cảm thọ ấy, không tư lòng trên cảm thọ ấy, không tư lòng từ cảm

thọ ấy, không tư lường: "Cảm thọ ấy là của ta".

9) ... Vị ấy không tư lường ý, không tư lường trên ý, không tư lường từ ý, không tư lường: "Ý là của ta". Vị ấy không tư lường các pháp, không tư lường trên các pháp, không tư lường từ các pháp, không tư lường: "Các pháp là của ta". Vị ấy không tư lường ý thức, không tư lường trên ý thức, không tư lường từ ý thức, không tư lường: "Ý thức là của ta". Vị ấy không tư lường ý xúc, không tư lường trên ý xúc, không tư lường từ ý xúc, không tư lường: "Ý xúc là của ta". Do duyên ý xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; vị ấy không tư lường cảm thọ ấy, không tư lường trên cảm thọ ấy, không tư lường từ cảm thọ ấy, không tư lường: "Cảm thọ ấy là của ta". Nay các Tỷ-kheo, tư lường cái gì, tư lường trên cái gì, tư lường từ cái gì, tư lường cái gì là của ta, từ đấy cái ấy bị đổi khác. Ý tựa trên đổi khác, bám víu vào tái sanh, thế giới ưa thích tái sanh.

10) Cho đến các uẩn, giới, xứ, này các Tỷ-kheo, vị ấy không tư lường pháp ấy, không tư lường trên pháp ấy, không tư lường từ pháp ấy, không tư lường: "Pháp ấy là của ta". Vị ấy không tư lường như vậy nên không chấp thủ một vật gì ở đời. Do không chấp thủ nên không ái luyến. Do không ái luyến nên tự mình được hoàn toàn tịch tịnh. Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái

này nữa".

11) Như vậy, này các Tỷ-kheo, là con đường thích hợp đưa đến nhỏ lên tất cả tư lường.(11)

Ngắn gọn, như đối chiếu trên, Đức Phật dạy là vô niệm.

*

Bây giờ chúng ta nhìn về pháp đối trị. Nghĩa là, khi niệm khởi lên, khi trùng trùng song gió cuộc đời phủ chụp. Tất nhiên, chúng ta dễ gặp những cảnh như thế. Thí dụ, khi vào một buổi ca nhạc... Khi nhìn một ca sĩ tuyệt sắc và nghe hát ca khúc du dương... Nếu chúng ta không vô niệm được, không nhỏ gốc rễ tư lường được, chúng ta nên làm gì?

Trong Thiền Tông, ngài Tam Tổ Tăng Xán, viết trong Tín Tâm Minh là:

*Đạo lớn chẳng gì khó
cốt đừng chọn lựa thôi
quí hồ không thương ghét
thì tự nhiên sáng ngời*

*Sai lạc nửa đường tơ
đất trời liền phân cách
chớ nghĩ chuyện ngược xuôi
thì hiện liền trước mắt... (12)*

Trong Kinh Tương Ưng 35.94, ngài Bhikkhu Bodhi có bản Anh dịch, trích:

*“Having heard sounds both pleasant and raucous,
Do not be enthralled with pleasant sound.
Dispel the course of hate towards the raucous,
And do not soil the mind by thinking,
This one is displeasing to me.” (13)*

Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu trong Tương Ưng Sáu Xứ.

94. I. *Thâu Nhiếp*, trích:
3) Sau khi nghe các tiếng,
Khả ái, không khả ái,
Chớ để tâm say mê,
Với các tiếng khả ái.
Hãy nhiếp phục lòng sân,
Với tiếng không khả ái,
Chớ khiến ý nhiễm ô:
"Đối tiếng, ta không thích".(14)

Ai nói đây không phải là ngôn ngữ của Tín Tâm Minh?

Quý hồ không thương ghét, thì tự nhiên sáng ngời...

Trùng tuyên lời Đức Phật tuyệt vời như thế sao vẫn còn bị ngộ nhận?

Tôi vẫn ước mơ rằng tất cả quý tăng ni, cư sĩ đều cẩn trọng khi nói, khi nghe, khi đọc, khi viết.

Khi hiểu ý kinh xong, và khi thấy được chỗ Đức Phật đã nêu ở trên là khi dục niệm chưa khởi lên, và chúng ta giữ gìn được tâm nơi đó, thì tất cả những gì chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi đều rực sáng, không bị ngăn ngại. Và khi dục niệm khởi lên, đó là khi sử dụng Bát Chánh Đạo để đối trị.

Và trong các pháp đối trị, Đức Phật đã dạy là nên tập pháp “nhỏ bỏ gốc rễ tư lường” -- thực ra, đó là “pháp vô niệm” của Lục Tổ Huệ Năng.

Hay đơn giản, như ngài Tăng Xán dạy, là “quý hồ đừng thương ghét”...

Bài này được trân trọng viết từ tấm lòng rất mực tôn kính Tam Bảo, và từ ước mơ Phật Pháp mãi trường tồn.

GHI CHÚ:

(1) Bản song ngữ Anh-Việt ở đây:

<http://thuvienhoasen.org/a22386/thuyet-phap-voi-giong-ca-song-ngu>

Có thể tham khảo “Âm Nhạc Trong Kinh Phật” –

Nguyên Giác: <http://thuvienhoasen.org/a15120/am-nhac-trong-kinh-phat>

(2) Xem toàn bản Anh ngữ:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/thag/thag.17.03.hekh.html>

(3) Uposatha Sila:

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nanavara/uposatha.html>

(4) Trưởng Lão Tăng Kệ:

<http://thuvienhoasen.org/p15a6437/chuong-iv-pham-bon-ke>

(5) Pháp Cú 262-262, bản Anh dịch ở Buddhanet:

http://www.buddhanet.net/dhammapada/d_estab.htm

Có thể tham khảo bản dịch khác:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.19.budd.html>

(6) Bản Anh dịch Piya Tan:

<http://www.buddha.sg/dharma/translate/a06.63%20Nibbedhikapariyaya%20Sutta.pdf>

(7) Bản Anh dịch của ngài Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an06/an06.063.than.html>

(8) Bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1248/pham-06-12>

(9) Tâm Thái: <http://thuvienhoasen.org/a10388/luc-to-hue-nang>

(10) Bản Anh dịch của ngài Bodhi:

<http://suttacentral.net/en/sn35.30>

Trích:

“And what, bhikkhus, is the way that is appropriate for uprooting all conceivings? Here, bhikkhus, a bhikkhu does not conceive the eye, does not conceive in the eye, does not conceive from the eye, does not conceive, ‘The eye is mine.’ He does not

conceive forms... eye-consciousness ... eye-contact ... and as to whatever feeling arises with eye-contact as condition—whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant—he does not conceive that, does not conceive in that, does not conceive from that, does not conceive, ‘That is mine.’...”
(Trương tự với các căn khác)

“He does not conceive all, does not conceive in all, does not conceive from all, does not conceive, ‘All is mine.’

“Since he does not conceive anything thus, he does not cling to anything in the world. Not clinging, he is not agitated. Being unagitated, he personally attains Nibbāna. He understands: ‘Destroyed is birth, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more for this state of being.’

“This, bhikkhus, is the way that is appropriate for uprooting all conceivings.”

(11) Bản Việt dịch Kinh Tương Ưng 35:

<http://thuvienhoasen.org/p15a705/35-chuong-i-tuong-ung-sau-xu>

(12) Tín Tâm Minh:

<http://thuvienhoasen.org/a9866/tin-tam-minh>

(13) Kinh SN 35.94:

<http://suttacentral.net/en/sn35.94>

(14) Bản Việt dịch Tương Ưng SN 35.94:

<http://thuvienhoasen.org/p15a705/35-chuong-i-tuong-ung-sau-xu>

TU HỌC và NHỮNG NỖI SỢ

Tôi vẫn có nỗi lo, đúng ra, đây là nỗi sợ. Nỗi sợ đó thế này: sẽ có một lúc tôi chết bất ngờ, và rồi tức khắc dòng nghiệp thức sẽ bị kéo trở lại Việt Nam cho một kiếp kế tiếp. Bởi vì, không một ngày nào trong đời, tôi không nghĩ về Việt Nam. Không phải nghĩ về một lần hay một buổi, đôi khi suốt ngày không rời ý nghĩ về quê nhà.

Tôi từng có nỗi lo đó về một số bằng hữu, nhưng ở hoàn cảnh khác. Như trường hợp một nhạc sĩ bạn thân, từng nói rằng từ buổi sáng thức dậy cho tới thật khuya, kể cả khi nằm chờ giấc ngủ, những dòng nhạc cứ âm vang mãi trong đầu anh. Tôi nghĩ, thế rồi làm sao giải thoát nhỉ. Bởi vì, nhớ khi anh đứng tim chết bất ngờ, anh có thể thác sinh tức khắc vào một gia đình có truyền thống âm nhạc nào đó. Vì

tâm dẫn theo các pháp. Và do vậy, những dòng nhạc sẽ dẫn anh đi. Tôi đoán như thế, theo kiểu suy luận phổ biến.

