

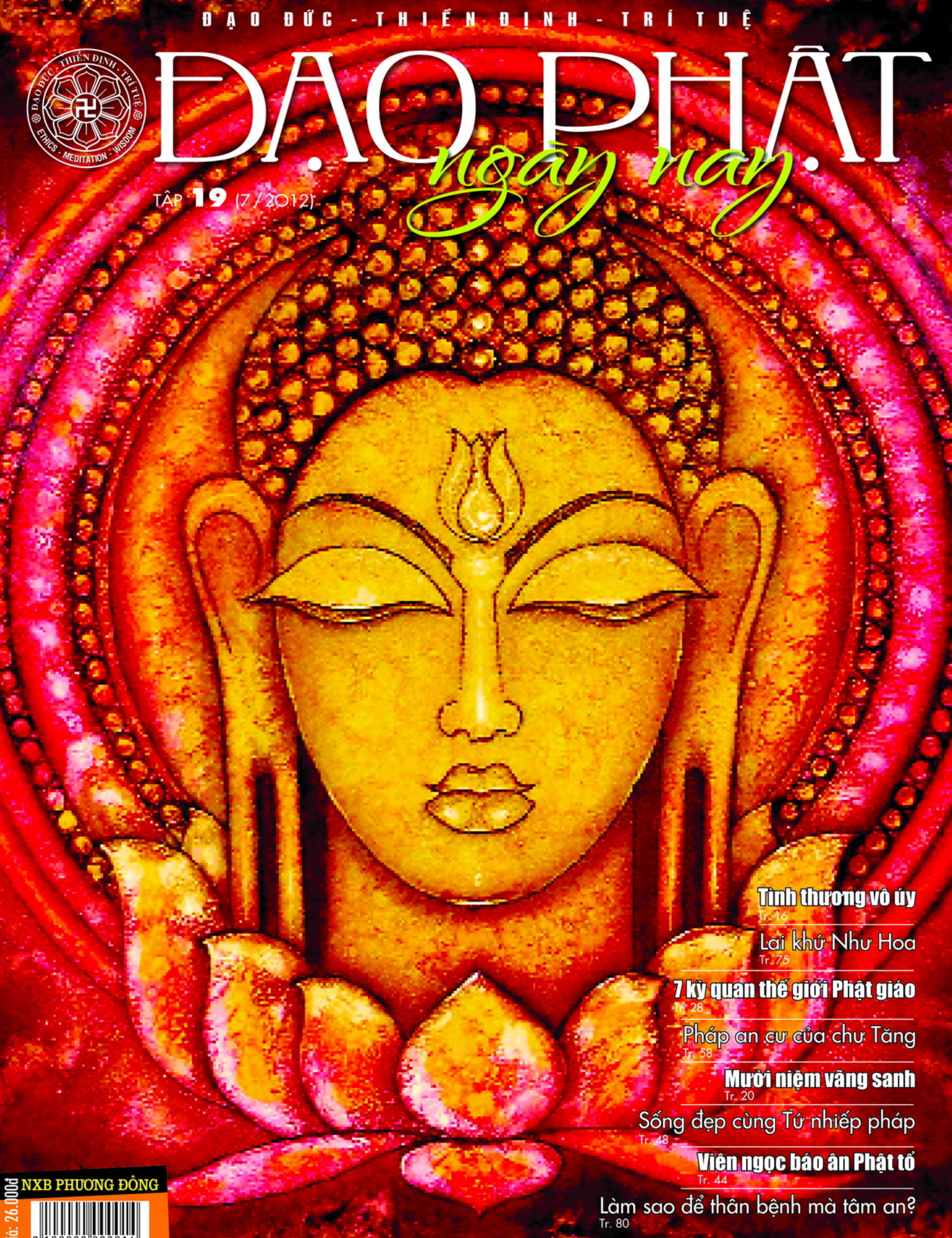
ĐẠO ĐỨC - THIÊN ĐÌNH - TRÍ TUỆ



ĐẠO PHẬT

ngày nay

TẬP 19 (7/2012)



Tình thương vô úy

Tr. 16

Lai khứ Như Hoa

Tr. 75

7 kỳ quan thế giới Phật giáo

Tr. 28

Pháp an cư của chư Tăng

Tr. 58

Mười niệm vãng sanh

Tr. 20

Sống đẹp cùng Tứ nhiếp pháp

Tr. 48

Viên ngọc bảo ân Phật tổ

Tr. 44

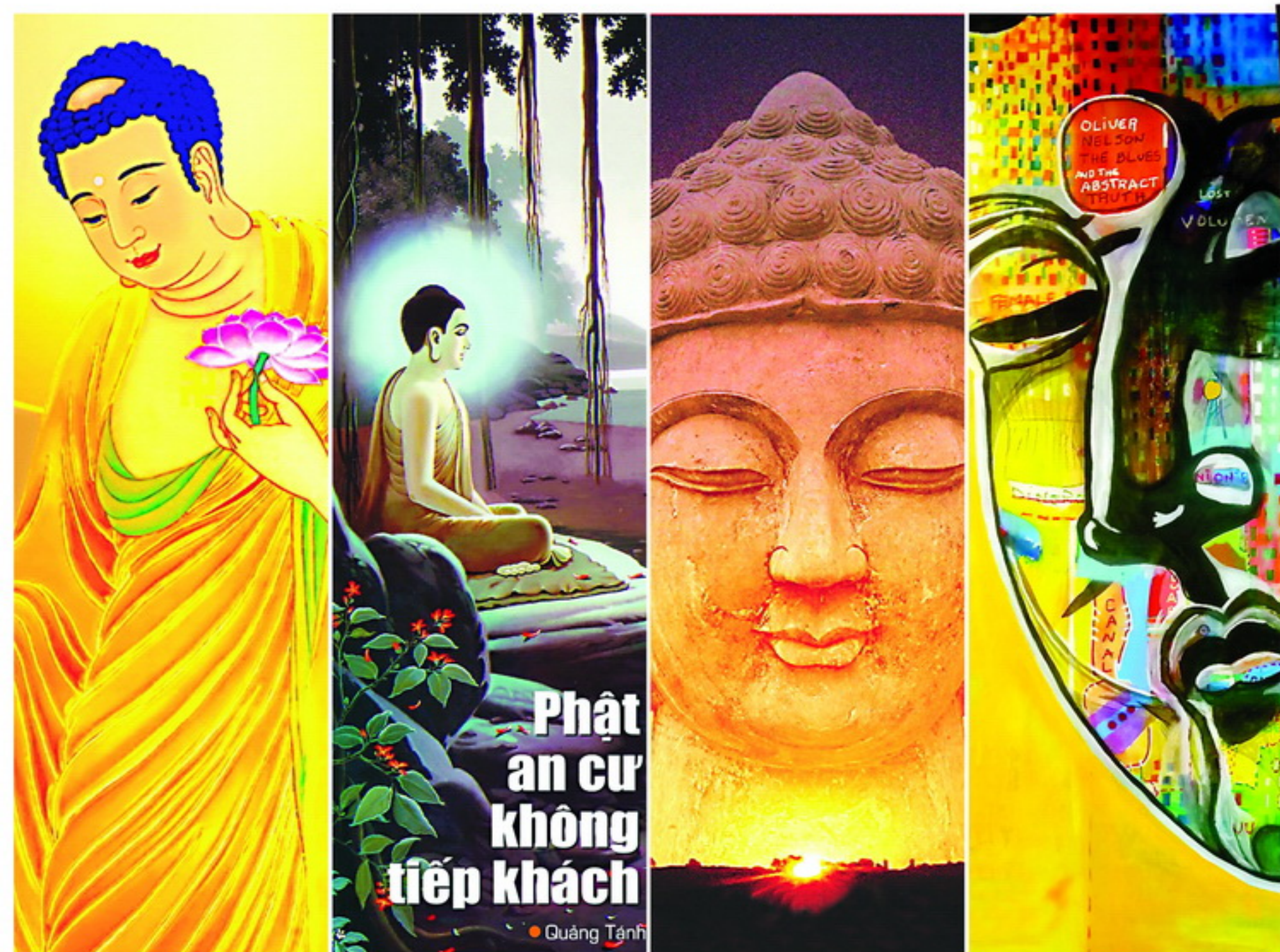
Làm sao để thân bệnh mà tâm an?

Tr. 80

NXB PHƯƠNG ĐÔNG



Giá: 26.000đ



**Phật
an cư
không
tiếp khách**

Quảng Tánh

ĐẠO PHẬT NGÀY NAY tập 20 xuất bản vào tháng 8/2012 - Bạn có thể đặt mua ĐẠO PHẬT NGÀY NAY tại các quầy phát hành báo chí, kinh sách Phật giáo trên cả nước hay chỉ cần gọi số: ĐT: (08) 2212 2844 - 3833 7188 hoặc email về địa chỉ: quangcao.dpnn@gmail.com, Ấn phẩm ĐẠO PHẬT NGÀY NAY sẽ đến tay bạn theo đường nhanh nhất.

BÊN TÁCH TRÀ

3 Nuôi lớn đau thương - Lưu Đình Long

SUY NGHIỆM LỜI PHẬT

5 Kinh Pháp Cú - TT. Thích Nhật Từ dịch

6 Phật an cư không tiếp khách - Quảng Tánh

PHẬT GIÁO CHO NGƯỜI BẮT ĐẦU

7 Giáo nghĩa cơ bản của Phật giáo - Ngô Thành dịch

PHẬT GIÁO & TUỔI TRẺ

9 Sống để yêu thương - Thích Đạt Ma Phổ Giác

10 Hương sắc trong tình yêu - Minh Nguyên

PHẬT GIÁO & GIA ĐÌNH

13 Giá trị hạnh phúc gia đình - HT. Thích Thắng Hoan

PHẬT GIÁO & CUỘC SỐNG

16 Tình thương vô úy - TN. Tắc Phú

18 Nguyên cớ cho tất cả - Thiện Tài

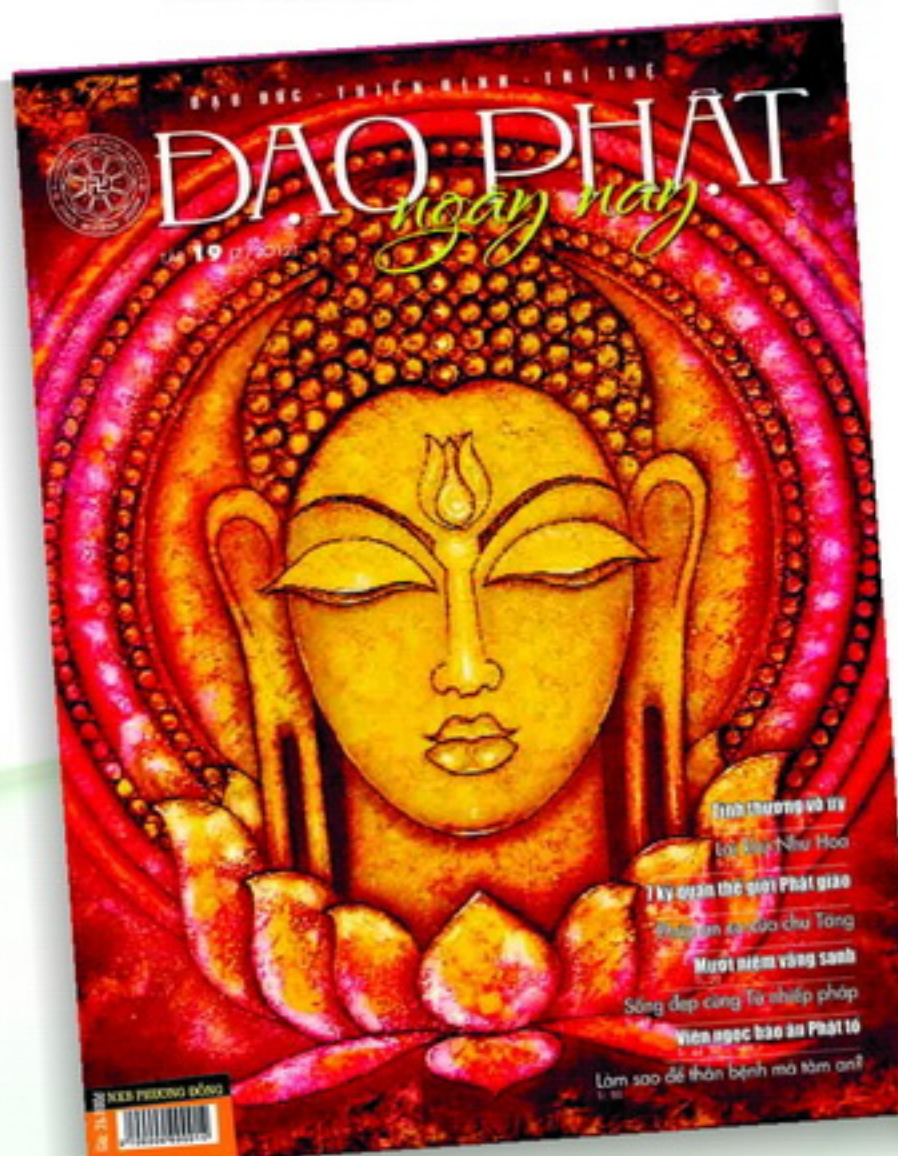
19 Làm dâu miệt vườn - Phạm Minh Quyền

TỊNH ĐỘ NHÂN GIAN

20 Mười niệm vãng sanh - Thích Nguyên Hùng

Bìa: Phật Thích Ca

Ảnh: Sư tử tam



ĐẠO ĐỨC - THIÊN ĐÌNH - TRÍ TUỆ

ĐẠO PHẬT ngày nay.

TẬP 19 (7/2012)