Trường hợp sức mạnh thơ, văn cũng thế. Tôi làm thơ, viết văn... nhưng thực sự không mê. Luôn luôn biết làm biếng, và thường thì làm biếng. Có khi, một năm mới viết một truyện cho báo xuân; và đó cũng là bị hồi thúc, bị níu kéo, thường khi cũng hiểu là trách nhiệm. Nhưng tôi biết nhiều bạn văn, bạn thơ... rất thường khi trong tâm họ ngày đêm khi khởi lên những dòng thơ, dòng văn. Tôi lo sợ cho các bạn văn, vậy rồi không lẽ để thơ văn kéo mình trôi mãi sang kiếp sau...

*

Tôi biết mình không rời khỏi ý nghĩ về quê nhà. Nhưng cao điểm là khoảng gần giữa năm ngoái, khi giàn khoan HD-981 của Trung Quốc kéo vào Biển Đông, và rồi vài chục tàu Hải giám của Việt Nam ra vây hàng ngày.

Tôi đọc đủ thứ tin, theo dõi diễn tiến Biển Đông, thường khi quên ăn, quên ngủ. Hễ về nhà là mở TV, dò đủ thứ kênh. Và rồi, tôi khám phá ra ba đài nói tiếng Anh lúc đó thường xuyên nói về Biển Đông, có thể bắt sóng được qua antenna ở vùng Quận Cam, California. Cả ba đài đều phát sóng 24 giờ/ngày và 7 ngày/tuần, và là các đài quốc doanh của ba chính phủ, do vậy không hề có quảng cáo

chen vào, hoặc khi có thì rất ngắn.

Đài tôi thích xem nhất là Đài Nhật Bản NHK 28.4, bênh Việt Nam ra mặt, tin loan đều mỗi giờ, hoàn toàn không quảng cáo. Thứ nhì là Đài CCTV 31.9 của Trung Quốc, hễ xem có khi bực mình vì các thầy bàn trên đài này thường khi hung hăng sỉ vả Việt Nam vô ơn và vân vân. Đài tôi ưa xem khác là Đài Arirang 44.5 của Nam Hàn, cũng tập trung nói về Biển Đông thời gian đó, nhưng phiên là chương trình ca nhạc nhiều quá.

Nhiều khi đang ngủ, đột nhiên chồm dậy, tôi lại ra mở NHK để xem, hay bật máy tính lên dò tin... vì lo sợ quê nhà đang nguy biến. Những giây phút đó, tôi lo sợ suy nghĩ, nếu lúc này mình đứng tim chết, hẳn là sẽ tức khắc tái sinh ở Việt Nam. Mới biết, giải thoát là chuyện cực kỳ khó, bởi vì cho dù trước giờ tự đánh giá mình là người mê tu 24 giờ/ngày, tôi vẫn không thoát nổi những biến động ở Biển Đông, và rất nhiều khi đọc tin quê nhà mà không ngăn được nước mắt.

*

Tôi cũng có một số nỗi lo khác, nhưng không mạnh bằng chuyện giàn khoan. Tôi sợ những đam mê của mình sẽ dẫn mình sang kiếp sau, nếu bây giờ không tu tập giải thoát nổi.

Trước tiên là mê đọc. Tôi có thói quen từ nhỏ là mê

đọc sách, và hề có cơ hội là đọc ngày, đọc đêm. Nỗi lo là: nhờ mình không giải thoát được, rồi cứ nửa đêm lại về bàn vong nhà chùa bật đèn để tìm kinh sách đọc. Nỗi lo này mơ hồ thôi, vì thực ra thói quen đọc đã kiểm soát được nhiều rồi.

Nhiều thập niên trước, có một lần tôi thưa với Thầy Tịch Chiêu, Chùa Tây Tạng Bình Dương, rằng có phải tông chỉ Thiền chỉ đơn giản là vô niệm, cũng gọi là vô tâm. Đó là một buổi chiều, chỉ có hai thầy trò ngồi uống trà. Thầy nhìn vào mắt tôi, cười rồi nói, không phải, nhưng con đừng đọc sách nữa.

Đọc là một hành vi tuyệt vời của nhân loại. Hẳn nhiên, không có nghĩa Thầy bảo đừng đọc. Bởi vì, thời chưa có chữ là phải nghe, do vậy thời có chữ tất phải đọc. Ngài A Nan được ca ngợi là đa văn, là người nghe nhiều; thời này, nên hiểu việc tu học là nên đọc nhiều. Vì nếu không đọc, làm sao biết Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo là gì.

Tôi lo sợ khi nghe một số vị sư khuyên là nên ngồi thiền thật nhiều, đừng nên đọc. Một số thầy khác nói, chỉ cần niệm Phật cho nhiều, và chớ nên đọc vì sẽ loạn tâm. Nếu cứ mãi như thế, Phật Tử sẽ có lúc bị kẻ lạ chiêu dụ đi mất, vì không đọc, tất sẽ không biết gì là Đạo Phật để ở lại trong ánh sáng Phật Pháp.

*

Để nói về việc đọc. Khi chê việc đọc là hành vi của con vẹt, nghĩa là sợ vướng vào bẫy của ngôn ngữ viết, sao không sợ rơi vào ngôn ngữ nói. Vì đọc hay nghe cũng là qua ngôn ngữ, không hiểu đạo sẽ dễ té vì nơi nào cũng là cạm bẫy. Khi Thầy tôi nói chớ đọc sách nữa, chỉ có nghĩa là chớ đọc chữ nữa, mà hãy đọc tâm của mình, vì đây mới là việc nên đọc.

Khi nhìn vào tâm mình, chúng ta thấy gì? Trước tiên, bạn sẽ thấy chữ biến mất. Bạn hãy thử nhìn vào tâm xem, sẽ thấy tất cả chữ đều biến mất. Chính ở nơi đây, ý nghĩa Thiền Tông mới hiển lộ. Đó mới là ý nghĩa đọc kinh vô tự, kinh không chữ. Ngay khi lặng lẽ và tỉnh thức tự nhìn tâm mình, bạn sẽ thấy ngay trước mắt đó là pháp môn không có cửa vào, đây là Vô Môn Quan, đây là con đường không có lối đi.

Hãy lặng lẽ và tỉnh thức tự nhìn tâm mình, khi tất cả những rừng chữ nghĩa biến mất, khi tất cả những ngày hôm qua và ngày mai biến mất, khi hoàn toàn không thấy còn gì để buồn và nắm nữa, chính ngay khi đó chính là cái rất mực tươi mới, cái chưa từng được biết, đây là cái hiện tiền, đây là dòng sống, trước mắt bạn giây phút đó là cái hạnh phúc vô cùng vô tận, cái không thăm dò nổi, và vì là cái chưa từng được biết nên còn gọi là cái khoảnh khắc vô ngã, cũng là cái Không Rỗng Rang như Đức Phật đã giải thích. (1)

Gọi cái bạn đang nhìn vào tâm đó là cái chưa từng được biết bởi vì (trong dòng sống vô thường này) ngay khi cái bạn vừa biết là lập tức biến dạng vào quá khứ, ngay khi cái bạn đang thấy đã lập tức biến thành cái đã thấy, ngay khi cái bạn vừa mới đã nghe là lập tức biến thành cái đã nghe. Cái bạn đã thấy, đã nghe, đã biết có thể lưu được vào chữ. Nhưng cái bạn đang thấy, đang nghe, đang biết sẽ luôn luôn là cái sinh động của đời sống -- trước mắt, bên tai, quanh bạn và hiện ra trước khi có chữ. Đó chính là như Đức Phật dạy, trong cái thấy chỉ là cái được thấy, trong cái nghe chỉ là cái được nghe. (2)

Đứng trước cái nhìn vào tâm như thế, chúng ta sẽ thấy như chư tổ nói rằng đây là chỗ ngôn ngữ vắng bặt. Vì không hề có chữ nào diễn tả được cái Không Rỗng Rạng trước mắt như thế được. Ai cũng có thể tự nhìn tâm như thế.

Chúng ta có thể nhớ ra một chuyện xa xưa về Thiền Tông. Nếu chỗ này nhớ sai, hãy nên xem như là chuyện mang máng như thế. Một nhà sư sau mấy năm tu trong chùa, vẫn hoang mang, chưa biết cách an tâm, nên tới gặp Thiền sư trụ trì và trình, xin Thầy chỉ cho con tỏ ngộ bản tâm. Thiền sư liền lấy gậy đánh lên vai một cái đau điếng. Nhà sư học trò chính giây phút đó mới hiểu, thấy rằng cái làm cho mình đau điếng đó chính là cái bản tâm hiển lộ ra, và cái cảm thọ đau điếng đó xa lìa tất cả chữ nghĩa. Nó chính là dòng sống, là cái chưa từng được biết.

Và ngay khi sư nhận ra cái đau đó, cái cảm thọ đó không phải là cái chụp bắt được, nó chính là dòng sông trôi tuột trên tâm và biến đổi không ngừng. Nó chính là cái Vô Thường, cái không chụp bắt được vì nó là cái hiện nay và bây giờ. Và vì là Vô Thường, ngay khi cảm thọ, nó cũng là cái toàn thể, cái lìa cả ý nghĩa vô thường và thường, cái không có chữ nào mô tả được. Sống với những giây phút đó chính là Thiền Tông. Cũng là tức khắc đang tắm gội trong pháp tứ niệm xứ.