CỔ VẤN

HT. Tiến sĩ Thích Trí Quảng

CHỦ BIÊN

TT. Tiến sĩ Thích Nhật Từ

PHÓ CHỦ BIÊN

ĐĐ. Thạc sĩ Thích Minh Nhẫn

ĐĐ. Thích Thông Đạo

BIÊN SOẠN

ĐĐ. Thích Phước Huệ

ĐĐ. Thích Chiêu Tuệ

THIẾT KẾ MỸ THUẬT

Vô Trí Sĩ

Giác Hạnh Nguyễn

BIÊN TẬP ẢNH

ĐĐ. Thích Chí Giác Thông

PHỤ TRÁCH IN ẤN

ĐĐ. Thích Quảng Tâm

SỬA BẢN IN

Sư cô Tâm Minh

EMAIL GỬI BÀI

guibai.dpnn@gmail.com

EMAIL CẢM NHẬN VÀ CHIA SẺ

docgia.dpnn@gmail.com

QUẢNG CÁO & PHÁT HÀNH

ĐT: (08) 2211 0943

Email: quangcao.dpnn@gmail.com

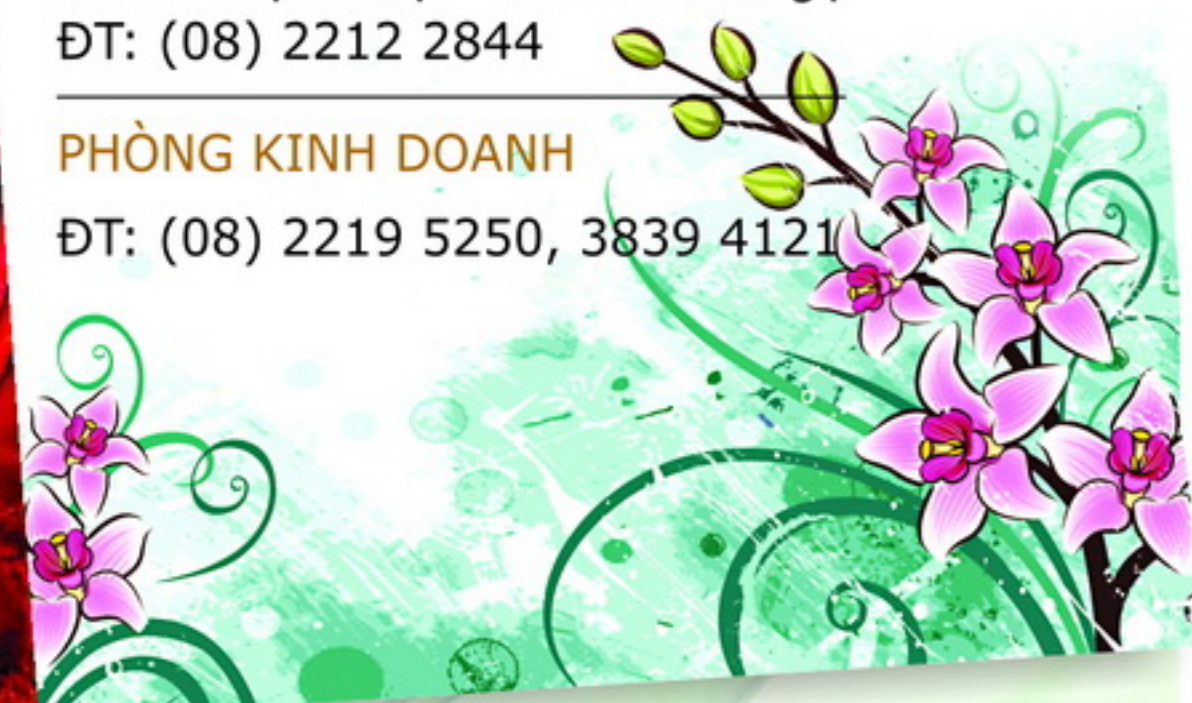
ẤN TỔNG KINH SÁCH

Sư cô Diệu Huệ - Chùa Giác Ngộ

ĐT: (08) 2212 2844

PHÒNG KINH DOANH

ĐT: (08) 2219 5250, 3839 4121





TRONG TẬP NÀY

PHÁP ÂM

23 Nói chuyện với người mới thọ giới - TT. Nhật Từ

PHẬT GIÁO QUANH TA

28 7 kỳ quan thế giới Phật giáo

33 Đại thi hào Tagore & PG - Nguyễn Phúc Bửu Tập

36 Thông tin PG TG - Hải Hạnh lược dịch

PHẬT GIÁO VIỆT NAM

38 Chùa Gám nét đẹp & linh thiêng - Tuệ Minh

40 Chùa Kem - Thanh Huyền

43 Chùa Phúc Linh - Hoa Anh Đào

44 Viên Ngọc báo ân Phật tổ - Ngô Hường

PHẬT GIÁO & XÃ HỘI

46 Bí quyết làm người tốt - Phong Trần Thiện Nhân

48 Sống đẹp cùng Tứ nhiếp pháp - Chúc Tâm Ánh

PHẬT GIÁO & CHÍNH TRỊ

52 Thực hành Trung đạo trong thế giới đối lập
- TN. Tịnh Quang chuyển ngữ

MÁI ẤM GIA ĐÌNH

55 Chọn hôn nhân hay sự nghiệp - TT. Nhật Từ

VĂN HÓA PHẬT GIÁO

58 Pháp an cư của chư Tăng - Thích Thái Hòa

62 Ngày rằm & mừng một - Lê Hoàng Hà

PHẬT GIÁO & MÔI TRƯỜNG

63 Trái đất bắt đầu lạnh dần từ năm 2012

64 Đô thị hóa toàn cầu & hiểm họa
môi trường sống - Song Tháp

TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

66 Du hành ngoài thể xác - TT. Thích Trí Siêu

PHẬT HỌC ỨNG DỤNG

68 Lựa lời mà nói - Chúc Thiệu

PHẬT GIÁO & DOANH NGHIỆP

70 Giám đốc hay nhân viên cũng vậy thôi
chúng ta đều trân quý nhau - TG. Minh Thạnh

SÁNG TÁC

72 Chị tôi & em tôi - Đặng Trung Thành

74 Trăng về đất mẹ - Thích Pháp Bảo

75 Lai khứ Như Hoa - Đăng Lan

76 Thơ

TRUYỆN NGẮN

77 Lời nói dối đáng yêu - Đặng Trung Công

LỐI SỐNG

79 Gần chùa gọi Phật bằng anh - Quang Nguyên

THIỀN

80 Làm sao để thân bệnh mà tâm an?
- Phan Minh Đức

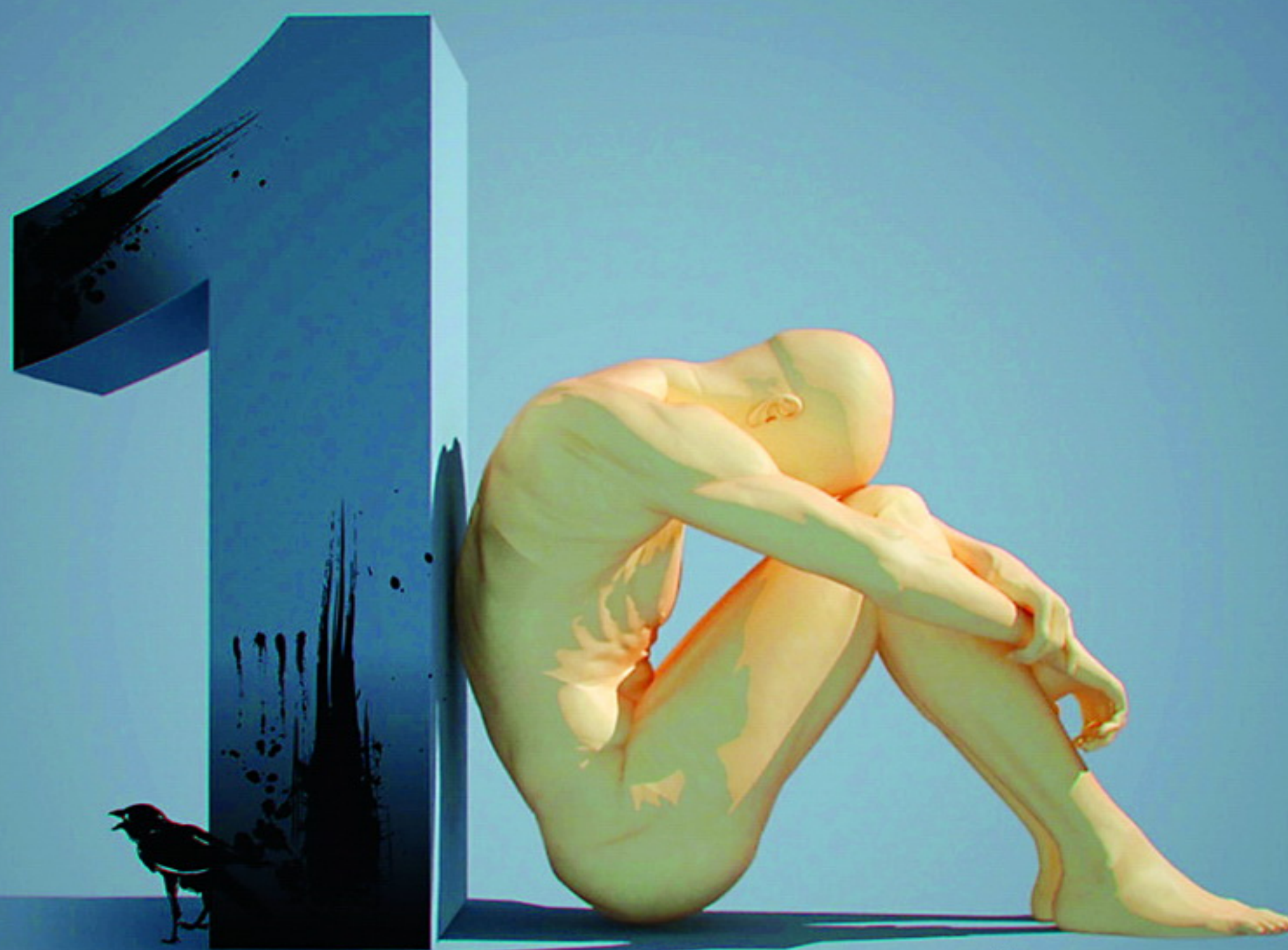
DINH DƯỠNG CHAY

83 Khoai lang nguồn dinh dưỡng tốt cho những
người bị bệnh tiểu đường - Tâm Linh & Tâm Diệu

SỨC KHỎE

85 Phòng ngừa & điều trị bệnh mạn tính...
- Quan Vân Hùng

87 Cẩn thận khi dùng dược phẩm - Vũ Thụy



NUÔI LỚN đau thương

● Lưu Đình Long

Dù không hề muốn đau thương nhưng vô tình hoặc cố ý, chúng ta vẫn nuôi dưỡng nó mỗi ngày để rồi chúng ta cứ mãi khổ đau và mãi trách ông trời, trách người, đổ hết mọi nguyên nhân lên một ai đó...

Ta nuôi lớn đau thương trong ta bằng năng lượng tham-sân-si. Ta thấy người ta có cái này (trong khả năng của họ) và ta liền ham muốn, thôi thúc phải có bằng mọi cách dù ta không có khả năng để có. Nếu không đạt được thì ta liền khổ, đức Phật dạy đó là cái khổ “Cầu bất đắc ý” (cầu mà không được). Nếu cố muốn thêm chút nữa ta có thể bắt đầu nghĩ tới việc chiếm đoạt nó một cách bất hợp pháp và rồi mình sẽ lâm vào cái khổ khác như phạm tội, bị bắt, mất hết sự tôn trọng nơi người...

Cứ thế, suy nghiệm và quán chiếu sâu về biểu hiện của mong cầu ấy chúng ta sẽ thấy mình đối mặt với rất nhiều cái khổ từ nó. Sự ganh ghét,

đố kỵ cũng bắt đầu từ việc muốn mà không thành trong khi người khác lại được cái mình muốn một cách đơn giản, dễ dàng. Tất nhiên, nguyên nhân là vì mình không hề biết nhơn quả của mọi biểu hiện trên cuộc đời này nên mình mới khởi tâm đố kỵ, ganh ghét đó.

Ta nuôi lớn đau thương từ việc cứ suốt ngày để ý tới người ta thương, xem người ta có... bớt thương ta vì những đối tượng xung quanh không? Và ta bắt đầu trở thành “thám tử”, suốt ngày chĩa “camera” vào người mình thương để rồi phân tích, đánh giá, bình luận, kết luận, phán xét... gây ra những nghi ngờ, đổ vỡ không đáng có. Vậy là, từ việc thương người và người cũng thương mình, chỉ vì lo lắng, sợ hãi, tham lam của mình đã biến mình thành “chiếc bóng” bất đắc dĩ của người mình thương (đến nỗi người ta cảm thấy mình giống như chiếc lồng còn họ là con chim trong chiếc lồng ấy). Mất tự do. Ngột ngạt... Tình

thương nơi họ dành cho mình, hạnh phúc mà họ cảm nhận từ tình thương của mình dành cho họ bị bóp chết bởi chính mình, bởi những lo lắng, sợ hãi, thiếu niềm tin của mình.

Mình đã nuôi lớn đau thương từ những điều nhỏ nhặt như thế. Hoặc cũng có thể mình đã tưới tẩm hạt giống sân si nơi mình bởi những hạnh phúc quanh mình. Thấy người ta giàu có mình nổi sân để rồi mình mãi nghèo khó với chính gia tài kếch sù của mình. Không biết đủ chính là tham, tham thì tự mình biến mình trở nên nghèo khó. Tôi biết có những người nghèo khó như thế dầu khối lượng tài sản của họ nhiều hơn tôi rất nhiều lần. Ý niệm luôn muốn có thêm nữa của mình đã giết chết cơ hội thành thoi của mình, nghĩa là giết chết cơ hội để mình chế tác hạnh phúc từ việc ngắm nhìn cuộc sống trôi qua trong ý thức (chánh niệm). Có những người rất giàu có nhưng họ không có một ngày được ngồi nghỉ đúng nghĩa bởi trong đầu họ

toàn là những con số, tiền, và nỗi sợ hãi mất mát... Người giàu cũng khóc là ở chỗ này. Chính vì vậy, hạnh phúc không phải bao giờ cũng tỉ lệ thuận với sự giàu có, nổi tiếng, sắc đẹp.

Không hiểu rõ quá trình sanh-trụ-diệt-vốn là lẽ đương nhiên trên cuộc đời này nên biết bao nhiêu người trẻ đẹp đã đau khổ, lo lắng vì thời gian trôi qua (đồng nghĩa với việc già đi, yếu đi, xấu đi). Và họ càng đáng thương hơn nếu họ nghĩ sắc đẹp, tuổi trẻ ấy là vĩnh hằng vì với ý nghĩ đó, họ có thể hành xử như một người điên, có thể chê bai bất kỳ người nào già nua, chậm chạp, xấu xí... mà họ biết, họ gặp! Chỉ tính riêng cái biểu hiện suốt ngày chê người khác đã thấy người ấy khổ thế nào rồi, huống hồ với cái nhon ấy, chắc chắn họ sẽ bị chê bai vào hiện đời hoặc tương lai không xa nào đó thì thật là... khổ lòng vòng.

Cũng với ý niệm vĩnh hằng của sức khỏe, sắc đẹp ấy họ sẽ xài nó một cách hoang phí, vô độ đến nỗi phải lâm

vào bế tắc trong cuộc sống vì sự cạn kiệt nhanh chóng của “nguồn tài nguyên” ấy. Nguồn tài nguyên sức khỏe, sắc đẹp vốn cũng do mình tạo, mình để dành từ lâu, nó có hạn lượng nên hễ mình xài mà không tu bồi bằng việc tiếp tục gieo những điều thiện như bố thí, giúp người, sẵn sàng ra tay cứu người, cứu vật..., ngược lại còn cấp tốc xài thì làm sao nó không xuống cấp? Mình khổ đau do mình nhận diện điều đó muộn màng, nhất là khi nó đã biểu hiện thì hết phương rồi.

Có người, với vốn liếng sức khỏe, sắc đẹp chừng ấy lại muốn có thêm, tham một cách vô độ và muốn càng nhanh càng tốt nên đã dùng thuốc bổ quá nhiều, đi hết thẩm mỹ viện này tới thẩm mỹ viện khác... nên cũng nhanh chóng mất đi cái tự nhiên, thậm chí suy sụp bởi chính cái ước muốn không điểm dừng, vô lối ấy. Vậy là khổ, khổ bởi không biết đủ!

Tham-sân-si trong mình theo đức Phật nói, đó chính là vô minh. Mình



không có trí tuệ nên mình mới không thấy được nguyên nhân các khổ vốn xuất phát từ ý-khẩu-thân bất thiện của mình. Ý nghĩ những điều gây đau khổ cho người, miệng nói những lời thiếu từ bi, thân làm những việc xấu ác... thì làm sao mình không đau khổ cho được? Chỉ tiếc là mình đã gieo nhon khổ đau như vậy mà mình cứ mãi mong muốn hạnh phúc nên mình càng khổ đau vì mong muốn ấy thiếu cơ sở, chắc chắn không thành.

Vậy nên, để bớt khổ đến dứt khổ, hết khổ đau thì mình phải ngừng nuôi dưỡng năng lượng khổ đau, nghĩa là mình sẽ bớt tham, bớt sân, bớt si và bắt đầu học làm việc lành, nói điều lành, nghĩ điều lành... Cứ thế, sự chuyển hóa năng lượng khổ đau thành năng lượng an vui sẽ được thực hiện trong ý thức (chánh niệm) và sự định tĩnh của mình. Ý thức ấy phải được thực tập, trên cơ sở lời Phật dạy, trong sự thấy biết về bốn sự thật (thấy khổ, biết nguyên nhân của khổ, trị liệu và đạt bằng an)... ■





KINH PHÁP CÚ **XV. PHẨM AN LẠC**

● TT. Thích Nhật Từ

197. Phúc thay sống giữa người thù hận
Lòng thanh thoi, chẳng giận hờn ai
Lành thay, sống giữa chua cay
Không hề oán hận, người ngoại côi lòng.

198. Phúc thay sống giữa người đau bệnh
Chẳng hề chi, khỏe mạnh tám thân,
Lành thay, sống giữa nguy nan
Bình an, vô sự, an toàn trước sau.

199. Phúc thay sống giữa người khát dục
Lòng dửng dưng, gạn đục khơi trong.
Lành thay, sống giữa vô thường
Lòng không ham muốn, không vương khổ sầu.

200. Phúc thay sống giữa người chấp hữu
Gìn vô tham, vô ngã, không sầu.
Cõi lòng an lạc vô cầu
Vui như thiên giới đứng đầu Quang Âm.

201. Người chiến thắng thường gây thù oán
Kẻ bại thua uất hận khổ đau.
Vui thay, hòa hợp trước sau,
Bỏ qua thắng bại, dâng trào niềm vui.

202. Trong các lửa, dục tham số một
Còn tâm sân vượt trội quân ma,
Khổ nào sánh kịp chấp "ta"
Niết-bàn tối thượng thật là lạc an.

203. Con đói khát chính là bệnh dữ
Chấp cái ta, bệnh khổ nhiều hơn.
Vượt qua bỉ thử, ngã nhưn
Niết-bàn chứng đắc, cát tường an vui.

204. Có sức khỏe còn hơn tặng phẩm
Biết đủ là tài sản tối cao
Chân tình là bạn tâm giao
Niết-bàn số một, phúc nào sánh hơn!

205. Người nếm vị thanh cao ẩn dật
Vui Niết-bàn, an lạc khó hơn.
Nhiễm ô, sợ hãi đâu còn
Thấm nhuần pháp hỷ, tâm không vương gì.

206. Thật may mắn, thánh nhân gặp mặt
Được gần bên hạnh phúc nào hơn!
Phúc thay, chẳng gặp ngu nhân
Càng xa khỏi họ, càng an lành nhiều.

207. Cùng chung sống với người ngu tối
Khổ khác gì sống với kẻ thù.
Sống chung người trí vô ưu
Như cùng thân quyến chẳng lo sợ gì.

208. Với những bậc tinh thông, sáng suốt
Người giữ gìn, giới đức, thánh nhân
Quyết lòng gần gũi, kết thân
Như trăng soi sáng con đường đang đi.

Một thời, Thế Tôn trú ở Icchànangala, tại khóm rừng ở Icchànangala. Tại đây, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

Ta muốn sống độc cư Thiền tịnh trong ba tháng, không tiếp một ai, trừ một người đem đồ ăn lại.

Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Như vậy, không một ai đến viếng Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn lại.

Rồi Thế Tôn, sau khi ba tháng ấy đã mãn, từ chỗ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, gọi các Tỷ-kheo:

Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo đến hỏi các ông: “Với sự an trú nào, này chư Hiền, Sa-môn Gotama an trú nhiều trong mùa mưa?”. Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các ông hãy trả lời cho cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: “Với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này chư Hiền, Thế Tôn an trú nhiều trong các mùa mưa”.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, chánh niệm Ta thở vô, chánh niệm Ta thở ra.

Hay thở vô dài, Ta rõ biết: “Ta thở vô dài”. Hay thở ra dài, Ta rõ biết: “Ta thở ra dài”. Hay thở vô ngắn, Ta rõ biết: “Ta thở vô ngắn”. Hay thở ra ngắn, Ta rõ biết: “Ta thở ra ngắn”... “Quán từ bỏ, Ta thở vô”, Ta rõ biết như vậy. “Quán từ bỏ, Ta thở ra”, Ta rõ biết như vậy.

Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, sẽ đưa đến đoạn tận các lậu hoặc. Và này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc A-la-hán, đoạn tận các lậu hoặc, tu hành thành mãn, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, ngay trong hiện tại, đưa đến lạc trú, chánh niệm tinh giác.

Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là

Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

(Kinh Tương Ưng Bộ V, chương 10, phẩm 2, phần Icchànangala)

SUY NGHIỆM:

Thời Thế Tôn tại thế, Ngài rất chú trọng đến phận sự an cư mùa mưa của chư Tăng. Đặc biệt nhất là trong ba tháng mùa mưa ở rừng Icchànangala, Ngài đã nhập thất và quyết định “không tiếp một ai”, trừ vị thị giả mang cơm nước cho Ngài.

Vậy thì Thế Tôn nhập thất an cư để làm gì? Ngài chỉ an trú “với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra...”. Ngài đã làm một việc rất bình thường, đó là thực hành chỉ-quán của thiền Tứ niệm xứ. Rõ ràng Đức Phật là bậc đã giác ngộ thì chắc chắn “những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát” nhưng Ngài vẫn an cư và tọa thiền miên mật như chúng Tăng hẳn phải có nguyên nhân.

Một mặt, Ngài khẳng định rằng tu tập thiền Tứ niệm xứ sẽ “làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, sẽ đưa đến đoạn tận các lậu hoặc”. Đây là pháp môn căn bản, là con đường thẳng để đi đến thành tựu giải thoát, Niết-bàn mà các “bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách” như chúng ta phải nương theo, hành trì, nhất là trong ba tháng an cư kiết hạ.

Mặt khác, “định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú”. Nghĩa là từ các bậc Thánh vô học trở lên, tuy đã đoạn tận phiền não và giải thoát hoàn toàn nhưng vẫn an trú trong “định niệm hơi thở” để nuôi dưỡng thân tâm an lạc. Như vậy, Như Lai và các bậc Thánh La hán mà còn an trú trong “định niệm hơi thở”, hà huống là phàm tình như chúng ta.

Ấn tượng nhất vẫn là Phật an cư không tiếp khách. Sự “không tiếp một ai” và “không một ai đến viếng Thế Tôn” trong mùa an cư của Đức Phật là bài học cảnh tỉnh cho những người xuất gia vì bộn bề Phật sự mà không thể thực hành phận sự an cư và cả những hành giả tuy có từng chứng an cư nhưng lại quá bận rộn, trong các đạo tràng an cư kiết hạ hiện nay. ■

**Phật
an cư
không
tiếp khách**

● Quảng Tánh



Ý NGHĨA BAO HÀM

Cử “Đế” là dịch theo âm tiếng Phạn của Ấn Độ cổ đại, dịch nghĩa là “Không điên đảo”, chuyển nghĩa là “Chân lý”. “Thánh đế” là chỉ chân lý tuyệt đối chính xác mà thánh nhân đã biết được. “Bốn thánh đế” chính là ý nghĩa của “Bốn điều chân lý tuyệt đối chính xác mà thánh nhân đã nhận biết”.

NỘI DUNG

Bốn thánh đế được phân thành: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

(1) Khổ đế: Ý nói đây đây nỗi thống khổ trong thế giới hiện thực. Đó là phương pháp nhìn cơ bản của Phật giáo đối với hiện tượng nhân sinh.

(2) Tập đế: Là khát ái, là chỉ nguyên nhân tạo thành nỗi thống khổ. Có khát ái thì sẽ có các dục vọng ham muốn, đó chính là hiện thực, khi không thể hoàn toàn đạt được đầy đủ những dục vọng, nhân đó mà nỗi thống khổ được sinh ra.

(3) Diệt đế: Ý nói nhận thức được ý nghĩa cần phải diệt trừ những ưu phiền và khổ sầu do khát ái mang đến. Sau khi diệt trừ được nỗi thống khổ do khát ái mang đến, thì con người sẽ thoát khỏi vực thẳm luân hồi sinh tử, đạt được cảnh giới gọi là Niết bàn. Trong cảnh giới này, con người sẽ sống trong niềm hạnh phúc trường viễn.

(4) Đạo đế: Là chỉ tính cụ thể hóa của diệt đế, cũng chính là phương pháp cụ thể để diệt trừ nỗi thống

khổ. Những phương pháp cụ thể tổng cộng có tám loại, tức là “tám con đường chánh”. Bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Ý NGHĨA

Bốn thánh đế là cơ sở đặt nền móng cho giáo nghĩa Phật giáo, có thể nói tư tưởng triết học trọng yếu của Phật giáo đều có liên quan đến nó, đều từ phương diện nào đó mà luận chứng về Bốn thánh đế. Luận lý Bốn thánh đế luôn chiếm vị trí quan trọng trong quá trình phát triển của

Phật giáo, và không ngừng được bổ sung để đạt được sự hoàn thiện.