*

Để nói thêm về chữ. Có một lúc, tôi muốn trình bày về niệm Phật, khi một bà cụ chặn tôi trước cổng một ngôi chùa và hỏi về cách niệm “Nam Mô A **Mi** Đà Phật.” Tôi không biết nên nói sao cho trọn ý, nên trả lời rằng bác hãy cứ niệm đơn giản là “Nam Mô A **Di** Đà Phật.”

Lúc đó tôi sợ sẽ có ông sư nào khó tính, cứ đòi Phật Tử niệm theo giọng Quảng Nam hay giọng Nghệ An, giọng Sài Gòn hay giọng Hà Nội... Thế hệ trẻ đâu còn nghe giỏi tiếng Việt nữa, bảo niệm làm sao cũng sẽ vấp vả vậy.

Có lẽ nên nói như thế này: Rằng ngay khi người niệm nhìn vào tâm mình khi niệm chữ Nam, nếu lúc này là nhất tâm bất loạn, tất sẽ thấy ngay lúc đó là đang nhìn vào một cõi tâm chưa từng được biết tới; và rồi ngay khi niệm tiếp chữ Mô, tương tự với chữ

A, chữ Di, chữ Đà, chữ Phạt -- tất cả những biến đổi của dòng sông đang trôi chảy trước mắt, của dòng âm thanh trôi chảy qua tai... khi chữ Nam âm vang, rồi chữ Mô âm vang... thực ra đó là cội tâm rất mực thanh tịnh.

Chính nơi các chữ đó, nơi các khoảng giữa các chữ, nơi âm vang và nơi lặng lẽ giữa các âm... đó chính là tâm thanh tịnh vô lường. Hãy nhìn vào tâm, sẽ thấy đó là cái vô cùng vô tận, cái không hề có chữ nào thực sự hiện hữu hết... Và hãy nghe ngay nơi chữ, ngay nơi âm thanh cũng là tịch lặng.

Đó là chuyện chớ đọc chữ, mà hãy đọc tâm. Đúng ra, không có gì ở tâm để đọc, đó mới thật sự là đọc. Ai cũng có thể nhìn như thế được, không có gì bí ẩn cả.

*

Cũng để nói thêm về đọc. Hồi thời học thi Tú Tài, tôi chơi với một nhóm bạn ưa tới Chùa Xá Lợi để ngồi học thi. Có một cuốn sách, truyện dịch, được bọn học trò chúng tôi, hầu hết là Chu Văn An, mê kinh khủng. Cuốn này, bản Việt ngữ, tôi còn nhớ tên là “Chân Dung Nàng Thơ” của tác giả Robert Nathan. Không nhớ ai dịch. Nhưng vẫn nhớ bản gốc Anh ngữ là “The Portrait of Jennie.”

Theo tôi nhớ mang máng, cốt truyện thế này. Cuốn tiểu thuyết mỏng này kể về một họa sĩ Hoa Kỳ,

thuộc loại nghệ sĩ đói kinh khủng, ra một công viên trong mùa tuyết để vẽ, hy vọng sẽ có một tấm tranh phong cảnh có thể bán được. Chàng họa sĩ này gặp một cô thiếu nữ ngồi giữa công viên tuyết. Chàng hỏi cô bé tên gì, cô bé nói là Jennie.

Khi chàng hỏi cô bé từ đâu tới, cô đọc mấy câu thơ, nội dung là chẳng từ đâu tới và sẽ chẳng đi về đâu. Ngôn ngữ cô bé bí hiểm như kiểu văn học thiên.

Thế rồi, thay vì vẽ phong cảnh, anh họa sĩ vẽ cô bé. Mấy hôm sau ra công viên, lại thấy cô bé, nên vẽ tiếp, nhưng chàng kinh ngạc thấy cô như già đi vài năm. Làm sao chỉ trong vài ngày lại già đi vài năm? Cuối truyện, chàng khám phá ra cô bé là một phụ nữ chết chìm tàu. Truyện như mơ, như không có thật. Nhưng tấm tranh vẫn là có thật. Truyện này bản dịch Việt ngữ hay kinh khủng lắm.

Lúc đó, tôi ước mơ phải chi sau này giỏi tiếng Anh, tôi sẽ tìm bản gốc để xem cái hay của văn chương Hoa Kỳ. Đó là lý do lúc đó, tôi học thuộc lòng tựa sách và tên tác giả. Cùng lúc, cũng là mê một vài tác giả khác. Nhưng khi sang Mỹ, hoàn toàn không còn thì giờ để tìm cuốn sách đó nữa. Thêm nữa, phải đọc Kinh Phật (bằng tiếng Anh), và dĩ nhiên, Kinh Phật hay vô cùng vô tận; chẳng còn gì khác để bận tâm nữa.

*

Cách nay khoảng hơn một thập niên, một tên bạn trong nhóm bạn Chùa Xá Lợi từ Texas sang Quận Cam chơi. Tên này giỏi tiếng Anh từ thời trung học, sang Mỹ học xong y khoa và trở thành một bác sĩ nổi tiếng về nghiên cứu; đó là bác sĩ Trương Đình Luận.

Tôi chở Luận xuống thành phố Laguna Beach chơi, dẫn đi xem các phòng triển lãm cả buổi chiều. Đi lang thang qua các phòng tranh, Luận hỏi tôi có nhớ cuốn “Chân Dung Nàng Thơ” không. Tôi nói nhớ chứ, hình ảnh anh họa sĩ cũng là một lý do làm cho mình khi nào trong đầu đầy chữ, đọc mệt quá, là lấy giấy mực ra vẽ.

Luận nói, sang đây đọc bản nguyên tác Anh ngữ, thấy không hay bằng bản tiếng Việt. Tôi thú thực với hắn, rằng tiếng Anh của tôi lúc đó chưa đủ giỏi để thưởng thức cái hay văn chương của ngôn ngữ Anh, và cũng không có thì giờ, nên chưa tìm đọc hết những gì mình muốn...

Điều khám phá tuyệt vời nhờ tên bạn này là: có khi, bản dịch hấp dẫn hơn bản gốc.

Để xem, thay vì đọc và viết là Đức Phật Thích Ca, rồi sẽ có thầy nào dạy là phải đọc và viết là Đức Phật Thích Ca mới đúng. Đây cũng là một nỗi sợ lớn của tôi vậy.

GHI CHÚ:

(1) Bản Lai Vô Nhất Vật, link:

<http://thuvienhoasen.org/a21839/ban-lai-vo-nhat-vat>

(2) Bahiya Sutta, link:

<http://thuvienhoasen.org/p31a14273/bai-phap-khan-cap-bahiya-sutta>

TỰ THIÊU VÀ GIỚI SÁT

Trường hợp các nhà sư Tây Tạng tự thiêu để đòi hỏi quyền tự do tôn giáo và giữ gìn bản sắc dân tộc có phải đã phạm giới sát sinh hay không? Hay đây là hành vi cúng dường thân xác để hộ trì chánh pháp? Đức Đạt Lai Lạt Ma hôm Thứ Tư 20-11-2013 đã nói chuyện về vấn đề này.

Bản tin từ Phayul, một mạng thông tin của người Tây Tạng lưu vong, đã ghi nhận rằng vị lãnh đạo tinh thần Tây Tạng Đức Đạt Lai Lạt Ma nói hôm Thứ Tư rằng những cuộc phản kháng bằng cách tự thiêu ở Tây Tạng là rất buồn, và rất khó cho Ngài thuyết phục ngăn cản họ.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đang trong chuyến hoằng pháp ở Nhật Bản, và nói như thế trong bài diễn văn trước

khoảng 150 vị dân biểu Nhật Bản ở Tokyo: “Tôi không có thể yêu cầu họ hành động khác đi, bởi vì tôi không có gì để hiến tặng họ hết.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma -- người được Giải Nobel Hòa Bình năm 1989 -- nói rằng các sự kiện tự thiêu đó là rất buồn và rằng đó là để đối kháng với những gian nan quá lớn mà họ đối diện: “Những vị này đã sẵn sàng hy sinh thân mạng của họ, không phải vì họ say xin hay bất mãn vì chuyện gia đình.”

Ngài kêu gọi chính phủ Trung Quốc hãy điều tra tình hình kỹ lưỡng để xem xét tại sao có quá nhiều người Tây Tạng chọn con đường tự thiêu như thế.

Từ năm 2009, có 123 người Tây Tạng đã tự thiêu tại Tây Tạng để phản đối việc TQ chiếm đóng Tây Tạng và để chống chính sách đàn áp mạnh tay.

dalailama_at_tokyo Mạng Phayul nói rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma được mời tới nói chuyện trước khoảng 150 dân biểu thuộc tổ chức All Party Parliamentary Group in Japan -- và đích thân Eriko Yamatani, Chủ tịch Ủy ban Nhóm 8 Đảng Chính Trị và vị dân biểu thâm niên Takeo Hiranuma hộ tống Ngài vào hội trường.