CUỘC ĐỜI LÀ SẦU KHỔ

Cơ sở luận lý của Phật giáo là bốn thánh đế, đế thứ nhất của bốn thánh đế là Khổ đế. Vì vậy có thể nói, toàn thể lý luận giáo nghĩa của Phật giáo chính là kiến lập trên cơ sở khổ đối với sự phán đoán cơ bản của con nhân sinh. Phật giáo tổng kết nỗi khổ của nhân sinh thành tám dạng khổ, lần lượt phân thành: sinh, già, bệnh, chết, oán ghét (oán tắng), yêu chia lìa (ái biệt ly), cầu không bắt đắc), năm ấm thịnh (ngũ ấm thịnh).■



Giáo nghĩa cơ bản của Phật giáo

● Diên Nhiên Đăng
Ngộ Thành dịch

Tám khổ đời người

Bốn thống khổ
về thân

SINH KHỔ



Sinh ra là bắt đầu nỗi thống khổ trong cuộc đời.

GIÀ KHỔ



Sự suy yếu trên mặt thân thể và tâm lý thường sinh ra nhiều nỗi thống khổ.

BỆNH KHỔ



Sau khi con người sinh ra, cùng với tật bệnh kết thành duyên khó hiểu được, hơi hớm của việc sinh bệnh là khổ.

CHẾT KHỔ



Con người từ khi sinh ra, thì đã tiến dần đến cái chết và phần mộ.

Ba khổ
về tinh thần

OÁN GHÉT
KHỔ



Gặp phải sự việc cùng người mà mình chán ghét và oán hận, oán ghét cùng lúc là khổ.

CHIA LY KHỔ



Cái khổ chia ly rời xa sự vật và người mình yêu thương.

CẦU KHÔNG
ĐƯỢC KHỔ



Sở thích, ham muốn, sự truy cầu mà chính mình không đạt được như mong muốn sẽ mang đến nỗi sầu khổ.

Con người truy cầu sinh mệnh trường thọ mà không được nên sinh ra đau khổ.

NĂM ẤM
THỊNH KHỔ



Loại khổ này là sự tổng hợp tất cả nỗi khổ của nhân sinh, bày sự khổ trên đều từ nỗi khổ này mà sinh ra.

Gia đình lý tưởng là gia đình vợ chồng sống chung thủy, biết thương yêu cảm thông và độ lượng, cha mẹ có trách nhiệm đối với con cái, con cái biết hiếu kính cha mẹ và ông bà tổ tiên. Tình thương chân thật là yếu tố hạnh phúc, giúp cho mọi người sống có trách nhiệm với nhau. Muốn được như vậy chúng ta phải gia công học hỏi nghiên cứu tìm tòi và chọn cho mình một nghề nghiệp chính đáng. Từ người đứng đầu một đất nước cho đến thứ dân bản cùng đều có một việc làm khác nhau, để hỗ trợ cho nhau trong cuộc sống tương quan này. Trong xã hội nghề nghiệp và địa vị có thể khác nhau, nhưng người khéo biết sống sẽ chọn cho mình một nghề nghiệp chân chánh hay còn gọi là chánh mạng. Dù ở địa vị hay hoàn cảnh nào nếu chúng ta làm việc bất chánh, đều đem đến phiền muộn khổ đau cho nhiều người. Ngược lại nếu chúng ta sống hiền lương đạo đức, không gian tham dối trá, sống thành thật với người thì ta sẽ có đời sống an vui hạnh phúc.

Có một gia đình kia, mẹ là chủ một cửa hàng tạp hóa nhỏ, đưa con trai những khi rảnh rỗi thường ra cửa hàng chơi hoặc phụ giúp mẹ công việc lật vật. Ngày nào cũng vậy, cửa hàng có những hóa đơn thu tiền trả tiền thanh toán tại chỗ hoặc gửi qua đường bưu điện. Cậu con trai thường được mẹ giao hóa đơn đến bưu điện để gửi đi. Công việc làm mỗi ngày đối với cậu, đã trở thành quen thuộc. Một hôm cậu ta tự suy nghĩ, mình bây giờ là một nhà kinh doanh nhỏ có thể làm ra tiền rồi đó. Nghĩ là làm, cậu ta bắt đầu viết những hóa đơn để tính tiền với mẹ mình.

Con phụ mẹ quét dọn hàng ngày một đồng.

Con chuyển hóa đơn dùm mẹ hai đồng.

Con tưới vườn hoa dùm mẹ hai đồng.

Con phụ mẹ dọn dẹp linh tinh một đồng.

Tổng cộng mẹ phải trả cho con là sáu đồng.

Chiều hôm đó sau khi nhận hóa đơn của con, người mẹ âm thầm nhét sáu đồng và kèm theo hóa đơn,

SỐNG để yêu thương

● Thích Đạt Ma Phổ Giác



để trong túi học của con mình. Tối hôm đó cậu ta thấy sáu đồng tiền công mẹ trả và trong lòng khởi lên niềm vui vô hạn, nhưng phía dưới đồng tiền có kèm theo một hóa đơn ghi, con trai yêu quý của mẹ cần thanh toán một số tiền như sau:

Mẹ nuôi con mười hai năm trong ngôi nhà hạnh phúc là o đồng.

Chi phí ăn uống và học hành trong mười hai năm là o đồng.

Tiền mẹ chăm sóc cho con mỗi khi ốm đau bệnh hoạn là o đồng.

Từ khi con có mặt trong cuộc đời, con có được người mẹ hết lòng thương yêu là o đồng.

Tất cả các chi phí mẹ dành cho con trong mười hai năm tổng cộng là o đồng.

Sau khi cầm tờ hóa đơn của mẹ, cậu con trai cứ đọc đi đọc lại nhiều lần mà những giọt lệ cứ lăn tròn trên hai má. Cậu ta cảm thấy hối hận và ăn năn vô cùng, vì tình thương của mẹ dành cho mình không gì có thể so sánh được. Lòng mẹ bao la như biển thái bình dạt

dào. Tình mẹ tha thiết như dòng suối hiền ngọt ngào. Cậu ta đến bên mẹ và hôn lên những nụ hôn nồng nàn, rồi nhẹ nhàng bỏ vào túi mẹ sáu đồng tiền công. Còn tờ hóa đơn của mẹ, cậu giữ lại để làm kỷ niệm.

Này các em, các người trẻ tôi đã kể cho các em nghe một câu chuyện tình mẹ con đẹp như trong mơ, nhưng mà có thực. Nếu các em biết trân trọng và quý kính cha mẹ, thì ngay khi các em còn học trong mái ấm của nhà trường, các em phải cố gắng siêng năng tinh cần học cho tốt. Các em học tốt để làm gì? Để có hiểu biết và yêu thương trên tinh thần từ bi và trí tuệ. Ông cha mẹ mang nặng đẻ đau sinh thành dưỡng dục, không quản ngại gian nan cực khổ để nuôi con khôn lớn từng ngày.

Mẹ nuôi con như biển hồ lai láng, mà nào có tính kể vì đâu chỉ mong con trưởng thành theo năm tháng để sau này giúp ích cho gia đình và xã hội. Cậu bé kia chưa hiểu hết công ơn sâu dày của cha mẹ, mới phụ mẹ có chút đỉnh mà tính tiền công đủ thứ. Vậy, ai nuôi em đến gần tuổi ấy mà em không phải lo lắng chút nào, tất cả các thứ đều có cha mẹ lo hết rồi. Lúc em còn trong bụng mẹ, em đã từng làm vua suốt 280 ngày, vua này sướng thiệt khỏi phải làm gì, mọi cái đã có mẹ lo. Đến khi em mở mắt chào đời cũng được mẹ mớm cho dòng sữa ngọt, được nâng niu chiều chuộng đủ thứ để cho em mau biết lật biết bò, rồi em biết cất tiếng kêu ba mẹ chập chững từng bước đi. Lúc này thì mẹ lo nhiều hơn, sợ em té em ngã, rồi một nắng hai sương em lớn lên đi trường học, mẹ đi trường đòi để em có đủ cái ăn cái mặc, vậy mà mẹ em có kể công than vãn gì đâu.

Em không thấy hóa đơn của mẹ đó sao? Không có gì để tính, chỉ có tấm lòng và tình thương của mẹ đã dành hết cho em. Em thật hạnh phúc được sống bên vòng tay âu yếm của mẹ, trong khi đó còn rất nhiều em sống không có cha mẹ đang bơ vơ vất vưởng đầu đường xó chợ để kiếm từng miếng ăn qua sự bố thí của mọi người. Em hãy nên trân quý và giữ gìn những gì mình đã có, để làm sao có cơ hội san sẻ bớt cho những mảnh đời bất hạnh khác. Tôi và em cùng phát tâm làm nha! ■

● Minh Nguyên

Hương sắc trong tình yêu

Tình yêu là một thứ tình cảm rất đặc biệt ở con người. Trong tình yêu, người này gắn kết với người kia, từ bỏ cái ý thức độc lập của mình và sự tồn tại vì mình một cách cô lập. Tình yêu có một sức mạnh khủng khiếp, nó khiến cho con người bất chấp tất cả, xem nhẹ cả sự sống chết. Đôi khi có những mối tình éo le, ngang trái, thậm chí là vô lý, chính những người trong cuộc cũng nhận thấy điều đó, thế nhưng vẫn không thể nào cưỡng lại được, họ vẫn yêu nhau và tìm mọi cách để được gần nhau.

Tình yêu đem đến hạnh phúc cho con người. Niềm hạnh phúc tràn ngập khi được đắm mình trong tình yêu, khi được nếm mật ngọt của tình yêu. Tình yêu đã tạo nên niềm hứng khởi, làm cho cảm xúc dâng trào, khiến

cho cuộc sống ý vị hơn và đáng quý hơn, đáng để sống hơn. Chính vì thế, đã có không ít người dám hy sinh cho tình yêu, cho người mình yêu, đã có không ít tác phẩm nghệ thuật diễn tả tình yêu. Tình yêu đã đem đến cho những người nghệ sĩ cảm hứng và thúc đẩy sự sáng tạo.

Tình yêu luôn là một thứ gì đấy vô cùng bí ẩn, nó vượt ra ngoài khả năng diễn tả của ngôn từ, không thể nào dùng ngôn ngữ để nói lên một cách chính xác và trọn vẹn về nó. Con người chỉ có thể gọi tên và cảm nhận về tình yêu chứ không thể nào cắt nghĩa được tình yêu. Xuân Diệu, một nhà thơ lớn của nước ta đã từng viết:

*"Làm sao định nghĩa được tình yêu
Có nghĩa gì đâu một buổi chiều
Nó chiếm hồn tôi bằng nắng nhạt
Bằng mây và gió nhẹ hiu hiu"*

Và Xuân Quỳnh, một nữ thi sĩ rất xuất sắc khi viết về tình yêu cũng không tìm được lời giải đáp trước câu hỏi về tình yêu:

*"Sóng bắt đầu từ gió
Gió bắt đầu từ đâu?
Em cũng không biết nữa
Khi nào ta yêu nhau?"*

Tình yêu có muôn màu muôn vẻ, phức tạp và bí ẩn như thế, nhưng con người vẫn cảm nhận được nó. Tại vì tình yêu nó có những dấu hiệu đặc trưng của nó, đó là:

- Một khi đã yêu ai thì khi gặp được người ấy, trong lòng cảm thấy vui sướng và hạnh phúc vô cùng.

- Khi xa người ấy thì buồn, nhớ và luôn nghĩ về người ấy, muốn được gặp người ấy.

- Luôn muốn giúp đỡ người ấy và muốn đem hạnh phúc đến cho người ấy.

- Và một biểu hiện rất quan trọng, cũng là dấu hiệu của mọi rắc rối trong tình yêu, đó là muốn người ấy là của riêng mình, thuộc về một mình mình mà thôi.

Khi có mặt những dấu hiệu trên là lúc người ta cảm nhận được rằng, mình đang yêu.

Tình yêu đôi khi che lấp và chiến thắng cả lý trí của con người, nó khiến người ta trở nên không còn đủ sáng suốt nữa, tình trạng đó thường được gọi là "si tình". Jacques Bénigne Bossuet đã từng nói: "Con tim có những lý lẽ mà lý trí không thể nào hiểu nổi". Sức mạnh của tình yêu vượt lên trên những lý lẽ thường tình.

Nói như thế không có nghĩa là trong tình yêu mọi người luôn hạnh phúc, trong tình yêu chỉ thuần một hương vị ngọt ngào. Sự thật là trong tình yêu vẫn có vị đắng, vẫn tiềm tàng sự không hạnh phúc. Vị đắng trong tình yêu mà người viết muốn đề cập đến ở đây là lòng vị kỷ dẫn đến hờn giận và ghen tuông. Càng yêu nhau



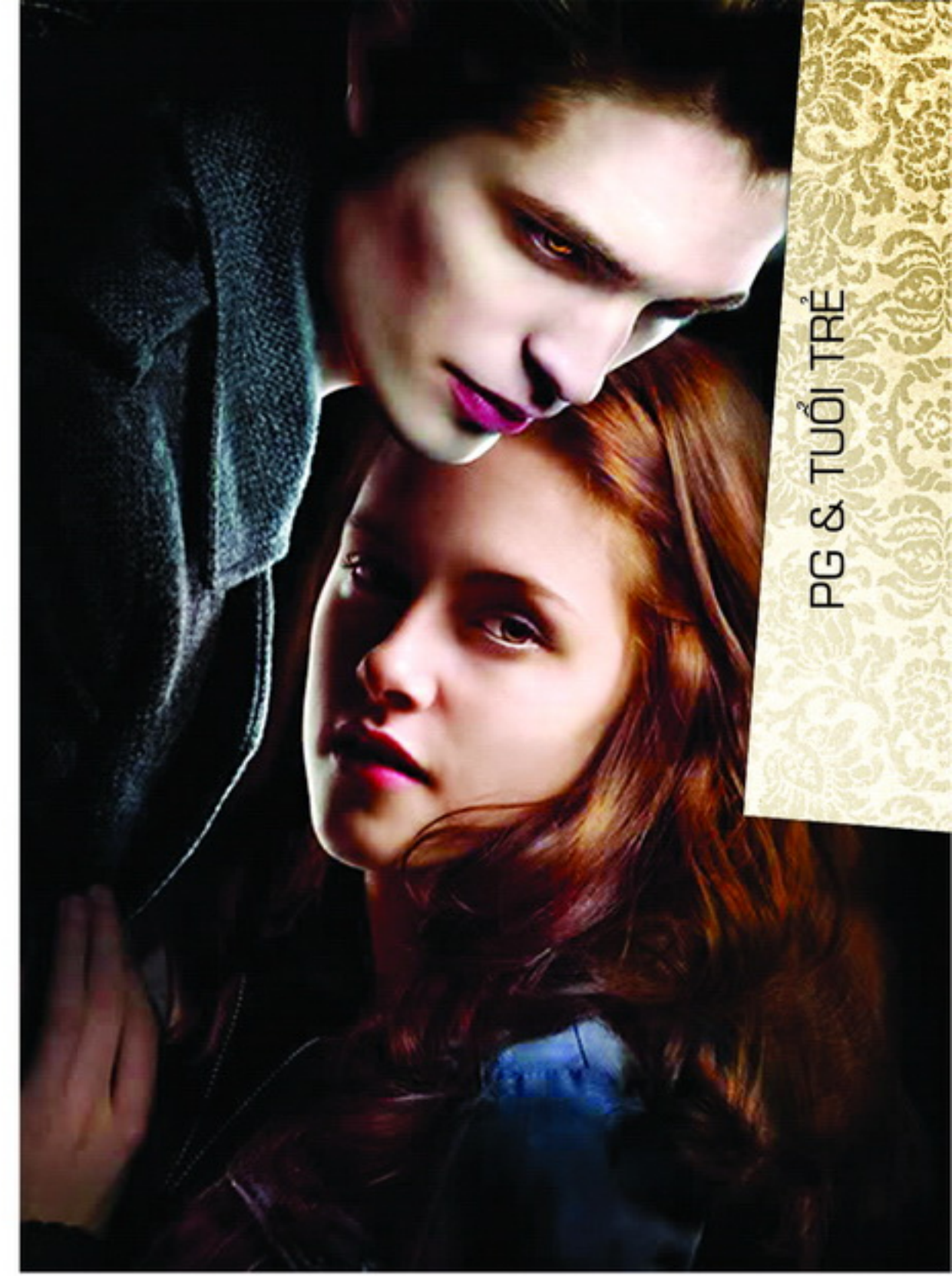
thăm thiết thì lòng vị kỷ càng lớn mạnh và một khi có chuyện không hay xảy ra thì sự ghen tuông càng mãnh liệt. Sự ghen tuông đã dẫn đến đổ vỡ trong tình yêu, hôn nhân gia đình và gây ra những chuyện đau lòng trong xã hội.

Vậy, có cách nào để có thể làm giảm đi vị đắng trong tình yêu, làm cho tình yêu càng ngọt ngào hơn không? Quả thật đây là một vấn đề vô cùng khó. Để có thể tìm ra được hướng giải quyết cho vấn đề này, thiết nghĩ chúng ta nên tìm hiểu về bản chất của tình yêu.

Sống trong cuộc đời, mọi người đều có khuynh hướng đi tìm kiếm

chia sẻ. Và nhu cầu vật chất cũng dự phần quan trọng trong đó. Tình yêu chịu sự ảnh hưởng không nhỏ của nội tiết tố sinh dục. Ở nam có hoóc môn Testosterone, ở nữ thì có hoóc môn Estrogen. Khi đến tuổi trưởng thành, sự hoạt động của những hoóc môn này tạo thành tâm lý đặc biệt để người nam đi tìm người nữ và người nữ chờ đợi người nam, tạo nên sự rung động về nhau, nảy sinh tình cảm với nhau.

Song, tình yêu thường không bền vững. Tính vị kỷ là nguyên nhân chính gây ra mọi sự đổ vỡ trong tình yêu. Khi người kia còn đem đến hạnh phúc cho mình, làm thỏa mãn nhu cầu tinh thần và vật chất của mình thì tình yêu còn



Mặt khác, tâm lý thích cái mới và tìm cái mới ở nơi mỗi người cũng có ảnh hưởng đến tình yêu, hôn nhân, khiến cho tình yêu và hôn nhân không được bền vững. Chính sự không chung thủy, ham thích cái mới, tìm cầu cái mới của con người đã dẫn đến sự hờn giận, ghen tuông, làm cho nhiều mối tình bị đổ vỡ, nhiều mái ấm gia đình phải tan tác.

Tuy nhiên, không phải là trong cuộc đời này không có những tình yêu chân thật, cao thượng và bền vững, song rất là hiếm. Chỉ có những người tài đức vẹn toàn mới thực sự yêu nhau và mới tạo nên sự bền vững trong tình yêu và mới thực sự đem lại hạnh phúc cho nhau.

Vì thế, để có được tình yêu bền vững, có được cuộc sống hôn nhân gia đình hạnh phúc thì tự thân mỗi người phải không ngừng rèn luyện nhân cách của mình, phải tuân thủ những chuẩn mực đạo đức, luân lý trong xã hội. Phải chung thủy với “người ấy” của mình. Trong các mối quan hệ giao tiếp, nhất là giao tiếp với những người khác giới, cần phải hết sức thận trọng, phải dè dặt và có sự chín chắn, tránh những tình huống có thể gây hiểu lầm, dẫn đến hờn giận, ghen tuông. Một khi người này có sự nghi ngờ về sự không đứng đắn, thiếu chung thủy của người kia thì cần phải giữ tâm cho bình tĩnh, không được nóng vội và phải tìm hiểu



hạnh phúc. Khuynh hướng này do bản năng hưởng thụ của con người thôi thúc. Tình yêu đem hạnh phúc đến cho con người, cho nên con người luôn khao khát yêu thương và được yêu thương. Nếu một người nào đấy mà không hề thương yêu ai và không được ai thương yêu thì người ấy sẽ đau khổ vô cùng. Suy cho cùng thì sự khao khát yêu thương và được yêu thương là một trong những nhu cầu tinh thần của con người, nhu cầu muốn được hạnh phúc, muốn được cảm thông và

nồng ấm. Một khi người kia không làm thỏa mãn những điều đó thì tình yêu với người kia cũng bị vơi cạn dần.