Ngài cũng bày tỏ nỗi buồn về bạo lực ở Miến Điện, giữa tín đồ Hồi Giáo và Phật Giáo: “Tôi đã kêu gọi các vị sư nơi đó, khi mâu thuẫn bùng nổ, để nhớ tới khuôn mặt Đức Phật. Tôi tin rằng nếu Đức Phật có

mặt nơi đó, Ngài sẽ đề nghị bảo vệ những người Hồi Giáo bị hăm dọa đó.”

Đó là quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma, lãnh tụ Phật Giáo Tây Tạng. Cần ghi nhận rằng, khi nói trước 150 chính khách Nhật Bản, tất nhiên Ngài không thể nói chi tiết như trong một buổi thuyết pháp cho Phật Tử. Khi nói chuyện, Ngài cũng biết rằng trong 150 Dân biểu Nhật Bản đó, không phải ai cũng là Phật Tử, và do vậy, có thể hiểu rằng Ngài chỉ nói khái lược những gì Ngài suy nghĩ. Tất nhiên, Ngài biết, trong người nghe cũng có thể sẽ có ngộ nhận, vì không hiểu hết ý của Ngài. (Ảnh trên: Đức Đạt Lai Lạt Ma đang đọc diễn văn trước the All Party Parliamentarian Group at the National Diet Building in Tokyo, Japan on November 20, 2013. Photo/Office of Tibet, Japan)

Trên cương vị Phật Tử, chúng ta suy nghĩ thế nào?

Tác phẩm “Phật Giáo Chính Tín” của Pháp sư Thánh Nghiêm, người sáng lập Viện Nghiên cứu Phật học Trung Quốc năm 1985 tại Đài Loan, cũng là một Thiền sư nổi tiếng và có nhiều Thiền đường khắp thế giới, trả lời câu hỏi thứ 32 như sau, trích từ Thư Viện Hoa Sen:

“32. PHẬT TỬ CÓ PHẢN ĐỐI TỰ SÁT KHÔNG?

Có phản đối. Trong giới luật, có quy định rõ. Phật tử không được tự sát, nếu tự sát thì có tội [Xem Tứ

phân luật và luận Nhiếp, quyển 2].

Ở đây, nói tự sát là vì chán cuộc sống hiện tại, mà làm nghĩ rằng, sau khi tự sát sẽ được giải thoát.

Người Phật tử tin ở định luật nhân quả, nếu không chứng ngộ thực tướng của các pháp, nếu không lấy công phu tu trì để thoát khỏi sinh tử thì tự sát không có tác dụng gì hết. Vì nếu chưa hết nghiệp báo, thì dù có tự sát, cũng phải chịu một kỳ sinh tử tiếp theo. Cũng như một con nợ, để tránh mặt chủ nợ đòi nợ, bèn dời nhà từ nơi A đến nơi B. Nhưng sớm hay muộn, chủ nợ cũng sẽ tìm ra nơi ở mới của con nợ, để tiếp tục đòi nợ. Vì vậy, Phật tử phản đối tự sát, Phật giáo động viên mọi người hãy tận dụng thời gian trong một đời Người để nỗ lực tu thiện, tích đức nhằm cải thiện vận mệnh hiện tại và tương lai của mình.

Thế nhưng, Phật giáo không phải là một tôn giáo khuyến khích vị kỷ. Người Phật tử, vì sự nghiệp độ sinh, trong trường hợp cần thiết cũng sẵn sàng xả thân. Để bảo vệ tín ngưỡng thần thánh của mình, có những Phật tử đã tuấn tiết. Một người hành Bồ Tát đạo chân chính, có thể xả bỏ cả tay chân, thịt, mắt cho đến cái đầu của mình.

Cũng như đức Thích Ca Thế Tôn, trong các kiếp sống trước của Ngài, trong thời kỳ hành đạo Bồ Tát, Ngài đã nhiều lần xả thân không tiếc sinh mạng. Như trong kinh Pháp Hoa nói: "Không có

một bụi trần nào nhỏ như hạt cải, không phải là nơi Bồ Tát xả bỏ thân mạng". Kinh Tập A Hàm quyển 39 và 47 kể chuyện có ba vị A La Hán tự sát mà đức Phật cũng tán thành."(hết trích - http://thuvienhoasen.org/D_1-2_2-75_14-1_5-50_6-8_4-7735_17-639_15-1/)

Do vậy, quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng phù hợp với Kinh Pháp Hoa và Tập A Hàm vậy.

Tuy nhiên, cần chú ý: Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rõ rằng rất khó để Ngài yêu cầu họ từ bỏ quyết định tự thiêu (that it was difficult for him to dissuade them...) chứ không phải Ngài khuyến khích. Bởi vì khuyến khích tự thiêu là sẽ gây nghiệp bất thiện, và mặt khác, khi với tâm chưa thanh tịnh mà lại ngăn cản những vị muốn tự thiêu để hộ trì chánh pháp tất cũng sẽ gây nghiệp bất thiện khác.

Điều quan trọng nữa: nếu người tự thiêu hốt nhiên khởi lên một niệm căm thù, sân si... thiện pháp sẽ bất toàn. Khó là như thế.

VÀI Ý NGHĨ VỀ HOÀNG PHÁP Ở XỨ NGƯỜI

Mùa lễ Vu Lan vừa mới qua đi. Những buổi lễ lớn, các nhạc hội, và các khóa tu... đã được tổ chức hoàn mãn ở nhiều chùa tại hải ngoại. Điều chú ý là ở hầu hết các chùa, người già nhiều hơn trẻ, và rồi người trẻ nhiều hơn là thiếu nhi. Đây là điểm để quan ngại về tương lai Phật Giáo VN tại hải ngoại. Trong khi một số chùa có Gia Đình Phật Tử đông các em tham dự, một số chùa lại không có sinh hoạt này, nghĩa là không có trẻ em, chỉ trừ các em theo ba mẹ tới chùa.

Một số sinh hoạt khác như đại nhạc hội (nổi bật có Nhóm Hương Thiền thực hiện mỗi năm), hay như bữa cơm gây quỹ xây chùa, hay như khóa tu... người cao niên lúc nào cũng đông hơn người trung

niên, và rồi người trung niên đông hơn thanh niên, và rồi thanh niên đông hơn thiếu nhi. Ngay như tổ chức Giới Trẻ Mây Từ, cũng là trung niên và thanh niên hầu hết. Lôi kéo thiếu nhi vào chùa thật không dễ.

Không phải vì các em thiếu nhi bận đi học: vì ba tháng hè vẫn chưa kết thúc, phải qua tuần lễ đầu tháng 9, các học trò tiểu học và trung học California mới tựu trường. Nghĩa là, có thể hiểu rằng, có vấn đề là, đa số các em không bước vào chùa, không tham dự các sinh hoạt nhà chùa. Lý do dĩ nhiên là nhiều, nhưng không thể nói rằng trong ba tháng hè, các em bận học. (Hình bên dưới: quang cảnh một buổi lễ Vu Lan năm 2013 tại một ngôi chùa ở TP. Westminster, California)

Cũng không phải lỗi các chùa, vì hầu hết Tăng Ni Cư Sĩ có vẻ như đều đã tận lực; tứ chúng như đường đã làm hết sức của họ. Và có khi, có vẻ như đã làm quá sức.

Những chương trình trên đài phát thanh và TV không phải là thiếu. Có thể gọi là nhiều nữa; các chương trình đã chiếm nhiều năng lực của tứ chúng, và cũng tốn thêm tiền thuê giờ trên các đài. Tuy hiệu quả không đo lường được rõ ràng, nhưng hẳn là có lợi ích không nhiều thì ít. Chỉ có điều thấy rõ, người nghe các giờ Phật pháp trên các đài phát thanh và TV đa số là người lớn. Các bài thuyết pháp

tại chùa, thuyết pháp trên đài phát thanh và TV hầu hết cũng có vẻ nhắm đối tượng là cho thánh giả cao niên.

Quý Tăng Ni khi thuyết pháp, dù ở chùa hay trên đài, thường sử dụng ngôn ngữ chuyên môn, nhiều chữ Việt-Hán, thậm chí giới trung niên ở hải ngoại không chắc đã hiểu hết. Hãy nhớ rằng, giới trung niên có khi tiếng Việt chỉ đủ để nghe và nói, chưa chắc đã đọc tiếng Việt lưu loát. Còn khi tụng kinh thì âm chữ thường khó nhận ra, cho nên cũng là một dạng bí hiểm hóa.

Chư Tôn Đức đã tận lực hoằng pháp trong nhiều cách. Trong mùa Vu Lan vừa qua, chúng ta có thể khám phá rằng nhiều vị Tăng Ni đã làm thơ, và rồi thơ được nhiều nhạc sĩ phổ nhạc. Nghĩa là, hoằng pháp bằng nghệ thuật.. Tuy nhiên, một số ca khúc đó cũng không thích ứng cho giới trẻ, vì chữ nghĩa cao siêu, nói về Thiền hay giáo lý Bát Nhã. Nhạc hay và thơ hay là một chuyện, nhưng quảng bá là cả vấn đề, vì có quá nhiều những hàng rào ngăn cách.

Ngay như những ca khúc bất tử, nói về tình mẹ tuyệt vời như Lòng Mẹ của nhạc sĩ Y Vân, hay Bông Hồng Cài Áo của nhạc sĩ Phạm Thế Mỹ... cũng không chắc dạy được cho các em thiếu nhi lứa 9 hay 10 tuổi. Vì các em này không giỏi tiếng Việt.

Như vậy, chúng ta thấy có một số vấn đề, và cần có các giải pháp tương ứng.

Thứ nhất, một phần lớn năng lực nên tập trung hướng vào thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên... Trong đó, mời gọi phụ huynh đưa trẻ em tới chùa sinh hoạt hàng tuần. Hãy nhớ, mấy tháng hè là dịp tốt nhất để có đông trẻ em tham dự, nên các chương trình hè cần chuẩn bị trước nhiều tháng, sắp xếp chu đáo từ chương trình, nhân sự, cho tới nội dung...

Câu hỏi đơn giản, rằng tại quý phụ huynh thường tổ chức hay tham dự các buổi picnic của các hội đồng hương, tại sao không nghĩ tới chuyện góp sức cùng Chư Tôn Đức (và cùng Gia Đình Phật Tử, nếu chùa có sinh hoạt này) để tổ chức picnic, hay cắm trại một ngày, hay cắm trại hai ngày cuối tuần ở một sân chùa hay ở một công viên gần chùa. Để khỏi phức tạp tới việc xin giấy phép của thành phố, không cần phải cắm trại đêm, nghĩa là buổi tối nên về nhà. Nội dung trại nên tập trung vào học Phật Pháp, ca hát, trò chơi. Không cần gì phức tạp hơn, nếu picnic ở công viên. Nếu cắm trại trong sân chùa, nên dạy thêm về cách tụng kinh, niệm Phật, ngồi Thiền. Nghĩa là cho các em biết tìm tới pháp hỷ, thiền duyệt -- những niềm vui của pháp, dù chỉ một buổi, sẽ dễ dàng theo các em suốt cả đời, thậm chí sẽ theo các em mãi qua vô lượng kiếp.

Thứ nhì, các em cần có các ca khúc ngắn, dễ hát, dễ nhớ... Thực sự, tất cả các Gia Đình Phật Tử hiện nay đều sử dụng các ca khúc Hướng Đạo. Điều này tốt, vì lời cuốn được trẻ em. Nhưng chúng ta cần

nhất là trao truyền Phật Pháp cho các em, trong khi các ca khúc Hương Đạo không nói gì về Phật Pháp.

Trước tiên, nên thấy rằng nhiều Tăng Ni hiện nay đã có thơ phổ nhạc, nhưng gần như tất cả đều không thích hợp với trẻ em, vì cao siêu quá, vì dài quá, vì chữ Hán-Việt nhiều quá, hoặc vì nhạc phức tạp quá.

Có thể đề nghị các nhạc sĩ Phật Tử nên soạn các ca khúc ngắn, dễ nhớ, dễ hát, vì bây giờ tiếng Việt các em dở lắm. Hiện nay Phật Giáo cần các bài hát ngắn để cung cấp cho thiếu nhi, cho các đơn vị sinh hoạt. Trừ khi trình diễn văn nghệ mới cần ca khúc dài.

Sau khi quý nhạc sĩ soạn được một số ca khúc ngắn, nên thực hiện ký âm và làm thành MP3, gửi lên các trang web Phật Giáo để phổ biến cho các nơi cùng tiện dụng.

Tùy trường hợp, mỗi bài độ ngắn sẽ khác nhau. Thí dụ, như khi chào nhau, có thể ca khúc chỉ cần dài cỡ 1 câu hay 2 câu thôi (rồi lặp lại).

Thí dụ, có thể nghĩ ra ca khúc một câu để các em chào nhau, mời nhau:

"Mời bạn bước vào chùa, cùng nhau ta niệm Phật."

Tiếng Anh có thể dịch là:

"Please come to the temple, and chant the Buddha's name."

Và cứ thế lập đi lập lại.

Hay khi niệm hương, cần một ca khúc 4 câu. Hay ca khúc Niệm Phật nên dài cỡ 4 câu thôi, rồi lập lại. Cũng như nên soạn ca khúc cho các em từ biệt nhau, hay khi ban đêm lửa trại. Hay khi ngồi bên giường bệnh của bạn, hát bài ca về niệm vô thường chừng 4 câu, dài là 6 câu thôi.

Hay là ca khúc để các em hát tặng mẹ, tặng cha, tặng Thầy... chỉ nên ngắn 2 câu hay 4 câu thôi.

Như thế, dạy các em chỉ vài phút là có thể hát được, gần như tức khắc -- dù là dạy các em hát tiếng Việt hay tiếng Anh.

Thứ ba là trò chơi. Nhiều em thiếu niên đã quen chơi trò chơi điện tử, hoặc từ điện thoại hay từ thiết bị điện tử khác. Điều chúng ta cần là, lôi cuốn các em vào các trò chơi thích hợp trong khóa tu. Một lý do cần soạn ra trò chơi thích hợp với Phật Pháp là, nhiều hình ảnh từ một vài khóa tu hệ Phật Pháp trong một số chùa ở VN đang sử dụng những trò chơi không hợp với người học đạo. Thí dụ, cho các em nam nữ công nhau (có thể thấy hình này qua Google.com), hay nắm tay nhau. Ngoài đời thì sao cũng được, nhưng trong khi thiền hành mà nắm tay đi bên nhau dễ mất chánh niệm. Thiền hành ở Thái Lan, Tích Lan, Đài Loan, Nhật Bản... đều không cho nắm tay nhau. Nói gì tới trò chơi công nhau. Do vậy, cần suy nghĩ ra trò chơi thích hợp.

Thứ tư là thi giáo lý. Vì có học là cần phải thi. Các câu vấn đáp Phật pháp cần ngắn, mang nghĩa chính xác, không mơ hồ. Tránh những câu dài, khó nhớ. Những câu vấn đáp này, cả tiếng Anh và tiếng Việt cần dạy cho các em từ sáng sớm, và tới chiều hay hôm sau là thi.

Trong tất cả những cách tiếp cận để hoằng pháp như thế, nên lôi kéo nhiều thành phần trong cộng đồng vào hỗ trợ. Trong đó, giới truyền thông (như báo chí, phát thanh, truyền hình) sẽ đóng một vai hỗ trợ quan trọng.

Đó là vài ý nghĩ rời, sau mùa Đại Lễ Vu Lan 2013, đề kính trình lên Chư Tôn Đức Tăng Ni Cư Sĩ, hy vọng có điểm khả dụng.

LỄ HỘI VÀ CÔNG ĐỨC

Ông bà mình có câu “Có đức mặc sức mà hưởng.” Lời nói này đã bày tỏ lòng tin sâu vào luật nhân quả của nhà Phật, và có xuất xứ từ nhiều lời dạy trong Kinh Phật.

Thời gian qua, nhiều Phật Tử đã đóng góp trong các Phật sự như xây chùa tháp, cung nghinh xá lợi Phật, chiêm bái Phật Ngọc Hòa Bình, dự lễ hội hoa đăng, cúng dường trai tăng, vân vân... Một số người không hiểu đã gọi như thế là tu kiểu hình tướng, không thật là tu trí tuệ giải thoát. Lời phê bình đó chứa đầy ngộ nhận. Ngày xưa, khi Bồ Đề Đạt Ma nói việc xây chùa của Lương Võ Đế là “không có công đức,” thực ra là nêu lời khai ngộ, để thúc đẩy vua xa lìa cái chấp vào công đức đó thì mới có thể giải thoát.

Công đức -- tiếng Anh là merit -- là kết quả có từ những thân, khẩu, ý thiện lành, sẽ trở quả trong kiếp này và sẽ mang theo sang kiếp sau. Công đức như thế sẽ giúp người tu trên đường giải thoát. Nếu không có đủ phước, chắc chắn không thể nào tu nổi. Thí dụ, nếu sinh vào một bộ lạc trong rừng sâu Châu Phi, tất không hề biết gì tới các tiện nghi xã hội văn minh, và pháp Phật cũng khó gặp trong đời.

Thí dụ, nếu sống ở núi rừng Đắc Lắc, luyện được đôi chân leo núi, giỏi vác nặng và đi chạy nhanh nhẹn. Nhưng cũng không thể nào bằng một cô gái yếu đuối ở Sài Gòn lái chiếc xe máy hay xe hơi. Mới biết, dù tập luyện giỏi, cũng không bằng có phước. Tương tự, kinh doanh giỏi, cuối đời có nhiều tài sản, cũng không bằng người sinh vào nhà hoàng tộc.