Một yếu tố khác dẫn đến tính không bền vững trong tình yêu, đó là thiên hướng của mỗi giới. Người nam thì thích chinh phục người nữ, còn người nữ thì dễ bị xiêu lòng. Người nam thì bị chinh phục bởi sắc đẹp của phái nữ. Ngược lại, người nữ thì dễ bị xiêu lòng bởi những lời đường mật của người nam. Cho nên người ta bảo: “Đàn ông yêu bằng mắt, phụ nữ yêu bằng tai” là thế.



cho rõ sự tình, không nên ghen bóng ghen gió, nói những lời bất nhã dẫn đến sự đổ vỡ tình cảm. Nếu người kia thật sự hoàn toàn trong sáng, mà bị nghi ngờ, ghen bóng ghen gió thì thật là oan uổng! Vẫn biết rằng, trong tình yêu luôn luôn có sự vị kỷ, càng yêu nhau thì càng vị kỷ, càng yêu thì càng ghen, vì yêu nên mới ghen. Nếu như không có tình yêu thì không có ghen tuông. Nhưng cách ghen của người có đạo đức, có hiểu biết nó tế nhị, thanh cao chứ không thô bạo và thâm hiểm như cách ghen của những người thiếu hiểu biết, kém đạo đức.

Một vấn đề không kém phần quan trọng để xây dựng tình yêu và hôn nhân đó là tinh thần trách nhiệm giữa những người trong cuộc với nhau. Mỗi người phải có trách nhiệm với chính bản thân của mình và phải có trách nhiệm với người bạn đời của mình. Vì sao lại phải có trách nhiệm với bản thân của mình? Nếu mình không thương yêu chính mình, sống buông thả, không hoàn thành trách nhiệm của mình, quên đi trách nhiệm, bổn phận của mình đang là một người bạn, người chồng/vợ, người cha/mẹ,... thì thật là nguy hại. Và lẽ đương nhiên là phải có trách nhiệm với người bạn của mình. Nếu một trong hai người sống thiếu trách nhiệm thì mối quan hệ giữa hai người sớm muộn gì cũng xảy ra bất hòa, đổ vỡ. Chính vì thế mà có người đã cho rằng, tình yêu là trách nhiệm.

Sự tôn trọng nhau trong quan hệ yêu đương cũng rất cần thiết, nhiều khi còn phải biết nhường nhịn nhau và chiều chuộng nhau nữa. Làm được như thế thì sẽ ít đụng chạm đến lòng tự ái của nhau và ít hờn giận, bất hòa với nhau hơn.

Để hạn chế bớt những đổ vỡ trong tình yêu, hôn nhân gia đình thì cần phải có sự tìm hiểu kỹ về nhau trước khi quyết định đến với nhau. Phải có đủ thời gian để vun đắp cho tình yêu, để hiểu về người mình yêu, chứ không nên vội vàng, đốt cháy giai đoạn để rồi nhận lãnh một kết cục đau lòng, phải nói lời chia tay: “Anh đi đường anh, em đi đường em, tình nghĩa đôi ta có thể thôi!”

Tình yêu chịu sự tác động của bản năng hưởng thụ, của nội tiết tố sinh dục, nên tự thân nó đã rất mạnh. Nếu lý trí không được sáng suốt, không tinh táo thì rất dễ xảy ra những hành vi bất chính, vượt ra ngoài giới hạn cho phép, phá hoại hạnh phúc của người khác và đánh mất nhân phẩm của mình. Cho nên, cần phải hạn chế việc sử dụng các chất kích thích làm mất sự cân bằng tâm trí như rượu, bia, hồng phiến...

Văn hóa phẩm đồi trụy cũng là một nguyên nhân làm cho con người

bị kích động mạnh mẽ, không làm chủ được bản năng của mình, đạo đức bị mờ nhạt, dẫn đường cho những tội phạm tình dục. Do vậy, bên cạnh sự kiểm tra, giám sát của các ban ngành chức năng và sự tuân thủ điều lệ của các nhà phân phối sản phẩm, bản thân mỗi người phải nghiêm túc trong đời sống của mình, phải nói không với những thứ văn hóa phẩm đồi trụy ấy. Có như vậy mới hy vọng ngăn chặn và đẩy lùi được những tội phạm về tình dục.

Song, xét cho cùng thì mấu chốt của mọi vấn đề là ở nhân cách của con người. Ở đâu có đạo đức và sự sáng suốt thì ở đó có hạnh phúc. Cho nên, gia đình, nhà trường và xã hội cần phải có sự phối hợp chặt chẽ trong công tác giáo dục để giáo dục nhân cách cho thế hệ trẻ, nhằm tạo nên một thế hệ trẻ có đủ năng lực và có phẩm chất đạo đức tốt, xứng đáng là mầm non của quê hương, là chủ nhân tương lai của đất nước. Hy vọng với phẩm chất đạo đức và năng lực của mình, thế hệ trẻ sẽ đem đến cho nhau những hương vị ngọt ngào trong tình yêu, sẽ cùng nhau tạo dựng cuộc hôn nhân hạnh phúc, xây dựng gia đình của mình xứng đáng là những gia đình hạt nhân của xã hội. ■



2)- Giai Đoạn Trưởng Thành

Giai đoạn trưởng thành ước lượng vào khoảng 20 tuổi đến 60 tuổi. Ở giai đoạn này, con người đứng ra đủ tư cách dẫn thân vào đời và đủ trí khôn bước chân vào xã hội. Khi bước chân vào xã hội để vươn mình lên, con người cũng cần phải có chỗ nương tựa. Chỗ nương tựa của con người là gia đình và tôn giáo.

Gia đình là chỗ nương tựa cho đời sống con người và tôn giáo là chỗ nương tựa cho tâm linh của con người. Gia đình là đơn vị truyền thừa của gia tộc là nơi phát huy sự hiển vinh cho dòng họ muôn đời với tổ tiên. Gia đình là một xã hội nhỏ trong cộng đồng, bao gồm có chồng vợ con cái. Chồng vợ phải ý niệm được rằng là bạn đời cần thiết không thể thiếu để chia sẻ với

GIÁ TRỊ Hạnh phúc gia đình

● HT. Thích Thắng Hoan
(Tiếp theo)



nhau những cay đắng ngọt bùi trong mọi nẻo đường thăng trầm vinh nhục và cùng nhau xây dựng hạnh phúc an lạc thật sự cho đời sống. Tôn giáo là miếng ruộng phước để cho tâm hồn con người phát triển đạo đức làm người. Con người khi thân bệnh thì phải nhờ bác sĩ trị liệu và con người khi tâm bệnh thì phải nhờ tôn giáo trị liệu, bác sĩ trị liệu thân bệnh bằng y dược và tôn giáo trị liệu tâm bệnh bằng pháp dược. Cho nên con người muốn được lành mạnh thì phải cần đến bác sĩ và muốn được đạo đức nảy nở hạnh phúc thì phải cần đến tôn giáo. Chúng ta là người muốn sống có giá trị thì phải ý niệm rõ điều đó.

Có người quan niệm rằng họ không cần phải lập gia đình cho thêm khổ, chỉ nương tựa bạn bè là đủ sống an lạc rồi. Họ không hiểu rằng bạn bè chỉ giúp nhau trong giai đoạn ngắn, nhưng không hy sinh cho nhau đến đâu bạc răng long. Hơn nữa bạn bè chỉ giúp nhau có tánh cách tạm bợ trong phạm vi giới hạn về đời sống vật chất nhưng không chia sẻ với nhau trên lĩnh vực tâm linh, đúng với câu tục ngữ như sau: *"Giúp lời giúp đũa, không ai giúp của giúp cơm"*; chỉ có chồng vợ mới giúp của giúp cơm và giúp suốt cả cuộc đời.

Tóm lại, chúng ta phải lập gia đình làm chỗ nương tựa vững chắc cho đời sống cũng như cho tâm linh để có hạnh phúc an lạc thật sự. Chúng ta nếu như không lập gia đình sẽ buông thả theo dòng đời trụy lạc xa hoa không định hướng, sẽ làm đau khổ cho mình khi tuổi về chiều, sẽ ô nhiễm tâm linh đến tối khi mình bước chân vào thế giới bên kia mờ mịt. Chúng ta nếu như không lập gia đình mà muốn cuộc sống thăng tiến thì phải xuất gia tu hành. Người xuất gia tu hành cũng phải nương tựa nơi Tăng đoàn để tiến lên trên con đường giác ngộ và giải thoát khổ đau sanh tử. Nói cho cùng, con người muốn nếp sống có ý nghĩa phải tạo dựng cho mình một chỗ nương tựa vững chắc.

3)- Giai Đoạn Tuổi Già

Giai đoạn tuổi già là giai đoạn kể từ 60 tuổi cho đến chấm dứt hơi



thở cuối cùng của một sanh mạng. Đa số những người già cả, tâm trạng của họ không nhiều thì ít thường mang bệnh hay lo xa. Sự lo xa của họ tương đối gồm có:

*)- Tứ đại nơi thân thể của họ thường hay bất hòa, gây tạo cho họ nay đau mai yếu.

*)- Những ước mơ của họ chưa hoàn tất mà sức khỏe của họ không cho phép tiếp tục gánh vác trách nhiệm.

*)- Họ băn khoăn không biết sau khi họ chết, con cháu của họ có thương yêu chia sẻ và đùm bọc với nhau hay không.

*)- Họ không biết sau khi họ chết con cháu của họ có đủ sức đương đầu với cuộc đời hay không.

*)- Họ tự cảm thấy buồn tủi khi họ không còn là cây đại thọ che mát cho con cháu trong cuộc đời.

*)- Tuổi họ càng già thêm thì tình cảm của họ càng lớn mạnh theo tỷ lệ nghịch, cho nên họ cảm thấy sẽ bị cô đơn rồi đây phải xa lìa con cháu khi họ bước qua bên kia cửa tử.

*)- Họ càng lo lắng khi họ chết, không biết con cháu có làm tròn bốn phận giúp đỡ họ những hành trang cần thiết đi vào thế giới bên kia hay không.

*)- Nhất là họ càng băn khoăn cho nẻo trước của họ quá mờ mịt, nghĩa là họ hoàn toàn không biết sau khi chết họ sẽ đi về đâu.

Đây là tâm trạng băn khoăn lo lắng tổng quát của người già. Tâm trạng băn khoăn lo lắng của họ có khi quá cực độ khiến cho họ trở nên quẩn trí, thường hay bực bội thái độ buồn phiền, gắt gỏng, bức dọc và cũng có người trở nên tình trạng tâm hồn bàng lảng. Những người con biết quý trọng đáng ân nghĩa sanh thành thì cần phải thể hiện chỗ nương tựa xứng đáng cho tâm hồn của cha mẹ trong khoảng đời còn lại, nghĩa là phải luôn luôn quan tâm đến tình trạng khủng hoảng của họ, thường xuyên chia sẻ, an ủi và tìm mọi cách giúp họ được an tâm cho đến khi trút hơi thở cuối cùng. Người nào làm tròn nghĩa vụ nói trên chính là kẻ ý niệm được giá trị của sự quan hệ sanh tồn nơi cuộc đời.

IV. GIÁ TRỊ CHỨC NĂNG

1). Định Nghĩa

Chức năng là bốn phận, ý niệm chức năng nghĩa là ý niệm bốn phận. Chức năng của con người là sống phải có tình nghĩa. Tình nghĩa chính là tình cảm và ân nghĩa.

a)- *Tình Cảm*: Nghĩa là tình thương yêu, biết chia sẻ buồn vui cho nhau. Tình cảm không phải là tình ái. Tình ái chính là tình yêu xác thịt, chỉ làm thỏa mãn cho thể xác đòi hỏi mà không có chút tình cảm ở trong. Tình yêu xác thịt thì dễ bị chán chê, bị quên lãng, nguyên vì theo Tâm lý học ăn mãi một món ăn thì dễ bị ngán ngẩm và thích muốn thay đổi món ăn mới cho ngon miệng hơn. Tình cảm đặt trên nền tảng nội tâm chỉ đạo thì tạo cho nhau sự cảm thông và đưa đến tình yêu lý tưởng. Đôi chồng vợ biết sống trên tình yêu lý tưởng là đôi chồng vợ đạt được hạnh phúc trọn vẹn đến đâu bạc răng long.

b)- *Ân Nghĩa*: Là bốn phận tri ân và báo ân. Con người có ân nghĩa là con người biết sống chung và có trách nhiệm với nhau trong mọi hoàn cảnh, biết gánh vác nghĩa vụ của mình trong gia đình, biết cùng nhau chia sẻ mọi sự thăng trầm vinh nhục của cuộc đời và biết ân đền nghĩa trả xứng đáng với những người đồng lao cộng khổ đang góp phần không nhỏ tạo dựng cho mình có một địa vị xứng đáng của một con người trong xã hội tiến bộ.

2). Ý Niệm

Tình nghĩa chỉ cho chức năng của con người đối với con người trong đó bao gồm cả tình cảm và ân nghĩa. Tình nghĩa của một con người chia làm ba lĩnh vực: Lĩnh vực cha mẹ con cháu, lĩnh vực chồng vợ, lĩnh vực thầy trò.

a)- *Lĩnh Vực Cha Mẹ Con Cháu*

Tình nghĩa cha mẹ con cháu, nghĩa là giữa cha mẹ và con cháu phải sống có tình có nghĩa với nhau. Con người phải ý niệm được rằng: Cây phải có cội nước phải có nguồn, làm con người ai cũng phải có cha mẹ. Chúng ta đã có cha mẹ thì phải ý niệm được giá trị sự quan hệ tình nghĩa giữa

cha mẹ và con cháu, đồng thời nên dạy dỗ con cháu của mình cũng phải ghi tâm khắc cốt giá trị tinh thần tình nghĩa đối với cha mẹ nói trên.

b)- *Lĩnh Vực Chồng Vợ*

Chồng và vợ mỗi người là một đơn vị trọng yếu không thể thiếu trong một gia đình và nếu như mất đi một người thì gia đình đó mất đi ý nghĩa trong cuộc sống lứa đôi trên con đường xây dựng hạnh phúc bền lâu. Sự quan hệ gắn bó chặt chẽ trong cuộc sống lứa đôi nơi một gia đình, giữa chồng và vợ, mỗi người phải xem mình như một phần thân thể về đời sống của người kia và mất họ mình cảm thấy dường như mất đi định hướng trên hành trình xây dựng hạnh phúc chung, cũng như mất đi trách nhiệm nối dõi tông đường trên con đường tiến bộ mà đôi chồng vợ đã tuyên thệ trước bàn thờ tổ tiên khi mới lập gia đình. Sự tương quan sanh tồn của một gia đình sẽ được trình bày ở sau. Trong tinh thần duyên sanh, con người ý niệm được giá trị tương quan sanh tồn giữa chồng và vợ của một gia đình thì mới có thể xây dựng được hạnh phúc chân thật.

c)- *Lĩnh Vực Thầy Trò*

Chúng ta đã ý niệm được giá trị sự quan hệ giữa thầy trò như đã trình bày ở trước với nhan đề “*Nương Tựa Thầy Trò*” thì phải sống có tình nghĩa với nhau. Chúng ta làm tròn nghĩa vụ này đối với thầy tổ chúng tỏ rằng về phương diện tâm linh đã bồi dưỡng được một phần nào đạo đức của con người để làm hành trang cho sự xây dựng nếp sống an lạc.

Những dữ kiện đã trình bày tổng quát ở trên cũng đủ nói lên được tánh chất, giá trị và ý nghĩa sự quan hệ tinh thần duyên sanh của một con người. Một con người sống trong trời đất nhất định không thể thoát ly khỏi sự ràng buộc của quan hệ này. Một con người sống chẳng những quan hệ với gia đình, mà còn quan hệ với gia tộc, với cộng đồng, với xã hội, chẳng những quan hệ với chồng vợ, mà còn quan hệ với cha mẹ con cháu, quan hệ với thầy trò. Chúng ta đã ý niệm được sự quan hệ giữa con người với gia đình, với gia tộc, với cộng đồng, với xã hội là trọng đại thì mỗi người trong gia đình muốn đem lại lợi ích cho nhau cần phải có chức năng, nghĩa là phải biết sống có tình nghĩa với nhau. ■





● Thích Nữ Tắc Phú

Con người sinh ra đời, từ khi biết cảm nhận là đã có sợ hãi. Cảm giác sợ của một đứa bé là: Sợ đói, lạnh, sợ bị bỏ rơi, sợ không ai quan tâm. Vì thế, nó luôn mong muốn có được nhiều tình yêu thương từ những người xung quanh. Nỗi sợ hãi nhiều hay ít cũng còn tùy thuộc vào môi trường mà trẻ đang sinh sống. Sự thiếu vắng tình yêu thương của cha mẹ và những người thân thuộc từ thuở nhỏ sẽ âm thầm hình thành nỗi lo sợ trong tâm thức của trẻ thơ. Nỗi sợ hãi này sẽ theo trẻ trong suốt quá trình từ bé đến trưởng thành, giao tiếp với đời, va chạm thực tế, nó luôn tạo cho người ta cảm giác tự ti, thiếu tự tin trong giao tiếp.

“Tình thương” thuộc về phương diện tinh thần trừu tượng, không thể xúc chạm bằng các giác quan: Thấy, nghe, ngửi, nếm, nhưng có chất tương

tác mạnh mẽ khiến cho con người có đủ năng lực cảm hóa tự thân, vượt qua mọi sợ hãi trong cuộc sống đời thường, vững lòng tin hướng đến tương lai; song tình thương ấy không phải lúc nào cũng được diễn tả bằng lời, có khi là thái độ ân cần, nhưng cũng có lúc lại là lời khiển trách. Điều quan trọng là cách thể hiện đó như thế nào để đối phương cảm nhận được tấm lòng của người đang hội thoại, tương tự như cách dân gian thường nói “của cho không bằng cách cho, lời hay không bằng cách dạy”. Về điểm này, đức Phật là bậc thầy thành công siêu xuất trong cách cảm hóa con người. Điển hình như cách dạy của Ngài qua bài học “Tuần liêu” trong Phật học Giáo khoa thư.

Tấm lòng của đức Phật cao quý biết bao, dù phải bận rộn trong việc hóa độ đồ chúng tu tập, nhưng bao giờ Ngài cũng đặt thời khóa biểu cho mình, mỗi ngày đi tuần liêu một lần. Khi chúng Tăng có việc ra khỏi liêu phòng, hoặc đi du hóa, hoặc nhận

thỉnh thọ trai ở nhà thí chủ, hoặc tọa thiền bên cội cây, thì đức Phật luôn đi tuần hành quanh các liêu, để xem có vị tu sĩ nào đau ốm thì Ngài chăm sóc hoặc cho người giúp đỡ; hoặc nếu có đệ tử nào tọa thiền không đúng pháp thì Ngài kịp thời chỉ dẫn v.v.. Nhờ tuần liêu mà đức Phật phát hiện có vị Tỷ kheo bệnh nặng cần chăm sóc, và cũng nhờ đó mà Ngài kịp thời cứu La Hưu La thoát khỏi hiểm nguy, suýt bị rắn độc chạm nhằm trong nhà tắm giữa đêm mưa gió.