Người có phước đức sẽ có nhiều nhân duyên để tu học hơn, bởi vì nếu phải lao động ngày đêm mà vẫn không nuôi nổi gia đình, chuyện tu học tất nhiên trở ngại. Đôi khi nhờ phước đức tới sớm, nghiệp dữ có thể hoãn được. Cũng như một người dân ở Campuchia mang nợ hay làm tội, trốn sang Sài Gòn sống, không ai biết quá khứ, sẽ được hưởng phước của một người dân Sài Gòn, cho tới khi nào về lại Nam Vang mới bị đòi nợ.

Kinh Tăng Chi Bộ, bản do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt, nơi Chương VIII Tám Pháp, phần

(VI) (36) Phước Nghiệp Sự, có viết, trích:

“1.- Nay các Tỷ-kheo, có ba căn bản làm phước. Thế nào là ba?

2. Căn bản làm phước do bố thí, căn bản làm phước do giới đức, căn bản làm phước do tu tập.”(hết trích)

Chữ “tu tập” đó được hiểu là thiền định, có khi được hiểu là thiền tâm từ.

Nhiều người thường chấp rằng tu theo Phật là cần phải tìm một gốc cây hay hang núi để ngồi Thiền, còn mọi pháp khác chỉ là hình tướng không cần thiết. Thực ra, nghĩ như thế là sai lầm lớn, khi tách biệt tướng với tâm. Chỉ cần nhớ rằng, Ngài Mục Kiền Liên là đại đệ tử của Phật, thần thông đệ nhất, vẫn không cứu nổi mẹ khi bà cứ đưa cơm lên là thành lửa cháy. Lúc đó, Phật mới dạy là cần gây dựng công đức, bằng cách cúng dường trai tăng, mới cứu nổi mẹ.

Hòa thượng Thích Minh Châu trong tác phẩm “Đạo Đức Phật Giáo và Hạnh Phúc Con Người,” nơi chương 16, đã viết, trích:

“...Tôn giả Mục-kiền-liên là một đệ tử lớn của đức Phật, và được suy tôn là bậc thần thông đệ nhất. Sau khi chứng quả A-la-hán. Ngài dùng thiên nhãn quan sát khắp các cõi sống thì thấy mẹ mình đang

bị nạn đói khát dày vò trong cõi sống quỷ đói. Tôn giả bèn cầm bát cơm xuống cõi quỷ đói đưa cho mẹ. Mẹ cầm lấy bát cơm đưa vào miệng, thì cơm hóa thành than hồng cháy đỏ không tài nào ăn được. Tôn giả Mục-kiền-liên không biết làm sao được, bèn trở về xin Phật ra tay cứu giúp. Đức Phật nói: "Mẹ ông bao nhiêu đời sống xan tham keo kiệt, nên phải chịu khổ báo là quỷ đói, một mình ông không thể cứu nổi mẹ đâu. Phải nhân ngày rằm tháng bảy tổ chức cúng dường đức Phật và chúng Thánh Tăng mười phương nhờ vào sức mạnh chú nguyện của đức Phật và chúng Tăng mười phương thì mẹ ông mới có thể siêu thoát được".

“Tôn giả Mục-kiền-liên vâng lời đức Phật dạy, đến ngày rằm tháng bảy là ngày tự tứ ra hạ của chư Tăng, đem thức ăn, đèn, sáp, hương hoa... đặt vào chậu lớn, cúng dường trai Tăng. Bà mẹ của Tôn giả Mục-kiền-liên nương nhờ vào uy lực của giới đức và phước đức của chư Tăng mười phương, và cũng nương nhờ vào công đức bố thí và lòng chí thành của Tôn giả Mục-kiền-liên, mà sớm thoát khỏi nỗi khổ của quỷ đói, nỗi khổ ví như nỗi khổ của người bị treo ngược, siêu thăng lên các cõi lành...” (hết trích -- nguồn:

<http://old.thuvienhoasen.org/daoducphatgiao-minhchau-04.htm>)

Theo báo Tibet Sun ngày 26-7-2010, Đức Đạt Lai Lạt Ma trong buổi lễ khánh thành tượng Đức Di Lạc

Bồ Tát (Maitreya) cao 100 feet (30.4 mét) tại Nubra Valley, Ấn Độ, với nhiều ngàn vị sư, quan chức và dân chúng tham dự, đã cảm ơn ban tổ chức và những người xây tượng, nói, *“Họ đã làm được nhiều công đức... Người ta sẽ được công đức đi nhiều quanh tượng, và vì tượng cao nên có thể được ngắm từ xa, người nhìn ngắm tượng cũng sẽ có công đức...”*

Như thế, chúng ta hiểu được vì sao Phật Tử thành kính tham dự các lễ hội Phật Giáo.

Đức Đạt Lai Lạt Ma viết trong cuốn “The Compassionate Life,” với các dòng chữ sau này đưa vào sưu tập “Dalai Lama Quote of the Week” đã ghi rằng khi những kẻ thù nghịch gây tổn thương chúng ta, chúng ta có thể mang ơn họ vì đây là cơ hội để tu hạnh kham nhẫn của bồ tát, “bởi vì công đức gây dựng từ pháp tu kham nhẫn chỉ có thể có cơ duyên cho mình tu là từ kẻ thù nghịch gây ra, nói nghiêm khắc là, chúng ta nên hồi hướng công đức của chúng ta để xin lợi ích cho kẻ đối nghịch.”

Theo truyền thống Phật Giáo Thái Lan, cụ thể có những cách vun trồng công đức như sau, theo thứ tự, trích:

“1. Xuất gia, thọ đại giới.

2. Góp tiền xây chùa.

3. Có một con trai đi tu, làm sư.
4. Hành hương các chùa Phật Giáo khắp Thái Lan.
5. Đóng góp sửa chùa.
6. Cúng thực phẩm hàng ngày cho các vị sư, và cho các ngày lễ linh thánh.
7. Trở thành một sa di.
8. Vào chùa tu các ngày lễ quan trọng, và giữ bát quan trai giới các ngày này.
9. Giữ 5 giới trong mọi thời.” (hết trích -- nguồn, sách “Monks and Magic” của B.J. Terwiel, <http://www.thaibuddhist.com/making-merit.html>)

Đọc kỹ, các điều trên cũng tập trung vào ba căn bản: bố thí, giữ giới luật, tu tâm từ bi.

Tại Quận Cam, Nam California, người viết có quen thân một vị cư sĩ, tác giả nhiều sách nghiên cứu Phật Học. Vị này có một cậu con trai, đã tập cậu bé từ nhỏ là mỗi khi vào chùa là rút ít tiền ra đưa vào thùng công đức và đọc lời nguyện, “Con nguyện xin mọi người được OK, hạnh phúc, khỏe mạnh và sẽ thành Phật.” Vị cư sĩ đó cũng đã dạy con tạo dựng công đức.

Giữ giới là một công đức có đầy oai lực, không hình tướng, nhưng sẽ tác động vào thế giới các cõi. Như

khi Ngài Angulimala được Đức Phật chỉ dạy cách chú nguyện để cứu một sản phụ. Ngài Angulimala là kẻ đã giết nhiều người để tìm râu 1.000 ngón tay làm tràng hoa, và đã rượt theo Đức Phật để tìm giết người cho đủ số thì được Đức Phật cảm hóa và cho theo thọ học giáo pháp. Toàn văn ghi trong Trung Bộ Kinh, kinh thứ 86.

Bản văn của Ngài Walpola Piyananda Thera như sau, trích dịch:

“Ngài Angulimala không an tâm, bởi vì ngay cả khi thiện định đơn độc ngài vẫn thường nhớ tới quá khứ và những tiếng kêu khóc thảm thương của các nạn nhân của ngài. Vì ảnh hưởng nghiệp dữ của ngài, trong khi đi khát thực trên đường ngài vẫn cứ trở thành mục tiêu cho dân chúng chọi đá và đánh gậy, và rồi ngài trở về tu viện Jetavana với đầu thương tích, máu chảy, mình đầy vết cắt, vết bầm, và được Phật nhắc nhở: “Con ta, Angulimala. Con đã xa lìa các ác pháp rồi. Hãy kiên nhẫn. Đây là ảnh hưởng các ác pháp con đã làm trong kiếp này. Nghiệp dữ của con lý ra sẽ làm con đau khổ xuyên qua vô lượng kiếp, nếu ta không gặp con.”

Một buổi sáng, trong khi đi khát thực tại Savatthi, ngài Angulimala nghe có người khóc đau đớn. Tới gần, ngài thấy một sản phụ đang lên cơn đau sản nạn, và gặp trở ngại khi sinh nở, thì ngài mới phản ánh rằng tất cả chúng sinh đều chịu khổ cả. Xúc

động vì lòng từ bi, ngài tới gặp Đức Phật và kể về cơn đau của phụ nữ tội nghiệp kia. Đức Phật mới khuyên ngài đọc tụng các lời sự thực sau đây, và sau này các lời này được gọi là Angulimala Paritta (Hộ Kinh Angulimala). Tới trước người phụ nữ đang đau đớn kia, ngài ngồi trên một chỗ cách biệt sản phụ bởi một bức màn, và nói lên những lời sau này:

“Chị ơi, từ ngày tôi trở thành một a la hán,

Tôi đã không cố ý hủy diệt

Sinh mạng của bất kỳ chúng sinh nào.