Ngài luôn an nhẫn lắng nghe lời thú tội của học trò, biểu dương những người tu học tốt, không tiếc lời tán thán các tôn giả Ca Diếp, Phú Lô Na v.v., ôn hòa khích lệ đàn-na, thí chủ nên phát tâm bình đẳng cúng dường cho quý thầy, cô, có đủ phương tiện tu tập. Tình thương của đức Phật bao la, cao cả quá, thấm đẫm tình người, tình đồng loại, luôn ban cho người pháp lạc vô úy. Ánh mắt Ngài uy nghiêm, nhưng bao giờ cũng tha thiết ân cần

như ngấm chứa lời động viên an ủi: “Con đừng sợ hãi, hãy dũng mãnh tinh tấn”. Cảm nhận được điều đó, các đệ tử của đức Phật luôn sống đời mô phạm chân thành, sẵn sàng thú nhận lỗi lầm tày đình để lòng thanh thản, vì các vị thật sự nhận được sự chia sẻ cảm thông từ đấng cha lành đáng kính.

Trong thực tế, người có lương tri, có tâm hướng thiện, hầu hết ai cũng mong muốn mình là người tốt, được sống an lành trong tình thương chân thật, chẳng ai muốn giả dối để rồi đêm về lại thao thức, trăn trở “giật mình, mình lại thương mình xót xa”. Thế nhưng, những con người lương thiện lỗ lã ấy lại sợ, sợ khi nói ra sự thật rồi không biết có được tha thứ hay không? Vì sự thật có khi chẳng to tát gì, nhưng thực tế thì bao giờ cũng sẵn sàng như giọt nước tràn ly, cho nên khiến người ta phải ngậm ngùi nói dối. Có thể mới biết, một ánh mắt triu mến yêu thương, một bàn tay đặt nhẹ lên vai ân cần, một cái xoa đầu nhẹ nhẹ, bỗng trở nên quý giá biết dường nào cho những người đói kém “tình thương”, những tên tội đồ “bất đắc dĩ” như anh Chí Phèo của tác giả Nam Cao, từng khiến cho người đọc chạnh lòng mơ đến hai chữ “giá như”.

Quả thật, giá như Bá Kiến đừng quá độc, giá như bà cô của Thị Nở đừng vì lý lịch tối om của Chí mà ngăn cản mỗi lương duyên bèo nước của họ, thì giấc mơ “bát cháo hành” của Chí sẽ thành hiện thực sáng sủa, tươi đẹp biết bao. “Bát cháo hành” nóng hổi, thơm lừng ấy đã làm thức dậy cái chất “người” tội nghiệp mong manh của Chí từ lâu bị lãng quên vì cái xã hội thiếu tình người, nhưng rồi lại một phen tắt lịm. Cái kết thúc bi thương như một lời kêu uất nghẹn “hãy cho nhau một chút, một chút tình thương... để lại đời”.

Tình thương khiến cho con người thêm sức mạnh dũng cảm đối đầu với sự thật, nghịch cảnh éo le. Nó là thông điệp vô giá vượt ngoài mức hạn lượng của thời gian và không gian, là liều thuốc an thần cho tất cả thành phần trong xã hội. Tình thương đó hàm ẩn trong chân lý của Phật-đà “không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ, không có giai cấp trong giọt nước mắt cùng mặn”. Tình thương có giá trị to lớn như thế, vậy thì sao ta chẳng:

*Trải lòng một chút yêu thương
Cho người điếm tựa tìm phương
hướng về
Đường đời biết mấy nhiều khê
Tình thương thấm nhuần bồ đề nở hoa,*

*Cho đời quả ngọt vị tha
Cho ta tuệ giác thẳng hoa đạo đời
Sống sao cho trọn chữ “người”
Sống sao cho vẹn nụ cười an nhiên!*

Tuy nhiên, trong cuộc sống mỗi người một vẻ, mỗi người có một nhân duyên, cho nên tình thương cũng không cố định, tùy theo nhân duyên mà có đậm nhạt khác nhau: “Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, vô duyên đối diện bất tương phùng”. Do vậy, nếu ai may mắn có nhân duyên được nhận tình thương, sự quan tâm của thầy tổ, huynh đệ đồng môn ... thì chúng ta hãy nên trân trọng và cũng đừng quá cầu toàn, mà nên xem đó là điểm tựa ban đầu giúp ta có đủ lòng tin để vượt qua khó khăn, tiến về phía trước; và nếu như gặp cảnh nghịch lòng, ta cũng không nên thoái tâm dừng lại giữa chừng, mà phụ lòng một ai đó đã từng có phút giây kỳ vọng, thâm thương yêu che chở, ủng hộ chúng ta.

Để cho cuộc sống hiện tại và mai sau thêm sắc màu tươi đẹp, để cho cuộc hành trình qua sa mạc sanh tử bớt đi ánh nắng chói chang, để cho tâm ta an tịnh ngấm ánh trăng vàng lung linh huyền diệu đầy chất thơ thiên vị, xin hãy mở lòng cho ta và cho người một chút tình, một chút tình thương Vô Úy! ■



Khi một chiếc xe tang đi ngang qua, tôi niệm ba lần danh hiệu đức Phật A Di Đà và nguyện cầu cho người vừa mới qua đời được sinh về cảnh giới an vui. Cảnh giới an vui đó có thể là cõi Phật, cõi trời hoặc cõi người.

Khi một chiếc xe cứu thương đi ngang qua, tôi niệm ba lần danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm và nguyện cầu cho người đang lâm nguy thoát khỏi bệnh tật, thoát khỏi khổ nạn, thoát khỏi hiểm họa.

Khi vào bệnh viện, tôi nguyện cầu cho tất cả bệnh nhân vượt qua được những nỗi đau do bệnh tật hoặc rủi ro đưa đến.

Tôi là người sống chung với bệnh và đã có lần gần với cái chết, do đó tôi dễ dàng thông cảm và hiểu được những người bệnh, những người sắp chết cần điều gì, mong muốn điều gì nhất. Từ sự đồng cảm, hiểu và thương, tôi nghĩ đến việc nguyện cầu cho họ. Tôi đã làm điều này từ rất lâu và làm với tất cả tấm lòng, với sự thành tâm tuyệt đối. Tôi tin tưởng sự nguyện cầu của mình có hiệu nghiệm, sẽ mang lại ít nhiều lợi ích cho người được cầu nguyện, giúp họ được an lạc và giảm thiểu nỗi đau. Chắc chắn là thế, sự cầu nguyện cũng như những việc làm khác đều không ngoài nhân quả, hễ gieo nhân thì gặt quả. Sự cầu nguyện của tôi sẽ là nhân, là duyên tác động vào những người được cầu nguyện để làm sinh khởi, phát triển những hạt giống của sự bình an, hạnh phúc, niềm tin, sức sống, ý chí, nghị lực, những hạt giống công đức, phước báu... đã có trong họ. Muôn loài vạn vật đều có mối tương quan tương duyên với nhau, có thể một tâm niệm của tôi sẽ đánh thức, nuôi dưỡng, tiếp sức cho tâm niệm của những người được cầu nguyện.

Sự hướng tâm cầu nguyện làm nhân làm duyên giúp tôi liên hệ với người được cầu nguyện và chư Phật, Bồ tát. Càng phát triển lòng từ, trái tâm cầu nguyện, tôi dần xóa đi được ý niệm phân biệt mình và người, ý niệm phân biệt mình và chư Phật, chư Bồ tát; lúc ý niệm phân biệt không còn thì người cầu nguyện và người được cầu

Nguyện cầu cho tất cả



Thiện Tài

nguyện đều hòa vào biển tâm mệnh mông trong đó có chư Phật, chư Bồ tát.

Khi gặp một loài vật nào đó đang bị giam cầm hoặc đang quần quai đau khổ và tiến dần đến cái chết, tôi nguyện cầu cho chúng được bình an và đời sau không còn mang thân côn trùng, cầm thú nữa, tôi nguyện cầu cho chúng được tái sinh vào loài người hoặc các cảnh giới an vui hơn sau khi chết. Con vật cũng giống như con người, có những sự khổ không dễ gì thoát ra, với sự tác động, chi phối của nghiệp, có khi chúng sinh muốn chết không được mà muốn sống cũng không yên, phải chịu đau đớn cùng cực, bị khổ não bức bách, phải sống trong nỗi kinh hoàng, lo sợ.

Khi gặp những người ăn xin trên đường phố với thân thể gầy guộc ăn mặc tả tơi, có người mang trên mình tật nguyền và bệnh hoạn, tôi nguyện cầu cho họ được bình an, sớm thoát khổ, và đời sau khi sinh làm người trở lại, được sinh làm người có đầy đủ các căn, có đạo đức, trí tuệ, có cuộc sống đủ đầy cơm ăn áo mặc.

Khi nghe đâu đó có thiên tai, tôi nguyện cầu cho nơi đó sớm vượt qua khổ nạn, người và vật ở đó được bình an. Tôi nguyện cầu cho mọi người biết

tương trợ lẫn nhau, biết san sẻ, giúp đỡ nhau trong hoạn nạn. Tôi cũng nguyện cầu mọi người biết giữ gìn, bảo vệ môi trường sống, bảo vệ và sử dụng không hoang phí tài nguyên thiên nhiên.

Khi nghe đâu đó có chiến tranh, tôi nguyện cầu cho nơi đó sớm tái lập hòa bình, mọi người thoát khỏi đạn bom khói lửa, đói khát và dịch bệnh. Tôi nguyện cầu mọi người biết sống yêu thương nhau, hiểu rằng chiến tranh không phải là biện pháp thiết lập nền hòa bình, thịnh vượng lâu dài, chiến tranh làm cho hận thù dai dẳng từ đời này đến đời sau, thậm chí nhiều đời sau nữa, tức là nó sẽ tiếp diễn từ đời ông cha cho đến đời con cháu và nhiều thế hệ sau này một khi hạt giống hận thù có đủ nhân duyên sinh khởi. Cho dù đã chết, nạn nhân của chiến tranh và những kẻ chiến bại mãi ôm niềm oán hận, ý niệm báo thù rửa hận sang đời sau, những kiếp sống kế tiếp để rồi lại tiếp tục gây ra chiến tranh máu lửa, vì thế đừng bao giờ dùng chiến tranh để giải quyết những tranh chấp, mâu thuẫn, bất hòa; đừng bao giờ dùng chiến tranh để giải quyết những khó khăn về kinh tế, chính trị; đừng bao giờ dùng chiến tranh để mở rộng bờ cõi, chiếm đoạt tài sản của cải với tham vọng làm giàu cho mình, cho quốc gia của mình; đừng bao giờ dùng chiến tranh để làm thỏa mãn sự kiêu ngạo, hiếu thắng, dung dưỡng cái tôi tự đại nông cuồng.

Mỗi khi vào chùa, đối trước Phật đài tôi nguyện cầu cho âm siêu dương thái, thế giới hòa bình, chúng sinh an lạc; nguyện cầu cho Tam bảo trường tồn, Tăng đoàn hưng thịnh, mãi là nơi quay về nương tựa, là ngọn đuốc soi đường cho tất cả chúng sinh; nguyện cầu cho mọi người biết hướng thiện làm lành, tu hành Phật đạo.

Nguyện cầu, mỗi ngày tôi nguyện cầu cho tất cả, cho mình và cho người, cho tất cả chúng sinh. Nguyện cầu để hòa mình vào nhịp sống muôn sinh, nguyện cầu để hòa mình vào vạn vật, không còn thấy có ta có người, không còn thấy có ta và chúng sinh, không còn thấy có sự khác biệt giữa ta và muôn loài vạn vật, cầu nguyện để trở về với bản thể nhất như, với chân pháp giới. ■



LÀM DÂU miệt vườn

● Phạm Minh Quyên

Anh là người miền Tây, chị là người Sài Gòn. Ngày mới yêu nhau, anh đưa chị về thăm quê, bà con ai cũng bảo nhỏ: “Cần thận đấy con, gái Sài Gòn lanh lợi lắm, không khéo nó nuốt mất con”. Có người trong họ còn lo ngại: “Thấy nó lanh quá, không biết có thành thật không?” Chị biết chuyện, cảm thấy buồn và tổn thương. Anh thì tin vào con mắt của mình. Anh cũng hiểu trước giờ người miền quê có chút thành kiến với người thành phố.

Còn bên chị. Biết chị thương một người ở quê, họ hàng ai cũng can ngăn: “Xứ đó nghèo lắm, mày về đó liệu có sống nổi hay không?” Ông cậu thứ hai bảo thế. Mấy bà dì nhãn nhó mặt mày: “Ở đây không có ai vừa mắt sao mà mày lại lấy chồng ở nơi khi ho cò gáy vậy?”, “Mày có lợi bần, làm ruộng bao giờ chưa?”, “Mày chịu nổi muỗi cắn không hả?” Hình như người thành phố cũng có chút thành kiến với người miền quê, chị nghĩ thế. Nhưng tình yêu đâu phân biệt giới tuyến bao giờ. Cũng như anh, chị đã phải lựa lời, kiên nhẫn thuyết phục gia đình, và cuối cùng những nỗ lực của chị cũng thành công.

Thế rồi chị về với anh. Mấy năm đầu của đời sống vợ chồng đã

gặp nhiều lần cản, những điều tưởng chừng như nhỏ nhặt nhưng lại gây không ít phiền hà. Chỉ là những thói quen trong sinh hoạt.

Về nhà chồng, tối nào chị cũng phải đi ngủ sớm. Những khi không có anh ở nhà vì công tác xa, chị cảm thấy trống vắng lẻ loi. Cứ 8 giờ 30 là cả nhà ngủ hết, chị thức thui thui một mình cũng chẳng biết làm gì, nhưng vào giường thì không ngủ được, bởi ở Sài Gòn đêm nào cũng thức đến tận khuya.

Có hôm khi chị ngủ dậy mẹ chồng đã chuẩn bị xong bữa điểm tâm. Nhiều lần như vậy, chị rất lo lắng, sợ ba mẹ chồng quở trách, em chồng chê cười. Chị bèn dặn anh gọi chị dậy sớm mỗi ngày. Thế là đến 5 giờ sáng, lúc chị còn ngủ say thì anh đã lay dậy thỏ thẻ vào tai: “Dậy đi em. Mọi người đã dậy cả rồi” chị cố dậy mà hai mắt cay xè. Bước ra khỏi phòng, chị nghe tiếng quét lá ngoài sân xào xạc, nghe mùi khói bếp nấu nước nấu cơm... Mọi người đang chuẩn bị cho một ngày mới. Nhà chồng không có làm ruộng, không có buôn bán ở chợ, chỉ trồng nhiều cây ăn trái ở trong vườn để lấy huê lợi, nhưng mọi người có thói quen dậy sớm để làm việc nhà.

Ở quê không có thói quen ăn sáng bên ngoài, có nơi cũng không

có nhiều hàng quán. Mỗi sáng chị phải ăn mì gói hoặc hủ tíu gói với gia đình, có đôi món thì cũng là cơm chiên hoặc bánh mì với trứng. Ở Sài Gòn món này món nọ, bây giờ gặp cảnh “đạm bạc” như thế, chị bèn bày cho mấy cô em chồng nấu những món lạ làm bữa điểm tâm cho cả nhà.

Nhiều lần chị thỏ thẻ nói với anh: “Nhà mình đâu có công việc gì cần phải thức dậy sớm để làm, mọi người ngủ đến 6 giờ sáng cũng được mà. Hôm nào buổi trưa, buổi chiều cũng rảnh rỗi, việc nhà vội gì làm sớm lúc trời còn nhá nhem...” Anh thấy cũng có lý, bèn lựa lời nói khéo với người trong nhà, nhất là ba mẹ anh, cuối cùng cũng thuyết phục được gia đình bỏ thói quen “dậy sớm chỉ là để...dậy sớm”! Anh cũng khuyên chị đừng thức đến nửa đêm nếu không cần thiết, vì thức khuya không tốt cho sức khỏe.

Thấy những gì anh nói phải, chị nghe theo. Thấy những gì chị nói có lý, anh nghe theo. Nhờ đó mà gia đình êm ấm.

Ở nhà chồng, chị sợ nhất là việc phải chùi lọ nghẹ mấy cái xoang nổi. Trời ơi, ở Sài Gòn nấu bếp điện, bếp ga nên nổi xoang bóng loáng, về đây phải hì hục chùi xoang nổi, có khi tèm lem cả mặt mũi. Thôi, thương chồng thì cũng rán. Mỗi lần làm việc gì cảm thấy khó nhọc vì không quen, chị nghĩ đến anh thì bao nhiêu bực bội trong lòng tự dung tan biến. Chị cũng nghĩ, vì mình không quen nên cảm thấy khó chịu vậy thôi, chứ người ở quê chùi xoang nổi quanh năm suốt tháng thì sao? Quen rồi sẽ chẳng có gì đáng nói.

Đời sống, nếp nhà mỗi nơi mỗi khác, mọi người cũng có những thói quen không giống nhau, đôi khi còn trái ngược nhau, khi đó muốn sống chung hòa hợp không phải là chuyện dễ. Có nhiều việc khi chưa về với nhau chị không lường trước, đến lúc gặp phải khổ sở tìm cách đối phó, xoay xở, cũng may là chị khéo xử trí, gia đình bên chồng cũng hiểu biết, dễ cảm thông. Làm dâu miệt vườn còn nhiều điều để nói lắm... ■

Mười niệm vãng sanh

● Thích Nguyên Hùng



Chuyện Mười niệm vãng sanh

Chuyện kể rằng, hồi xưa có một người rất hung dữ, tính tình thô bạo, không tin nhân quả, sống bằng nghề săn bắn. Bỗng dưng, anh ta lâm bệnh, cái chết cận kề. Trong lúc hôn mê, anh ta thấy mình bị đọa xuống địa ngục, thấy dụng cụ hành hình và những chúng sanh do anh giết hại nhiều vô số kể. Anh giật mình tỉnh lại, hồi lỗi mà nghĩ rằng: 'Cả đời ta không tin Sư tăng dạy bảo, hôm nay mộng thấy những điều này, quả thật đúng như trong kinh đã nói'. Rồi anh ta liền bảo với mọi người trong nhà: 'Các người phải nghĩ cách cứu ta'! Con cháu trong nhà hỏi: "Cứu bằng cách nào?" Anh ta bảo: "Nếu các

người không biết cách cứu được ta thì hãy mau mau sai một người chạy vào chùa thỉnh một vị thầy đến cứu ta".

Người nhà làm theo lời anh ta bảo, đến chùa thỉnh được một vị Tăng. Anh ta vừa thấy vị Tăng đến thì hai hàng nước mắt tuôn rơi mà rằng: "Xin thầy từ bi thương xót mau cứu đệ tử!"

Vị Tăng nói: "Ông cả đời không tin Tam bảo, bây giờ sắp chết, sợ rằng cứu không nổi, thật khó quá!"

Người ấy nói: "Thật vậy sao thầy? Thầy đọc trong kinh Phật có thấy trường hợp những người tạo tội như đệ tử, đến lúc lâm chung có cách nào để cứu hay không?"

Vị Tăng đáp: "Có! Trong kinh Quán Vô Lượng có ghi rằng...". Rồi vị Tăng đọc kinh và giảng giải cho anh ta

nghe. Nghe xong, anh ta vô cùng hoan hỷ, đang lúc bệnh tình nằm liệt giường vậy mà ngồi bật dậy, nói rằng: "Phật nói có địa ngục, lời nói ấy quả thật đúng sự thật! Nay con được nghe kinh điển từ thầy tụng đọc, Phật nói mười niệm được vãng sanh thì đệ tử nhất định cũng được vãng sanh". Rồi anh ta bảo với mọi người trong nhà: "Hãy đem đèn đến đây!"

Người nhà đem đèn, lư hương đến cho anh ta. Anh ta nói: "Ta chỉ còn có một chút ít thời gian nữa là rớt xuống địa ngục, ở trong vạc lửa rồi, bây giờ còn dùng lư hương làm gì nữa, hãy để đèn và hương vào trong tay".

Khi ấy, anh ta tay trái cầm đèn, tay phải cầm hương, mặt hướng về phương Tây, chí tâm

niệm Phật. Niệm chưa đủ mười niệm thì nói với mọi người rằng:

- Đức Phật từ phương Tây đến rồi, cùng với đại chúng rất đông, và phóng hào quang tiếp thọ ta ngồi vào tòa Liên hoa.

Lời vừa dứt, anh ta tắt thở.