Với sự thật này, xin nguyện cho chị an lành,

Và xin nguyện cho em bé chưa sanh của chị an lành.”

Ngay tức khắc, sản phụ sinh ra bé sơ sinh dễ dàng. Cả mẹ và con đều an lành và khỏe mạnh. Ngay cho tới bây giờ, nhiều vị vẫn còn đọc hộ kinh này, như tụng đọc thần chú.

Ngài Angulimala ưa thích sống trong đơn độc và ẩn dật. Về sau, ngài viên tịch bình an. Là một bậc a la hán, ngài đã thể nhập đại bát niết bàn. (hết trích dịch)

Như thế, công đức giữ giới có oai lực như thế.

Đặc biệt, tạo dựng công đức cần nhất là tâm thành. Như Đại Sư Sogyal Rinpoche đã kể trong cuốn “The Tibetan Book of Living and Dying” (Tạng Thư Sống Chết), kể về thời Đức Phật, có một bà cụ ăn mày thường nhìn thấy các vua, hoàng tử, dân chúng cúng dường Phật và chư tăng, nhưng bà cụ không có gì để cúng. Tới khi ăn xin đủ để có một đồng chì, mới mang ra người bán dầu để mua dầu cúng Phật. Người bán nói là tiền này không đủ mua gì cả, nhưng khi nghe nói bà cụ sẽ cúng Phật, người bán mới tặng bà cụ số dầu cần thiết. Bà cụ mang dầu về tự viện, thắp ngọn đèn, đặt trước Đức Phật và phát nguyện, *“Con không có gì để cúng trừ chiếc đèn nhỏ này. Qua lễ cúng dường, trong tương lai con nguyện tỉnh thức mãi với đèn trí tuệ, cho con cứu tất cả chúng sinh ra khỏi nơi tối tăm. Con nguyện cứu họ ra khỏi mọi trở ngại, và đưa họ sang bờ giải thoát.”*

Đêm đó, dầu tắt cả các đèn khác cạn và tắt. Nhưng ngọn đèn của bà cụ xin ăn vẫn cháy vào lúc bình minh, khi đệ tử Phật là ngài Maudgalyayana vào để dọn tất cả đèn. Khi ngài thấy chỉ có một ngọn đèn còn sáng, với dầu đầy, mới tìm cách làm tắt hoả mà không được, dù là thổi hay lấy tay dập. Đức Phật mới nói rằng Maudgalyayana không tắt nổi đèn này, dù là lấy tất cả nước ở đại dương cũng không dập tắt nổi, vì đèn này được cúng với tâm ý thanh tịnh.

Như thế, hãy suy nghĩ: với tâm thành, chỉ cúng một

ngọn đèn, mà đã có cơ duyên để đời đời tu học thành tựu trí tuệ, hướng gì là với tâm thành để cúng dường trong lễ hội hoa đăng.

Như thế, tu thiền tới mức đại thần thông như ngài Mục Kiền Liên, khi cứu mẹ phải nhờ vào oai lực của pháp cúng dường trai tăng.

Như thế, những pháp mà người khác tưởng như là lễ hội chấp theo hình tướng thực ra lại là cơ duyên giải thoát vô biên. Chỉ cần với tâm chí thành, thanh tịnh.

NGƯỜI ĂN CƠM PHẬT

Có một chút khác nhau giữa cách nói “ăn cơm Phật” và “ăn cơm nhà Phật.” Đó là giữa một mô tả về cơm, và một chỉ định về nơi chốn của cơm này. Nhưng cũng có thể nghĩ rằng sẽ không có dị biệt nào, nếu cùng hiểu rằng chữ Phật có nghĩa là “trí tuệ tỉnh thức.” Đức Phật, để nói ngắn gọn, là người đã tỉnh thức.

Có một câu ca dao Việt Nam thường nghe, trong đó nói về tâm thức của người ăn cơm Phật. Tác phẩm “Ca Dao Tục Ngữ Phật Giáo Việt Nam” do Thầy Lê Như Thích Trung Hậu sưu tập, nơi câu thứ 25, có ghi:

“Ăn cơm Phật lật đật cả ngày,

Ăn cơm nhà bay thẳng tay mà ngủ.”

Hai hình ảnh khác nhau nổi bật. Hễ đã ăn cơm Phật, là bận rộn làm việc liên tục, không mệt mỏi. Hiểu là, ăn cơm Phật, là đã “tĩnh thức trí tuệ,” thì không lười biếng nổi được nữa, nghĩa là lúc nào cũng thấy có việc phải làm, và do cơ duyên lúc nào cũng gặp việc phải làm. Lúc đó, có muốn lười biếng, cũng không lười biếng nổi.

Còn “ăn cơm nhà bay,” theo nghĩa đối nghịch với câu trên, có nghĩa là “ăn cơm chúng sinh,” nên hiểu là “cơm của cõi chưa tĩnh thức,” là vẫn còn u mê mờ mịt, lúc nào cũng tự mãn và vui chơi ăn ngủ.

Nếu hiểu là ăn cơm nhà chùa, và ăn cơm ngoài đời thì lại nghĩa khác. Nhưng nơi đây không có ý như thế. Kiểu như một câu thường nghe, “ăn mày cửa Phật,” là cụ thể nói chuyện đời. Nhưng khi nói “ăn cơm Phật,” tất cả các nghĩa ngoài đời đều biến dạng, mà chỉ còn có nghĩa là “pháp hỷ, thiền duyệt,” nơi đó chỉ có niềm vui của người đã tĩnh thức.

Tuy nhiên, phải khéo léo. Bởi vì, chữ “lật đật” trong tiếng Việt có thể làm chệch ra ngoài ý nghĩa của trung dung, trung đạo. Tuy là làm việc gì cũng có thể làm khẩn cấp, nhanh nhẹn – ngay cả khi viết bài, dịch bài, chạy, bơi, múa võ, đánh quyền... – lúc nào tâm cũng cần giữ nơi lặng lẽ và tĩnh thức. Bởi vì ngay khi để tâm niệm chạy theo quán tính, lúc đó đã không còn là “ăn cơm Phật” nữa. Lúc đó là “ăn

cơm nhà bay,” là cơm số nhiều, là “ăn cơm chúng sinh,” là niệm niệm sinh diệt dẫn theo kiếp kiếp sinh diệt.

Không giữ được trung dung, là các cỗi chúng sinh lôi kéo liền. Nhưng hễ đi chệch hướng, nghĩa là “ăn cơm nhà bay,” nghĩa là khởi tâm chúng sinh, thì lúc đó dù có ngồi thiền quanh năm, dù tụng kinh ngàn biến, dù niệm Phật trọn đời... cũng vẫn gọi là kiêu “thẳng tay mà ngủ,” kiêu không tu gì hết, bởi vì tu trật hướng, có nghĩa là phóng dật vậy.

Kinh Pháp Cú, bài kệ 21, do Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, viết:

*“Không phóng dật, đường sống,
Phóng dật là đường chết.
Không phóng dật, không chết,
Phóng dật như chết rồi.”*

Câu đầu tiên trong bài kệ trên, tiếng Pali là “Appamado amatapadam.”

Tác phẩm “The Dhammapada: Verses and Stories” (Kinh Pháp Cú: Kệ và Truyện Tích) bản dịch Anh ngữ bởi Daw Mya Tin, giải thích:

“Bài kệ 21: Tỉnh thức là đường tới Bất Tử (Niết Bàn); không tỉnh thức là đường tới sự chết. Những người tỉnh thức sẽ không chết; người không tỉnh

thức là kẻ như đã chết rồi.” (Verse 21: Mindfulness is the way to the Deathless (Nibbana); unmindfulness is the way to Death. Those who are mindful do not die; those who are not mindful are as if already dead.)

Trang này còn giải thích về ngữ căn “appamada,” rằng:

“Theo Bản Chú Giải, chữ này mang toàn bộ ý nghĩa các lời Phật dạy trong Ba Tạng Kinh, và do vậy chữ appamada được dịch như luôn luôn tỉnh thức khi làm việc công đức...” (appamada: According to the Commentary, it embraces all the meanings of the words of the Buddha in the Tipitaka, and therefore appamada is to be interpreted as being ever mindful in doing meritorious deeds...)

Như thế, “không phóng dật” có nghĩa là “tỉnh thức không ngừng nghỉ.” Như thế, dù có ngày đêm sáu thời tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền... mà tâm không tỉnh thức, cũng có nghĩa là tâm đã phóng dật. Làm sao có thể tỉnh thức không ngừng nghỉ? Làm sao có thể lúc nào cũng thọ dụng cơm Phật? Có thể nói một cách khác, rằng đừng bao giờ thọ dụng cơm chúng sinh, rằng đừng bao giờ để khởi lên một niệm tham, niệm sân, niệm si nào...

Tác phẩm “Tích Truyện Pháp Cú,” do Thiền Viện Viên Chiếu dịch từ cuốn “Buddhist Legends” của Eugène Watson Burlingame, có nói về bài kệ này,

trích:

“ II. Phẩm Không Phóng Dật

Thời Phật Ca-diếp, có cô con gái viên chương khó ở Ba-la-nại, một hôm khi bóng chiều đổ xuống, lấy gương ra soi và trang điểm. Một ni cô bạn thân của cô, người đã dứt hết dục lạc, đến thăm. (Thường những ni cô đã dứt hết dục lạc, hay đến thăm gia chủ ủng hộ mình vào xế chiều). Lúc đó các nàng hầu của cô vắng mặt nên cô bảo vị ni lấy giùm giỏ trang điểm. Nếu không làm theo ý cô, có thể cô nổi sân và như thế sẽ tái sanh vào địa ngục, nhưng nếu nghe lời cô sai bảo thì cô sẽ làm người hầu ở kiếp sau. Làm người hầu dù sao cũng không khổ bằng ở địa ngục, nên vị ni lấy giỏ trang điểm đưa cho cô. Do đó cô trở thành nàng hầu.” (hết trích)

Truyện vừa kể cho thấy, chỉ một chút sơ ý thôi, vì có hành vi thiếu tôn kính với một vị ni đã dứt dục lạc, cô con quan phải tái sinh làm nàng hầu. Chỉ một khoảnh khắc thiếu tỉnh thức, thiếu cảnh giác canh giữ ba nghiệp... thế là lỡ cả một kiếp luân lạc.

Tuy nhiên, như thế không có nghĩa là để tâm căng thẳng. Chữ “lật đặt” có thể làm hiểu nhầm như thế. Bởi vì đã “ăn cơm trí tuệ” là sẽ biết điều hợp tâm mình “không phóng dật” liên tục, nghĩa là niệm niệm tỉnh thức liên tục. Không phải gấp gáp, không phải lè phè.

Trong kinh “Appamada Sutta: Heedfulness” (Kinh Tỉnh Thức) từ Samyutta Nikaya (Tương Ưng Bộ Kinh), bản dịch từ Pali sang Anh văn của Thầy Thanissaro Bhikkhu, trên mạng <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn03/sn03.017.than.html>, có ghi lời Đức Phật nói tại thành Savatthi, với Vua Pasenadi Kosala, rằng có một phẩm chất làm lợi đời này và nhiều đời sau, đó là, trích dịch:

“Tỉnh thức, thừa đại vương. Y hệt như dấu chân của tất cả các loài có chân có thể được bao phủ bởi dấu chân của một con voi, và dấu chân voi được tuyên xưng là vô thượng vì kích thước lớn; cũng như thế, tỉnh thức là một phẩm chất bảo đảm lợi ích cả hai phương diện -- lợi ích trong kiếp này, và lợi ích trong nhiều kiếp sau.”

Như thế, “lật đật cả ngày” chỉ có nghĩa là liên tục ngày đêm sẽ không để một niệm chúng sinh nào sinh khởi, nghĩa là sẽ cắt hết mọi nhân duyên để không cho bất kỳ một hạt gạo nào trở thành một hạt cơm nhà bay...

Nghĩa là, ngày đêm sống với cơm Phật, cơm của trí tuệ, cơm của tỉnh thức.

Tới đây, chúng ta cần có một cảnh giác. Đó là, động từ “ăn” cho hiểu là đưa thêm cái gì vào. Nghĩa là, “ăn cơm Phật” hiểu là “đưa cơm Phật vào.” Thực sự không phải như nghĩa đó. Mà nên hiểu, cơm Phật đã

có sẵn trong tâm rồi. Nếu có pháp nào ngoài tâm, thì đó là ngoại đạo.

Vấn đề chỉ là: cơm đã chín chưa? Nghĩa là, gạo, củi, lửa... mọi thứ đã có sẵn, chỉ còn chờ dọn cơm Phật ra để thọ dụng.

Thiền Sư Liễu Quán (1667 - 1742) sau nhiều năm tham học với Thiền Sư Tử Dung ở Huế, tới khi trình kiến giải, “*Sớm biết đèn là lửa, cơm chín đã lâu rồi,*” bấy giờ mới được khen ngợi là đã hiểu đạo.

Đèn là lửa... sóng là nước... niệm niệm đều từ một tâm. Nhưng biết tu pháp tỉnh thức, thì là cơm Phật; chệch đi một chút, sẽ là cơm chúng sinh.

Trên đường tu, cũng cần phải tỉnh thức ngay trên pháp tỉnh thức. Bởi vì vô số cảnh giới sẽ trùng trùng hiện ra trong tâm, và chỉ khởi một tâm chúng sinh là sẽ hồng, chỉ uống công. Đây chính là chỗ mà bài Bát Nhã Tâm Kinh sẽ giúp cho học nhân. Nơi đây chính là “thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm...”

Có cơm Phật cũng không phải là tăng, lìa cơm chúng sinh cũng không phải là giảm. Nhìn lại trong tâm, thực sự là “không tướng,” vì từ nhỏ tới già, chúng ta đã khởi lên vô lượng tâm, thấy vô lượng niệm hiện ra và biến mất...

Cũng cần cảnh giác, có một số vị tu thiền lại chấp vào cảnh giới an lạc, thanh tịnh. Thí dụ, khi ngồi thiền, thấy thân tâm mình an lạc, nên sinh tâm ưa thích cảnh thanh tịnh, thoải mái; hay khi rửa chén, chú tâm vào thọ lạc khi thấy nước ấm loang nơi bàn tay và ngửi mùi xà phòng thơm; hay khi nhai cơm, chú tâm vào thọ lạc khi nghiền hạt cơm... vân vân. Nghĩa là, “thấy quá phê” nhờ tập thiền.

Coi chừng, ưa thích cảnh thanh tịnh, lúc đó tâm tham sẽ hiện ra. Nhiều thập niên trước, một vị thiền sư ở Bình Dương đã từng dạy rằng, khi ngồi thiền mà thấy mê cảnh thiền định, thì hãy bỏ oai nghi ngồi...

Ngược lại, khi ghét cảnh bất tịnh, khi thấy cảnh không như ý mình, lại dễ dàng sinh khởi tâm sân. Thế lại là hỏng. Khi yêu cảnh này, sẽ bị niệm tham mai phục; khi ghét cảnh kia, sẽ bị niệm sân mai phục. Cả yêu cùng ghét đều là bệnh cả.

Cho nên, trong khi tu học, nên giữ tâm “bất cầu, bất tịnh” (không dơ, không sạch).

Hãy giữ tâm lặng lẽ và tỉnh thức, rồi “không tướng” sẽ hiện ra. Hãy để mặc cho vô lượng sóng niệm sinh khởi và biến dạng, rồi mặt hồ sẽ an tĩnh và ánh trăng sẽ hiện ra.

Cảnh giới đó, ánh trăng đó, chính là “cơm Phật.” Tâm đó chính là “không tướng,” chính là tâm của

“bất sanh bất diệt, bất cầu bất tịnh, bất tăng bất giảm...”

Bạn có thể tập được các bước đầu đơn giản trong việc “ăn cơm Phật” này. Không có gì phải lật đặt; đó chỉ là một kiểu nói cách điệu thôi. Hãy khởi sự thật đơn giản: hãy hít thở dịu dàng và tự nhiên, hãy để tâm cảm nhận hơi thở vào và ra dịu dàng. Hãy tập như thế bất kỳ khi nào nhớ tới hơi thở. Cả khi đi, đứng, nằm, ngồi. Trong vài ngày thôi, bạn sẽ thấy khác liền. Và khi nào có dịp, hãy tìm đọc thêm, và tìm các vị thầy hướng dẫn.

Tại sao, có cơm lại không chịu ăn? Huống gì, đây lại là cơm Phật.

VỀ TÁC GIẢ

Nguyên Giác, pháp danh, Cư sĩ Phật giáo, sinh năm 1952 tại Việt Nam. Hiện đang định cư tại bang California, Hoa Kỳ. Đã từng cộng tác với nhiều báo, như Tập san Nghiên cứu Triết học (Đại học Văn Khoa, Sài Gòn), Tự Thúc, Văn, Văn Học, Hợp Lưu, Tạp chí Thơ, Việt Báo, Tạp chí Giao Điểm, Giác Ngộ và nhiều báo khác.

Các sách đã xuất bản:

- Cậu bé và hoa mai (tập truyện ngắn)
- Thiếu nữ trong ngôi nhà bệnh (tập truyện ngắn)
- Vài chú giải về thiền đón ngộ
- Thiền tập (biên dịch)
- Ba thiền sư (dịch từ nguyên tác của John Stevens)

- Trần Nhân Tông, Đức Vua Sáng Tổ Một Dòng Thiền (song ngữ)
- The Wisdom Within, Teachings and Poetry of the Vietnamese Zen Master Tue Trung Thuong Sy (song ngữ)
- Teachings From Ancient Vietnamese Zen Masters (song ngữ)

NGUYỄN GIÁC

Nhà xuất bản
Ananda Viet Foundation