Đó là câu chuyện nói về sự mâu nhiệm của thuyết “Mười niệm vãng sanh” được ghi trong Tịnh độ luận.

Kinh nói Mười niệm vãng sanh

Quả thật, trong Quán Vô Lượng Thọ Phật kinh có đề cập thuyết Mười niệm vãng sanh, và cho biết quả vị vãng sanh là Hạ phẩm hạ sanh. Kinh ghi:

“Phật nói với A-nan và Vi-đề-hy rằng: Hạ phẩm hạ sanh là trường hợp những chúng sanh phạm tội bất thiện như tạo tội ngũ nghịch, thập ác... Những người ấy vì ngu si mà gây tạo nghiệp ác, khi chết chắc chắn堕 vào đường ác, trải qua nhiều kiếp chịu khổ vô cùng; nhưng nếu trước lúc lâm chung, người ấy được gặp thiện hữu tri thức an ủi, thuyết pháp vi diệu cho nghe, khuyên người ấy niệm Phật. Nếu như người ấy bị đau đớn bức bách không thể niệm Phật nổi, thì thiện hữu tri thức nên khuyên người ấy rằng: 'Nếu người không thể niệm Phật được thì hãy xưng danh hiệu đức Phật Vô Lượng Thọ'. Xưng hiệu như vậy cho

thật chí tâm, khiến âm thanh xưng danh không gián đoạn, đầy đủ mười lần xưng Nam-mô A-di-đà Phật, nhờ xưng danh hiệu Phật đây mà trong mỗi một niệm tiêu trừ được cái tội đáng ra phải chịu 80 ức kiếp sinh tử. Lúc lâm chung thấy được hoa sen vàng giống như vầng mặt trời ở trước mặt, chỉ trong khoảng chừng một niệm, người ấy liền được vãng sanh về Thế giới Cực lạc.

Sau khi vãng sanh về Thế giới Cực lạc, người ấy ở trong hoa sen hết 12 đại kiếp. Khi hoa sen vừa nở, người ấy ngồi trên tòa sen, bấy giờ Bồ-tát Quán Âm, Thế Chí dùng âm thanh đại bi nói cho người ấy nghe về pháp diệt tội chân thật. Nghe xong hoan hỷ, liền phát tâm bồ-đề. Người vãng sanh trong trường hợp này gọi là Hạ phẩm hạ sanh” (ĐTK/ĐCTT, tập 12, kinh số 365, Phật thuyết quán vô lượng thọ Phật kinh).

Niệm Phật và Xưng danh hiệu Phật

Đoạn kinh văn trên là căn cứ chân thật cho thuyết Mười niệm vãng sanh. Điểm đặc biệt chú ý là, đoạn kinh văn này cho thấy có sự khác biệt giữa 'niệm Phật' và 'xưng danh hiệu Phật'. Nguyên văn chữ Hán như sau: '汝若不能念彼佛者。應稱歸命無量壽佛':

'Nếu người không thể niệm được (danh hiệu) Phật (ấy) thì hãy xưng quy mạng Vô lượng thọ Phật'.

Như vậy, cần phân biệt giữa 'niệm Phật' và 'xưng danh hiệu Phật'.

Tịnh độ tông lấy việc xưng danh niệm Phật làm chủ, và có người cho rằng xưng danh cũng chính là niệm Phật. Kỳ thật, xưng danh không giống với niệm Phật. Niệm Phật có thể không phải là xưng danh, mà xưng danh cũng không nhất định là niệm Phật.

Cần phải phân biệt để biết rõ ràng, niệm là tâm niệm, tiếng Phạn là smati, có nghĩa là tâm ghi nhớ đối tượng, sự việc không để quên mất. Niệm là một loại tâm sở pháp, là một trong năm loại tâm sở biệt cảnh. Ý nghĩa của nó là hệ niệm, là buộc tâm chuyên chú vào một cảnh giới, ghi nhớ rõ ràng, không để quên mất. Thông thường, chúng ta hay nói là 'hoài niệm', tức là chỉ cho cái tâm nhớ về cảnh giới quá khứ. Nhưng chữ niệm ở đây, trong ý nghĩa của Phật giáo, nó thông cả ba đời, là nhớ nghĩ cảnh giới quá khứ mà khiến cho hiện tại được phân minh rõ ràng.

Niệm là một trong những phương pháp tu hành Phật pháp, như thực tập số tức quán (theo dõi và đếm hơi thở ra vào) gọi là an ban niệm; niệm Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới và



Thiên gọi là Lục niệm; trong 37 phẩm trợ đạo có Tứ niệm xứ... đều là những pháp tu bằng niệm.

Để đạt được định thì bắt buộc phải có niệm, do niệm mà dẫn đi vào định. Trong kinh có nói, tâm của chúng ta phiền não tán loạn, khi nghĩ cái này khi nghĩ cái kia, không một sát-na dừng nghỉ, cho nên cần phải cho nó một đối tượng để cho nó duyên vào đó, để cột nó lại, khiến cho nó từ từ an trụ.

Phẩm loại túc luận nói 'niệm là rõ tâm, nhớ tánh'. Câu-xá luận nói 'niệm là nhớ rõ đối tượng không quên'. Thành duy thức luận định nghĩa: 'Niệm là gì? Tự tính của nó là sự nhớ rõ không quên mất của tâm đối với cảnh đã từng quen thuộc. Nghiệp dụng của nó là làm sở y cho định. Tức là thường xuyên ghi nhớ cảnh đã từng được tiếp nhận không để cho quên mất, có thể dẫn đến định. Đối với cảnh mà thể và loại của nó chưa hề được tiếp nhận, niệm hoàn toàn không phát khởi. Giả sử đối tượng đã từng được tiếp nhận nhưng không được ghi nhận rõ ràng, niệm cũng không phát sinh'.

Qua đây, chúng ta thấy rõ rằng, với một người suốt đời không tin Tam bảo, tạo tội ngũ nghịch, làm mười việc ác... gây đủ mọi thứ tội lỗi thì hẳn là chưa từng huân tập hình ảnh và công đức của Phật, tức là đối với cảnh mà thể và loại của nó chưa hề được tiếp nhận, thì người ấy không thể niệm Phật được, vì tâm sở niệm hoàn toàn không phát khởi. Nói một cách khác, đối với một người chưa bao giờ biết đến chùa, chưa từng tụng kinh, niệm Phật, thì hẳn chưa từng biết đến thế giới của chư Phật, chưa từng biết có cảnh Tây phương Cực lạc, cũng không hề biết có Phật A-di-đà, tức là họ chưa từng huân tập những hạt giống Tây phương tịnh độ, thì đối với những người này không thể niệm Phật được.

Giả sử có người đã từng đi chùa, cũng có đôi ba lần tụng kinh, niệm Phật, cũng từng nghe nói đến thế giới Tây phương Cực lạc, nghe nói đến công đức của Phật A-di-đà, tức là đã



từng được tiếp nhận đối tượng, nhưng những đối tượng đó không được ghi nhận rõ ràng, thì tâm sở niệm cũng không phát sinh, người ấy cũng không thể niệm Phật được.

Cho nên, với những người như vậy, đến khi lâm chung, may mắn gặp được thiện hữu tri thức khai thị, cho dù thiện hữu tri thức có nói cho biết cảnh giới Tây phương Cực lạc, chỉ cho cách niệm Phật, nhưng đối với cảnh chưa từng quen thuộc, chưa từng tiếp nhận như vậy, cho dù người ấy làm theo chỉ dẫn của ban hộ niệm, niệm Phật theo ban hộ niệm, thì cũng không thể nói người ấy niệm Phật được mà chỉ có thể nói người ấy đang xưng danh hiệu Phật mà thôi. Nghĩa là, với một người, đối với cảnh mà thể và loại

của nó chưa hề được tiếp nhận, hoặc bị khổ não bức bách không thể niệm được, Thiện hữu thương xót khuyến khích và nhất tâm hộ niệm, tiếng niệm Phật liên tục bất tuyệt, khiến người kia có thể họa theo. Nếu họa niệm đủ mười lần "Nam mô A Di Đà Phật", tức thời nhờ niệm lực ấy mà tội lỗi trong nhiều kiếp được tiêu tan. Lúc mệnh chung liền thấy hoa sen vàng như vầng mặt nhật hiện ra trước mắt. Trong khoảnh khắc liền vãng sinh thế giới Cực lạc. Năm trong hoa sen đủ mười hai đại kiếp, sen mới nở. Lúc ấy Bồ tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí nói cho nghe thật tướng của các pháp và dạy cho phép diệt trừ tội chướng. Nghe xong, sinh tâm hoan hỷ, phát tâm vô thượng bồ-đề, như trong kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật đã nói.

Niệm Phật theo lối phụ họa như vậy gọi là xưng danh hiệu Phật, tức là kêu tên của Phật một cách suông suông, hoặc gọi là tán tâm niệm Phật. Tán tâm niệm Phật được thấy nhắc đến trong kinh Đại Phẩm, và Vãng sinh yếu tập đã giải thích: 'Tán tâm niệm Phật là niệm Phật khi làm những việc lăng nhăng như đi đứng nằm ngồi'. Tuy nhiên, cơ sở lý luận của lối niệm Phật tán tâm này, như đã nói trên, xuất phát từ kinh Quán Vô Lượng Thọ, nhưng cũng được kinh Diệu Pháp Liên Hoa khẳng định. Kinh nói: "'Nếu ai đi vào nơi tháp miếu, chỉ một lần xưng 'Nam-mô Phật', chỉ một lần xưng đó thôi ngay cả với một lòng tán loạn, họ nhất định đạt được giác ngộ tối thượng hết thảy'".

Như thế trên nguyên tắc lối tán tâm niệm Phật không chỉ xuất hiện trong các kinh điển Tịnh độ giáo mà còn vượt ra tới các kinh điển khác. Và từ những cơ sở kinh điển ấy, về sau đã xuất hiện những trường phái niệm Phật, cụ thể là phái Tịnh Độ Chân Tôn của Thân Loan ở Nhật Bản chủ trương chỉ cần xưng danh niệm Phật là đủ để người niệm Phật được vãng sanh. Thật hy hữu thay! ■

TUTRÍ TUỆ VÀ TUTỪ BI

Thông thường trong truyền thống Phật giáo Đại thừa, Bồ-tát giới là giới lớn nhất mà người xuất gia cần phải phát tâm tiếp nhận. Giới Bồ-tát dạy lòng từ bi cần được nâng lên vai trò hàng đầu. Trong mười giới trọng của Bồ-tát giới, bất sát được xem là nền tảng thiết lập cái nhìn bình đẳng về sự sống và thông qua đó phát huy các giá trị từ bi đối với con người lẫn loài vật. Con đường dẫn thân đó rất hay.

Khuynh hướng truyền thống giới Thanh văn qua hai loại hình giới Tỳ-kheo và Tỳ-kheo ni dựa trên cơ sở giới hạnh. Con đường thánh hạnh bắt nguồn từ việc giữ giới, thực tập thiền định và nuôi lớn trí tuệ. Lối sống đạo đức không phải là hàng rào bó buộc mà chính là những điều kiện bảo hộ hạnh phúc cho mọi người.

Tôi thường sánh ví đời sống thánh hạnh như dây an toàn hay cái nón bảo hiểm. Nếu không có thói quen cài dây an toàn khi ngồi trên xe hơi thì thoát đầu ta sẽ cảm thấy rất khó chịu. Một khi tai nạn giao thông xảy đến, ta sẽ thấy nó không chỉ là người bạn mà còn là người hộ vệ trung thành cho sự an toàn cho sức khỏe và mạng sống. Giới hạnh thanh cao cũng có tác dụng bảo hộ như dây an toàn và nón bảo hiểm vậy.

Tỳ-kheo có 250 giới. Tỳ-kheo-ni có 348 giới. Nghe qua thì cảm thấy nhiều đến ngán ngẩm nhưng nếu biết cách



hệ thống, các giới này không ngoài mười giới chính của Sa-di hay Sa-di-ni. Cho nên không có gì là khó. Giới được phân càng nhiều chi tiết thì càng tốt, bởi vì nhờ đó người tu được sự chăm sóc và có đời sống thánh hạnh hơn.

Có một câu chuyện dân gian Trung Quốc rất hay. Một người họ Lỗ tuổi trên bốn mươi, giàu có và sống độc thân. Cạnh nhà anh ta là một bà góa phụ. Hôm đó trời mưa bão, khiến căn nhà của bà đột nước. Lũ tràn vào ngập nhà. Bà đành chạy sang nhà anh họ Lỗ xin tá túc. Nhưng anh họ Lỗ không mở lòng mời bà vào nhà trú ẩn. Bà buồn giận trách móc anh là kẻ bất nhân, thấy khó mà không giúp. Anh họ Lỗ nói: “Tục ngữ Trung Hoa đã dạy rằng, nếu chưa qua tuổi sáu mươi thì nam và nữ không nên ở chung một mái nhà, để đảm bảo an toàn cho cả hai”. Người phụ nữ liền trả lời: “Ông là một nhà tri thức. Có lẽ ông cũng biết nhà Nho học nổi tiếng Liễu Hạ Huệ đã từng ôm một thiếu nữ đẹp của người khác vào lòng mà không hề có tâm nhiễm dâm. Trong cuộc đời này chưa ai từng phê phán việc đó. Tại sao ông không thể noi theo?” Người họ Lỗ nói: “Liễu Hạ Huệ là bậc có đức và tài mới làm được việc đó. Đức tôi mỏng, tài tôi kém nên tôi không dám làm theo”. Quan trọng hơn, người họ Lỗ còn lý luận rằng: “Để giữ phẩm hạnh và uy tín cho cả chị và tôi thì giá trị đó cũng không thua kém gì sự việc Liễu Hạ Huệ ôm con gái vào lòng mà không bị mang tiếng xấu”.

NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI mới thọ giới

● TT. Thích Nhật Từ
(Tiếp theo & hết)

Cách lý luận của anh họ Lỗ đáng để chúng ta lưu tâm suy nghĩ. Anh ta muốn nói, vấn đề chính mà Liễu Hạ Huệ đã giúp cô thiếu nữ thoát chết là nhằm tạo danh tiếng cho gia đình cô. Cô gái sẽ thoát khỏi lời đàm tiếu rằng: “Tại sao con nhà lành mà phải đi tự tử?” Danh tiếng con người thông qua phẩm hạnh của người đó mới quan trọng. Anh họ Lỗ bày tỏ quan điểm không ở chung nhà để phẩm hạnh hai bên được thiết lập, uy tín cũng được đảm bảo. Giá trị đó đâu thua kém gì giá trị của Liễu Hạ Huệ không mang tiếng xấu.

Trong câu chuyện trên, ta thấy sự an toàn được đặt lên trên lòng từ bi, mà an toàn là một sự bảo hộ phải bắt nguồn từ nhận thức đúng. Lúc mới thọ giới, ta phát lòng từ bi lớn. Nào là muốn dẫn thân phục vụ, làm việc này việc nọ cho cộng đồng. Nếu không có đủ trí tuệ, người mới thọ giới dễ lẫn lộn giữa yếu tố tình cảm núp dưới danh nghĩa của lòng từ bi. Từ bi và tình cảm chỉ cách nhau một sợi tơ tóc của tuệ giác. Thiếu tuệ giác thì lòng từ bi sẽ trở thành tình cảm. Tình cảm đó có thể dẫn đến tình ái, tình chấp thủ, tình sa đọa. Sợi tơ tóc của tuệ giác đặt vào chỗ này thì lòng từ bi mới được thiết lập vững chãi trong các Phật sự. Nói cách khác, trí tuệ là năng lực bảo hộ an toàn và vững chãi nhất.

Có những trường hợp, ta tưởng là lòng từ bi, nhưng khi dẫn thân vào, nó là tình cảm trá hình. Là người mới thọ giới, ta cần phân định rạch ròi ranh giới giữa tình cảm và từ bi. Tình cảm thường hay mùi lòng, vương dính. Từ bi là dẫn thân phụng sự vô tư, không tham ái. Người xuất gia nên phát huy tuệ giác bởi vì nơi nào có trí tuệ thì nơi đó có từ bi. Có như thế, con đường dẫn thân làm Phật sự của người xuất gia mới lâu bền theo công thức: “Tùy duyên nhưng không mất gốc”.

THIỆT LẬP TÌNH HUYNH ĐỆ

Tình huynh đệ là nhịp cầu giúp ta vượt khó khi phải đối đầu với vô vàn gian nan, thử thách. Người mới thọ giới sẽ có thể gặp nhiều trở ngại và nghịch duyên. Nếu không sự hỗ trợ của các pháp lữ trong tu tập thì sự hy sinh từ bỏ gia đình, sự nghiệp ở cuộc



đời sẽ để lại các ức chế trong tâm, và đó là điều không tốt. Ức chế tâm lý đó được hình thành dưới dạng thức nội kết, tức là các phiền não rút chặt bên trong, mà biểu đạt bên ngoài của nó không thể nhận diện. Ta cứ tưởng thông qua nụ cười, niềm vui, dáng đi nhẹ nhàng là ta đã có an lạc đích thực. Phải chuyển hóa được phiền não trong tâm, ta mới thật sự được hạnh phúc.

Cần phải thiết lập tình huynh đệ trong cộng đồng. Xem người đi trước một thế hệ như là bậc thầy, người nhỏ tuổi hơn là em út. Có niềm vui hỗ trợ lẫn nhau trên con đường tu tập đây cạm bẫy cuộc đời sẽ giúp ta sống có giá trị đồng hành hơn.

Trong giới luật của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo ni, đức Phật đề cập bảy phương pháp thiết lập tình huynh đệ, xóa bỏ mọi gút mắc trong cuộc sống. Có một phương pháp chúng tôi khá tâm đắc đó là “trái cò trên đất”, được áp dụng trong tình huống khi mà sự rầy rà bất hòa giữa hai bên không đủ chứng cứ để buộc tội bên kia vi phạm một điều khoản nào đó của giới luật, thì cả hai bên nên bỏ qua việc này. Việc bỏ qua này vì lợi ích cả hai và tập thể, giống như để lấp ổ gà, tạo mặt phẳng, ta trái cò lên, không còn lồi lõm nữa. Phương pháp trái cò trên đất không phải là cách giải quyết vấn đề “ba phải”, nghĩ rằng bên nào cũng đúng, cũng đáng được bảo vệ, rồi bên vực hai bên để không xảy ra tình trạng bất hòa trong tương lai, mà là cách

thức giải quyết vấn đề nội kết từ gốc rễ bằng sự nhận thức rằng đó là điều mang lại an lạc cho các bên.

Chẳng hạn, cùng ở chung phòng, một người mất một quyển kinh, thường nghĩ ngay đến kẻ mà mình thiếu thiện cảm là thủ phạm. Mặc dù không có chứng cứ buộc tội nhưng lời nói hay tâm tưởng chỉ trích cũng sẽ tạo ra mối hiểm khích lớn trong đời sống cộng đồng. Tình huống này, ta phải vận dụng phương pháp trái cò trên đất. Không nên để cho mọi người phải quá bận tâm vào chuyện chẳng quan trọng gì. Hãy buông bỏ hết những chuyện còn con. Những “ổ gà” giữa mình và người, hãy tự lấy đất lấp lại. Giúp an vui cho người khác thì chính bản thân mình cũng hạnh phúc và an vui.

Có một vị thiền sư lỗi lạc, gắn liền với truyền thống Thiếu Lâm Tự. Đời sống ông ta mẫu mực đến độ khi ông qua đời để lại sự nuối tiếc khôn nguôi cho các thế hệ đi sau. Nhiều học trò muốn vẽ hình ảnh của ông để tưởng niệm. Ông không còn nữa thì lấy đâu để hình dung. Các môn đệ bèn tổ chức trưng cầu ý kiến. Một số đi gặp họa sĩ danh tiếng và mô tả rằng: “Thầy chúng tôi có râu giống như Bồ Đề Đạt Ma”. Hôm sau, một nhóm đệ tử khác đến và mô tả: “Thầy chúng tôi có gương mặt đạo mạo của bậc đại phu, râu tóc cạo trọc đúng hình dáng của nhà Phật”. Người họa sĩ rồi trí không biết vẽ thế nào nhưng rồi cũng tìm ra giải pháp. Ngày khánh thành bức tranh chân

dung thiên sư diễn ra, mọi người chen chúc đến chờ chiêm ngưỡng. Hai nhóm học trò hồi hộp xem bức tranh có vẽ đúng như sự mô tả của mình không. Đến khi bức màn hạ xuống, tất cả trở mắt ngạc nhiên vì đây không phải là bức chân dung, mà là một bức ảnh đang nằm trong tư thế nhập Niết bàn. Thân thể được một chiếc y phủ trùm từ chân đến mũi. Hai nhóm đệ tử ban đầu cảm thấy không hài lòng nhưng rồi cũng thở phào nhẹ nhõm.

Nếu bức chân dung có râu thì nhóm đệ tử kia sẽ khổ đau, còn nếu không có râu thì bên này sẽ khổ đau. Sự tranh chấp, phân hóa trong nội bộ sẽ vì thế mà phát sinh. Cho nên anh họa sĩ nghĩ cách vẽ bức tranh được phủ trùm y đến mũi để việc thiên sư có râu hay không không quan trọng, mà quan trọng ở chỗ, nhìn vào phong thái Niết bàn vô dư như vậy để cảm nhận sự an nhàn, thanh thoi là đủ rồi.

Cách thức giải quyết vấn đề trong trường hợp này là một bài học đáng cho ta lưu tâm. Giải quyết vấn đề làm sao để người khác không bị đẩy vào thế chân tường. Từ thế chân tường, mặc cảm của họ nuôi lớn nội kết, mong muốn trả đũa công khai hay thầm lặng. Còn chúng ta, biết người kia có lỗi, nhưng làm thế nào để người kia hiểu và không bao giờ bị mặc cảm lỗi lầm đối với ta.

Dĩ nhiên trong đời sống tình huynh đệ có nhiều trở ngại khác. Chẳng hạn, đôi khi ta thấy người khác thành công hơn mình, được thầy thương hơn, giao công việc hơn, còn mình xuất gia trước nhưng không được quan tâm, không được cúng dường nhiều như họ. Tâm lý thông thường đó có thể trở dậy với các quán tính, thói quen đời vẫn tồn tại trong mảnh đất tâm của người xuất gia hiện tại trong từng người. Những suy nghĩ phàm tình như thế vẫn xuất hiện khi tâm mất sự kiểm soát. Đối với tình huống này, nhà Phật vẫn có cách dạy, đó là hạnh tùy hỷ với sự thành công của người, và mừng cho thành công ấy.

Trung Hoa là đất nước thường xuyên diễn ra cảnh tranh giành lãnh thổ. Trên biên giới giữa nước Lương và nước Sở, có hai căn nhà sát cạnh nhau.

Một căn bên địa phận nước Lương và một căn thuộc địa phận nước Sở. Cả hai nhà đều trồng rau sinh sống. Anh nước Lương vốn siêng năng, thường chăm bón phân kỹ lưỡng, nên rau lúa nhà anh đều tươi tốt. Còn anh nước Sở lại rất lười biếng, không chăm sóc nên thất thu. Mỗi lần nhìn bên kia thấy sản lượng cao hơn mình thì lòng anh căm tức. Ban đêm, anh bèn sai người cào hất đất và phân bón của anh nước Lương. Anh nước Lương phát hiện nhưng vì không bằng chứng nên có kiện quan huyện cũng không thể phân xử được. Quan huyện khuyên anh không nên kết oán thù, hãy tìm cách giao hòa với anh nước Sở. Anh nước Lương về nhà, âm thầm mỗi đêm sang ruộng của anh nước Sở chăm sóc, bón phân, tưới tắm. Thời gian sau, ruộng xanh tươi tốt, anh nước Sở ngạc nhiên không hiểu lý do tại sao ruộng lại như thế trong khi mình chẳng chăm sóc gì. Một đêm anh lặng lẽ núp sau nhà quan sát và thấy anh nước Lương chăm sóc hoa màu nhà mình. Anh vô cùng ăn năn hối hận. Từ đó họ trở thành bạn thân, ngay cả khi nước Sở và nước Lương giao chiến, trở thành kẻ thù của nhau.

Câu chuyện dân gian trên gợi lên phương pháp giải quyết vấn đề dựa trên sự tùy hỷ, tức vui với thành công của người. Ngoài tùy hỷ, chúng ta còn phải có lòng quan tâm đến người khác. Hãy đóng vai trò tích cực trong các

thành công mà không kể lễ công sức của mình. Giá trị nhân quả của quá trình đóng góp đem đến thành công cho người trong trường hợp này rất lớn, dù người khác có thể không biết đến ta. Càng không biết đến thì ta càng có cơ hội ẩn tích mai danh nhiều hơn. Nhà Phật dạy “công thành, thành thoái”, có nghĩa là, khi nỗ lực làm Phật sự thì ta dẫn thân đầu tiên, nhưng khi đã thành tựu, quá trình hưởng công trạng, ta nhường lại cho người khác. Như thế, công đức sẽ được gia tăng gấp đôi, phước báu của sự dẫn thân và phước báu của việc nhường.

Thái độ thiết lập nhịp cầu tình huynh đệ giúp cho ta thương yêu nhau hơn. Anh em ruột đôi khi vẫn tranh giành tài sản và trở thành kẻ thù không đội trời chung, còn người tu không thể tranh giành gia tài tâm linh được. Gia tài tâm linh là của chung, là gia tài vô tận không bao giờ hết nên không cần phải tranh giành. Chỉ cần mở rộng tâm mình, mở tuệ giác thật lớn, chúng ta sẽ thấy gia tài đó có đầy trong mảnh đất tâm của mỗi người. Không cần tranh giành mà hỗ trợ nhau để cùng hưởng chung gia tài vô tận này.

ĐỒ NGHIỆP VÀ CHUYỂN NGHIỆP

Trong quá trình tu tập, ta thường gặp cản lực mà dân gian gọi bằng khái niệm “hiện tượng đồ nghiệp”. Sau khi thọ giới, nhất là thọ giới lớn (chính



thức làm thầy hoặc sư cô), nghiệp chướng có thể sẽ đổ như bệnh tật xuất hiện, lời thị phi có mặt, khuynh hướng hưởng thụ khoái lạc giác quan trỗi dậy, hay những cơn giận đã được ức chế trong khoảng thời gian trước đây lộ mặt, hoặc nhận thức đặt trên nền tảng của bản ngã, những quan niệm sai lầm ngấm ngấm theo đuổi chúng ta từ kiếp này sang kiếp nọ, sẽ tìm cảm có mặt. Chúng hoạt động tiềm ẩn trong vô thức. Chúng ta tưởng, cứ vài năm vào chùa cạo tóc, mỗi ngày bốn thời kinh là tất cả những hoạt động của nghiệp đời đã chết hẳn, nhưng thực chất nó giống như cỏ khô nằm ngoài đồng cháy. Trông thì thấy chúng khô cằn nhưng chỉ cần vài cơn mưa, nó sẽ lại trỗi dậy sự sống. Việc trỗi dậy đó được thuật ngữ nhà Phật gọi là tùy miên, hay còn gọi là tập khí, những thói quen mang tính chất quán tính. Chúng ta gieo nghiệp nhưng không hiểu tại sao mình làm, bởi vì có cái gì đó thôi thúc bên trong. Chúng ta làm theo thói quen phạm tình thay vì làm theo thói quen mới của sự chuyển hóa.

Sự chuyển nghiệp phàm còn sót lại phải được thực hiện theo hướng đối nghịch hoàn toàn với nghiệp cũ đã gieo. Nhiều người sau khi thọ giới cảm thấy mình đã trưởng thành, được thầy giao phó một số vai trò và tiếp xúc với nhiều Phật tử. Sự tôn kính cúng dường của quần chúng cũng gia tăng, do đó

tâm dễ dàng xuôi theo hướng đời như kẹt về danh vị, quyền thế thay vì ta phải nỗ lực buông xả, để tâm thông dong.

Sự đổ nghiệp nguy hại nhất không thuộc về bệnh tật mà là thái độ sống nghiêng về khuynh hướng thế gian. Các vị tu sĩ nam thường bị vướng nghiệp đời nhiều hơn ni giới. Trong quá trình được giao và làm Phật sự, nếu không trưởng dưỡng giới đức, lấy thánh hạnh làm cương để giữ đời sống tu thì ta dễ dàng làm để cho các hạt giống tham ái trỗi dậy, dẫn đến hậu quả phải bỏ cuộc giữa chừng.

Thời đức Phật cũng có rất nhiều Tỳ-kheo ra đời. Người tu ra đời có thể chiếm tỉ lệ từ 20-40% đối với Tăng, và khoảng 10% đối với Ni. Chúng ta cần quan tâm đúng mức về cách chuyển hóa tham dục, bằng không sẽ trở ngại quá trình phát huy đời sống đạo đức của người tu sau khi nhận lãnh giới lớn.

Có người xuất gia bị sụp đổ lý tưởng hoàn toàn khi thấy sư anh, sư chị tu trước mình ra đời; hoặc thấy ai đó giải đãi vì đi tu thiếu không do lý tưởng, không có con đường chuyển hóa. Từ đó, có người tiêu cực, không cảm thấy tha thiết với đời sống thánh hạnh, vì chứng kiến vài người xung quanh bị thoái lui trong tu học. Nếu bất mãn tiêu cực làm ta bỏ cuộc trong tu tập, thì nhận thức sáng suốt về các bất toàn của con người sẽ giúp ta có cái nhìn đúng đắn hơn, vững chãi hơn và

tu tập tốt hơn. Nhờ không hài lòng trước các Phật sự thiếu hiệu quả của những người tu trước, ta nêu chí nguyện lớn, phát triển Phật giáo ở hiện tại và tương lai. Có thể tự tin nếu vào vai trò đó, mình sẽ không đi vào vết xe đổ của những người đi trước mà sẽ phải tinh tấn làm thành công hơn. Đừng lấy thất bại của người đi trước để phê bình chỉ trích họ. Phải tôn kính họ vì giá trị lịch sử, hoàn cảnh điều kiện xã hội không cho phép thế hệ đi trước làm được nhiều việc Phật sự hơn hoặc làm tốt hơn điều mình mong đợi. Cách suy nghĩ này sẽ giúp ta khắc phục được phiền não ngấm trong tâm, nhờ đó, tâm đại hùng, đại lực và đại từ bi bắt đầu được nuôi lớn trong ta. Khi dần thân vào Phật sự đúng cách, bản ngã sẽ trôi tuột và không còn chỗ đứng. Làm Phật sự trong tinh thần vô ngã và vô cầu mới dễ thành công.

Thực ra, không có cái gọi là đổ nghiệp, khi ta đang nỗ lực làm lành. Nghiệp trở quả là một tiến trình rất tự nhiên và tương thích về tính chất. Đổ nghiệp được hiểu trong dân gian thường là những chuyện ta không làm nhưng xuất hiện như ma lực khiến ta không thể tiến xa, trên con đường và lý tưởng cao quý. Việc làm tốt và chí thiện nào cũng có các nghịch cảnh. Nên xem đó là hiện tượng bình thường, để khỏi phải bận tâm quá nhiều và sợ hãi nhờ đó kết thúc.

Nếu có đổ nghiệp thì nó bắt nguồn từ cái tâm do không giữ được theo hướng tuệ giác, để cho các khuynh hướng (tùy miên) tham dục, sân hận, mạn và kiến trỗi dậy. Có hai phương pháp chuyển hóa hiện tượng đổ nghiệp này. Thứ nhất là phương pháp so sánh kém để phấn đấu. Đặt ra hai đối tượng để quan sát. Trước nhất là đối tượng kém hơn mình về phương diện đạo đức, hành trì, dần thân phục vụ, vô ngã vị tha. Hạng người như thế có rất nhiều trong các cộng đồng. Những người phạm phụ tục tử có thể tranh danh đoạt lợi và rồi rước họa vào thân. Quan sát họ không phải để ta chán nản, thất vọng, bất mãn mà để cho phép mình rơi vào tình huống tương tự. Chúng ta có ý thức mà rơi vào tình trạng như họ nghĩa là chúng





ta kém hơn. Áp dụng phương pháp so sánh kém để thấy rằng mình cần nỗ lực nhiều hơn để đoạn giảm phiền não một cách vững chắc.

Phương pháp so sánh kém tích cực tạo ra hai luồng tâm lý, thông cảm và quyết tâm vượt qua. Thông cảm với sự không thành công của người khác. Không nên trách móc, đổ lỗi hay quy trách nhiệm mà bằng sự thông cảm đó, ta nuôi thái độ vững chãi vượt qua hoàn cảnh bế tắc hiện tại. Cộng nghiệp trong một giai đoạn lịch sử dù của đạo Phật hay Việt Nam cũng chính là giai đoạn chúng ta cần tìm giải pháp trí tuệ tập thể để tháo gỡ ở tương lai.

Bồ-tát Vô Trước dạy ta phương pháp so sánh cao, tức là lấy Phật, Bồ-tát làm đối tượng để tham chiếu. Khi thấy người khác thua mình, ta dễ thoái thất tâm. Cứ nghĩ rằng người tu phải là người vĩ đại nhưng trong họ vẫn còn chất liệu phàm tình. Họ mới cạo tóc về hình thức đã cạo trọn vẹn; họ nhận lãnh giới phẩm đạo đức cũng mới vài năm. Cho nên cần cảm thông. Từ cảm thông, ta nêu quyết tâm lớn. Muốn

vậy, phải học hỏi gương hạnh của đức Phật và Bồ-tát để vươn lên. Nếu trong cuộc đời có những con người giải đãi dẫn đến sự sa ngã, gây đổ trên đường tu thì nên biết cũng có những bậc vĩ đại dẫn thân phục vụ. Quán chiếu Phật để ta không tủi phận, không quên đi lý tưởng cao thượng mà mình đã phát tâm từ ngày mới xuất gia.

So sánh cao là phương pháp hay. Theo nguyên tắc nếu ai muốn vươn lên hạng nhất thì phải biết nương vào các cự vô địch mà phấn đấu. Thịnh thoả cũng cần nhón chân với tay. Trên con đường tâm linh, muốn thăng tiến cũng cần phải nhón, tức nỗ lực vượt bậc. Có những việc Phật sự lẽ ra do sư anh, sư chị làm nhưng ta tình nguyện dẫn thân để có cơ hội nhón. Đến khi quen thì ta làm việc hiệu quả hơn. Tinh tấn phấn đấu tạo ra sự kiên trì bền bỉ, theo đuổi mục đích tốt, có lý tưởng phục vụ vô ngã và vị tha. Tổ Quy Sơn dạy rất hay: “Bỉ ký trọng phu ngã diệc nhĩ, bất ưng tự khinh nhi thoái khuất”. Nếu trong cuộc đời đã từng có những người trọng phu thì tôi cũng có thể trở thành một người

trong số đó. Đừng tự ti mặc cảm về bản thân để rồi không bao giờ muốn phấn đấu vươn lên. Trọng phu theo đạo Phật không phải là các bậc quân tử mà là những bậc thánh hạnh, những bậc tổ sư, cao tăng, A-la-hán, Bồ-tát, Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Thối khuất là thái độ lùi bước, nhụt chí. Đức Phật nói, tâm lý mặc cảm tự ti khiến tiềm năng Phật tính vốn có của con người bị phủ trùm bởi mây mờ vô minh. Ta phải tin tưởng nhưng đừng để sự chấp ngã trở dậy. Hãy tin tưởng nếu người khác đã làm được thì theo luật nhân quả, mình cũng làm được.

Phương pháp đối trị cũng có khả năng chuyển hóa tâm. Cần phân tích đâu là tâm lý tiêu cực, cố chấp, bảo thủ, để từ bỏ. Đâu là giáo pháp như duyên khởi, nhân quả, nghiệp báo, luân hồi, vô ngã, vô thường và tứ diệu đế, cần tu tập để hết khổ. Cần nhận diện đâu là tâm lý tiêu cực khiến mình buồn chán, thất vọng, lo lắng, sợ hãi, ghen ty, và nỗ lực thay thế bằng tâm lý tích cực đối lập.

Tu là quá trình chuyển nghiệp. Người mới thọ giới cần chuyển nghiệp ở mức độ mãnh liệt hơn. Những năm tháng mới thọ giới, tâm của ta rất dững mãnh và tinh tấn. Nếu phải trèo đèo lội suối để được thọ giới của Phật, ta vẫn sẵn sàng làm. Hãy tận dụng cơ hội mới thọ giới này để tinh tấn trau dồi giới hạnh, phát chí nguyện lớn, làm nhiều việc Phật sự, hướng đến an vui. Một vị tổ Trung Hoa từng nói: “Xuất gia như sơ, thành Phật hữu dư”. Nghĩa là thành Phật không phải là chuyện khó với điều kiện ta duy trì tâm huyết xuất gia như từ thuở ban đầu. Đó là tâm huyết muốn làm Phật, muốn giác ngộ, muốn giải thoát, chứ không nhuộm màu lợi dưỡng và hưởng thụ.

Ta có thể sửa câu danh ngôn trên: “Thọ giới như sơ, thành Phật hữu dư”. Tức là “Tiếp nhận giới pháp như ngày đầu tiên thì việc thành Phật dễ dàng, không khó”. Người xuất gia nên hướng đến phương trời cao rộng, kế thừa chánh pháp của Phật để tu tập chuyển hóa, cứu mình và giúp đời. Đừng để cho danh vọng, lợi dưỡng, lục tình chi phối. Ai làm được như thế thì không uổng làm người tu có lý tưởng. ■



Đạo Phật là một trong những hệ thống niềm tin cổ xưa nhất trên thế giới, Phật giáo vừa là một nền triết học vừa là một tôn giáo, chúng ta chỉ có thể thoát khỏi khổ đau bằng trí tuệ của riêng mình. Ngày nay hơn 350 (1) triệu người thực hành theo Phật giáo, có rất nhiều người cảm thấy bị thu hút vào một tôn giáo, mà quyền quyết định là ở mỗi cá nhân con người.

Tôi du lịch đến 7 kỳ quan của Phật giáo trên thế giới, 7 kỳ quan cho ta thấy một cái nhìn sâu sắc về lịch sử phong phú và lâu dài của đạo Phật ở mỗi nơi, tôi sẽ nhờ những người theo đạo Phật giúp ta hiểu về những quan niệm đặc trưng mà nó tạo nên niềm tin Phật giáo ở địa phương đó. Tôi sẽ tìm hiểu nó, nó bắt đầu như thế nào? Nơi nào mà nó đi qua, và một số các di tích ngoạn mục nhất được xây dựng trên toàn thế giới bởi người Phật tử, và cố gắng khám

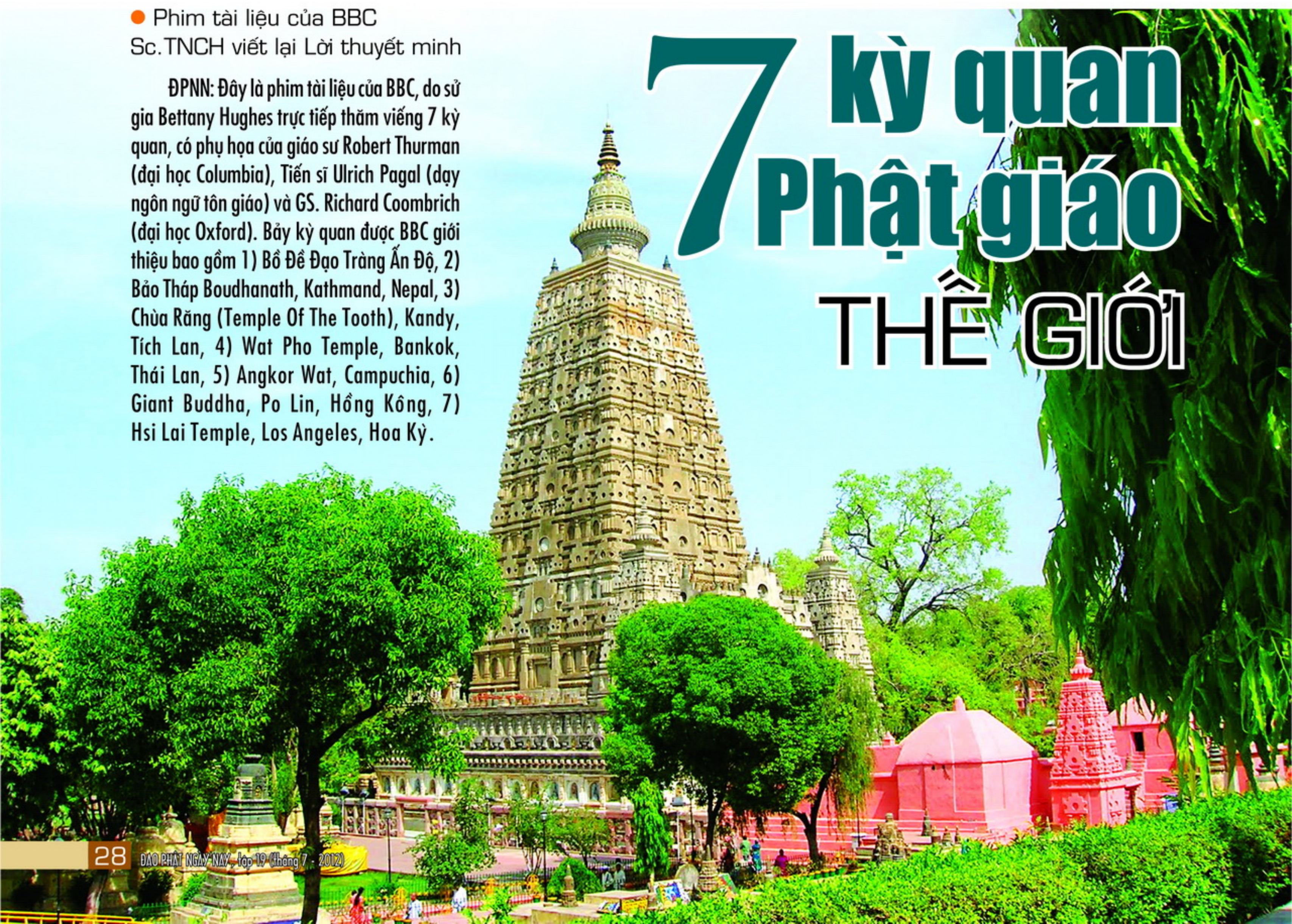
phá một cách ngắn gọn, sự hấp dẫn của nền triết học mà nó đã cống hiến cho nhân loại trong gần 2500 năm qua những con số liên quan đến Phật giáo tăng lên hàng năm và tôi sẽ giải thích lý do tại sao khi tôi thường ngoạn qua 7 kỳ quan hiện đại và cổ kính Phật giáo thế giới.

Đây là miền Đông Bắc Ấn Độ, nơi đây Phật giáo đã bắt đầu khoảng 500 năm trước Chúa Kitô. Hàng triệu người hành hương đến đất nước này, thành phố thiêng liêng với Bồ Đề Đạo Tràng, để viếng thăm nơi mà vị Thái tử trẻ Ấn Độ đã trải qua một cuộc đời chuyển hóa tự thân vĩ đại và sau này được biết là đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tôi đã nghiên cứu các giai đoạn lịch sử khi đức Phật sống trong hơn 20 năm đầu và tôi rất thích thú vì nó đang ở độ tuổi trưởng thành. Đó là thời gian khi một con người như đức Phật hay như Socrates Hy Lạp cổ đại đã đảo lộn niềm tin của thế giới thay vì chuyên

● Phim tài liệu của BBC
Sc.TNCH viết lại Lời thuyết minh

ĐPNN: Đây là phim tài liệu của BBC, do sử gia Bettany Hughes trực tiếp thăm viếng 7 kỳ quan, có phụ họa của giáo sư Robert Thurman (đại học Columbia), Tiến sĩ Ulrich Pagal (dạy ngôn ngữ tôn giáo) và GS. Richard Coombrich (đại học Oxford). Bảy kỳ quan được BBC giới thiệu bao gồm 1) Bồ Đề Đạo Tràng Ấn Độ, 2) Bảo Tháp Boudhanath, Kathmand, Nepal, 3) Chùa Răng (Temple Of The Tooth), Kandy, Tích Lan, 4) Wat Pho Temple, Bangkok, Thái Lan, 5) Angkor Wat, Campuchia, 6) Giant Buddha, Po Lin, Hồng Kông, 7) Hsi Lai Temple, Los Angeles, Hoa Kỳ.

7 kỳ quan Phật giáo THẾ GIỚI



tâm vào truyền thống quy ước những nghi lễ. Họ đã giải quyết bằng đạo đức và năng lực tâm trí của con người, và tôi đặc biệt cuốn hút theo các dấu vết của Phật giáo. Bởi vì như nền triết học đã trải qua 25 thế kỷ, nó đánh dấu một con đường cao thượng thẳng tắp, từ xã hội cổ đại đến thế giới ngày nay.

1. ĐÂY LÀ BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG (MAHABODHI TEMPLE, BODHGAYA, INDIA)

Ngôi tháp “Đại Giác Ngộ” tại Bồ Đề Đạo Tràng ở miền Đông Bắc Ấn Độ là kỳ quan Phật giáo thế giới đầu tiên của chúng ta. Tất cả những lý do Bồ Đề Đạo Tràng ở đây là vì 2500 năm trước, một con người đã trải qua một sự giác ngộ nội tại, bằng tự thân khi ngồi dưới gốc cây Bồ đề. Đó là tất cả những gì với sự bắt đầu hết sức tĩnh lặng và bình dị.

Người đàn ông đó chính là Sidhatha Gautama, và chúng ta được kể rằng Ngài đã từ bỏ quyền thế và gia đình để dẫn thân vào một cuộc tìm kiếm khắc khổ. Một cuộc hành trình tìm hiểu những khó khăn vốn dĩ của con người, tạo nên bởi sự thất vọng, đau khổ và bất toàn mà Ngài đã chứng kiến qua mình. Đó là một cuộc hành trình lâu dài và khó khăn. Tất Đạt Đa từ bỏ những tiện nghi của thế giới vật chất, Ngài thiền định vào những tuần cuối cùng. Ngài phá bỏ những hiện trạng tôn giáo mà nó đã được thống trị bởi nhiều vị thần cổ xưa từ ngàn năm trước. Cuối cùng Ngài đạt được Niết bàn, là những gì mà chúng ta miễn cưỡng dịch là “Giác Ngộ”, và đã trở thành Phật hay “Một bậc giác ngộ”.

Đức Phật, theo kinh điển Phật giáo đã đi theo con đường riêng của mình với một sự kiên định, cho đến khi Ngài tìm ra câu trả lời cho sự đau khổ của thế giới. Vì vậy, nơi đây, 2500 năm trước, vào một đêm mùa Xuân ấm áp, đức Phật đã đến đây và ngồi xuống, chúng ta được biết rằng Ngài bị quấy phá suốt đêm bởi nhiều thế lực xấu ác, nhưng sau đó khi mặt trời vừa mọc ở hướng Đông, Ngài đã bừng ngộ. Tháp Bồ Đề Đạo Tràng là Thánh địa của Phật giáo. Đó là nơi đức Phật đã giác ngộ, nhiều Phật tử tin rằng cây Bồ đề và các thế hệ sau của nó vẫn còn phát triển nơi đây.

Vì thế, nhiều Phật tử đã đến đây để nhớ lại sự giác ngộ vĩ đại, sự khám phá của đức Phật về bản chất thật sự của vũ trụ bằng sự thành kính hình ảnh của đức Phật, nhiều du khách ở đây đến từ khắp nơi trên thế giới, từ hơn 90 quốc gia, nơi mà Phật giáo đang khởi sắc. Bồ Đề Đạo Tràng là một trong những địa điểm quan trọng đối với Phật tử khắp năm châu. Nó có công dụng như một nam châm hay một điểm trung tâm cho Phật tử từ khắp nơi bốn bể. Bạn có thể khẳng định đó là nơi Phật giáo bắt đầu. Tôi không phải là Phật tử nhưng nếu bạn hỏi bất cứ ai biết đến Phật giáo, họ sẽ cho bạn biết đó là một nền triết học hết sức phức tạp để chỉ dạy hay giải thích, mà cách tốt nhất để hiểu là thể nghiệm chính nó, và bằng sự trải nghiệm trong đạo Phật, tôi sẽ cố gắng giải thích những điểm trọng tâm của một nền triết học mà đôi khi dường như quá phức tạp, vượt ngoài tầm với. Tôi sẽ bắt đầu với ba ngôi báu quan trọng trong đạo Phật như những gì chúng ta biết là “Tam bảo”.

Đầu tiên là cuộc đời hình ảnh của đức Phật. Tất cả Phật tử được khích lệ phương pháp tiếp cận cuộc sống theo kiểu của Ngài. Điểm quan trọng nhất trong giáo lý của đạo Phật, và cũng là sự khác biệt rõ ràng với các tôn giáo khác là đức Phật dạy rằng mỗi chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm với cuộc sống của riêng mình và tự cứu độ lấy chính chúng ta. Không một ai khác có thể chịu trách nhiệm thay, đức Phật không tự xưng là một vị thần nào cả cũng không phải một vị cứu tinh riêng biệt nào. Ngài tự xem mình là một người thầy hay một người dẫn đường. Thông điệp của Ngài áp dụng cho mọi người thuộc tất cả tầng lớp trong xã hội cổ đại Ấn Độ từ thương gia, nông dân, đến giai cấp nô lệ. Đức Phật trong quá trình thức tỉnh tâm linh của mình, đã từ chối một số phương pháp của Ấn Độ giáo. Ngài bác bỏ một số yếu tố triết lý của đức tin Hindu, Ngài phê phán cái địa vị của Bà la môn hay thần thánh trong xã hội bấy giờ mà nó là một địa vị rất ưu đẳng, Ngài thuộc tầng lớp quan trọng trong hệ thống giai cấp nhưng Ngài tự đặt mình ngoài hệ thống ấy.





Đức Phật đã dùng những năm tháng về sau của mình qua lại trong các khu rừng sâu trong những khu vườn xoài, từ làng này đến làng nọ những người hiểu đạo sẽ mang thức ăn và quần áo đến cho nhà mình triết và nhóm đệ tử của Ngài, và đôi lại, Ngài khuyến khích họ xét lại mục đích và lối sống, để xác định nền tảng đạo đức cho họ. Mặc dù đức Phật đã không thiết lập một hệ thống thờ tự, hoặc chùa chiền, nhưng qua những thời gian, những địa điểm quan trọng trong cuộc đời Ngài dần dần biến thành những nơi thờ tự.

Nguyên Bồ Đề Đạo Tràng chỉ là một nơi tôn nghiêm được đánh dấu bằng một lan can đá, sau Phật nhập Niết bàn 200 năm, một ngôi tháp vĩ đại, tháp Bồ Đề đã được dựng lên nơi này. Khoảng 400 năm sau, ngôi chùa đầu tiên xây dựng ở đây để tưởng niệm cây Bồ đề được thay thế bởi kiểu chùa xây dựng để tôn thờ Xá lợi và hình ảnh đức Phật vốn rất phổ biến thời bấy giờ.

Các ngôi chùa và đặc biệt là đại tháp Bồ Đề, thể hiện tầm quan trọng của đền đài Phật giáo, và theo đó bạn biết được ý tưởng xây dựng ngôi tháp này là để phụng thờ tôn tượng, bắt đầu từ đây. Vì Phật giáo trải qua nhiều thế kỷ, có lẽ không thể tránh khỏi việc đồng hóa nhiều khía cạnh của một tôn giáo, với nhiều đền chùa, khách hành hương và sự phân cấp tín ngưỡng, có thể bạn được ban phước trong một đạo Phật bị

ngộ nhận như một trong những điều kỳ diệu hay những niềm tin vào thần thánh trên thế giới, nhưng có một sự khác biệt quan trọng bằng việc tập trung nhấn mạnh vào hệ thống đạo đức cá nhân và phá vỡ đi những truyền thống quy ước và nhiều nghi lễ cũ. Đức Phật là một trong những con người đã cho chúng ta một thế giới tiến bộ, và dù chưa bao giờ phủ nhận thần thánh mà chỉ đơn giản dạy rằng: Bạn không cần nương tựa vào thần thánh để mọi thứ được tốt đẹp.

Theo nhiều nguồn Phật giáo, một quan niệm mới cho rằng đức Phật nhập Niết bàn năm 80 tuổi, báo thân của Ngài đã được hỏa táng, nhưng Xá lợi vẫn còn, chúng được phân phát cho nhiều bộ lạc, vương quốc, vua chúa khác nhau, những người đang theo đạo hiện nay muốn tôn vinh giáo chủ của mình bằng cách xây dựng nhiều tượng đài và bảo tháp, để bảo lưu những gì còn sót lại của Ngài.

2. THÁP BODANATH, KHATHMANDU, THỦ ĐÔ CỦA NEPAL

Kỳ quan Phật giáo thế giới thứ hai của chúng ta là tháp đứng Bodanath, lần đầu tiên nó được xây dựng vào thế kỷ thứ V hoặc đầu thứ VI trước Công nguyên, sau đó được trùng tu lại một vài lần, cuối cùng xây kèm theo ngôi mộ khổng lồ này vào thế kỷ thứ XIV, nó lớn nhất tiểu lục địa Ấn Độ, một nơi linh thiêng cho hàng ngàn Phật tử

khắp năm châu, tôi sẽ tìm hiểu thêm tại đây về Tam bảo trong đạo Phật, Phật giáo, và những gì liên quan đến đạo Phật, bao gồm trong ba điều mà họ gọi là Tam bảo. Ba điều này liên quan mật thiết với nhau.

Đầu tiên là Phật: Giáo chủ tôn giáo của họ. Thứ hai là Tăng: Đó là đoàn thể của những vị xuất gia. Thứ ba là Pháp: Pháp liên quan đến những lời dạy và giáo lý của đức Phật. Nói cách khác, chính là những gì đức Phật đã khám phá và cũng là chơn lý.

Ở đây bạn luôn luôn có cảm giác đang được dõi theo bởi cặp mắt chính biến tri của đức Phật luôn thấy bạn ở mọi hướng. Một cách ngẫu nhiên, nét cong giữa gương mặt Ngài không phải mũi của Ngài, nó chính là ký tự số 1 trong tiếng Phạn để biểu trưng cho niềm tin hiệp nhất của Phật giáo, bạn sẽ không thấy cái gì biểu hiện đôi tai của đức Phật và có một lý do đặc biệt cho điều đó. Chúng được kể rằng không bao giờ muốn nghe mình được tôn thờ, và dĩ nhiên đó là những gì độc đáo về đạo Phật. Đây là tôn giáo không có cơ quan thẩm quyền trung ương, thay vào đó chỉ có một tôn chỉ rằng con người là chủ nhân ông của chính mình, chính con người mới có khả năng điều khiển số phận của mình. Nó không phải là vô thần, bởi vì họ tin vào sự tồn tại của nhiều loại thánh, chỉ đơn giản là họ không tin rằng những vị đó tạo ra vũ trụ, và vì thế họ không thể cứu được khỏi khổ đau. Chính họ cũng cần



sự cứu khổ vì tương lai của họ sẽ hết phước ở cõi Trời và trở thành những chúng sanh khổ, cảm với khổ đau.

Tại tháp Bodanath, rất nhiều người đến để nhiễu tháp và tỏ lòng tôn kính đức Phật. Ani Choying là một Sư cô nổi tiếng khắp Nepal qua giọng hát ngọt ngào của mình. Thực tế, cô ấy được biết đến như một nữ tu ca sĩ, chúng tôi xem đây là một nơi hết sức tâm linh, là một nơi linh thiêng và chúng tôi tin rằng tất cả Xá lợi quan trọng của đức Phật đều ở trong tháp này và nó giữ một vị trí tín ngưỡng đặc biệt. Mọi người đến quanh đây luôn thâm niệm chú và chuyên tâm thiền định, họ hữu nhiều, lễ lạy, giữ thân tâm an lạc và ý niệm trong sạch để trì tụng kinh chú cũng như cầu nguyện. Vậy nên hãy cố gắng đưa bạn vào chánh niệm và oai nghi. Đây là một nơi vô cùng phước lạc.

Ani đến từ Tây Tạng, hàng nghìn Phật tử Tây Tạng hiện đang sống ở Nepal là những người tị nạn, các thương hiệu Phật giáo theo kiểu Tây Tạng nhưng lại là của những người Nepal. Tính linh hoạt và đa dạng luôn là một trong những điểm mạnh của Phật giáo. Chính đức Phật đã nói không nên có một ngôn ngữ Phật giáo duy nhất. Thay vào đó Phật tử được khuyến khích chú trọng vào tính tùy duyên dựa trên nền tảng tuệ giác của đức Phật. Vài người ở đây sẽ kể cho bạn nghe về việc một mảnh xương Xá lợi Phật được chôn sâu trong bảo tháp.

Bây giờ tôi không chắc chúng ta có thể chứng minh điều đó, nhưng chắc chắn đây là ngôi tháp lớn nhất của Nepal, đồng thời là một trong những bảo tháp lớn nhất thế giới, và nó vô cùng ấn tượng, nhưng ý nghĩa thực sự của nó, không phải về bên ngoài vì nó được xây dựng để tượng trưng những điều đặc biệt gì đó. Vì người ta tạo ra nó muốn thực hiện hóa trí huệ của đức Phật, biểu tượng của bảo tháp rất thú vị vì nó có các yếu tố đất, nước, gió, lửa và không gian, nhiều hình dạng khác nhau, để diễn tả chúng, họ đặt chúng trong một hình thức thẩm mỹ cao, mà lấy ý niệm là tâm thức giác ngộ của đức Phật cho rằng thế gian là môi trường lý tưởng cho con người để giải phóng khổ đau.

Đức Phật tập hợp quanh mình những ai chia sẻ cùng Ngài một nhận thức và mục đích, dần dần nhóm này trở thành một cộng đồng chính thức, mà cái tên của nó lấy từ những hội đồng quý tộc cổ xưa. Tăng già, Tăng đoàn Phật giáo đã trở thành một truyền thống tu viện bao gồm những vị xuất gia nam và nữ và Tăng là một trong Tam bảo của đạo Phật.

Cảm giác đầu tiên của tôi về Tăng là tiếp cận một giờ hành lễ nghiêm trang. Mỗi buổi sáng ở Bodanath, bình minh vừa lên, các vị Tăng ở mọi lứa tuổi đều tập hợp để thực hiện nghi lễ đầu tiên của mình và nghi thức trong ngày. Tăng đoàn là một trong các tổ chức tâm linh hoạt động diễn tiến lâu đời nhất trên thế giới.

Tụng kinh: Những gì đang được tụng ở đây là một bài Tarapuja (một buổi lễ cúng dường) nó là một bài chú có mục đích giải thoát đau khổ, nó thực sự thú vị vì “Tara” được cho là một nữ hóa thân từ trí huệ của đức Phật, một điều gì đó cực kỳ linh nghiệm, ý tôi thì nó chỉ là một khái niệm trừu tượng của trí tuệ mà là một loại ý niệm trị liệu khổ đau, thực sự mạnh hơn cả chính thuốc uống.

TIẾNG CHUÔNG TRỐNG

Tăng đoàn bao gồm cả nữ giới được thiết lập cho phép những người nữ mong muốn học Phật trong một môi trường kỷ luật và thời gian khép kín để tập trung vào giáo pháp, nhằm thoát khỏi những phiền não của lối sống thế tục. Một vài dặm bên ngoài Kathmandu. Ani, Sư cô ca sĩ đang làm việc cho tu viện của mình. Đó là buổi quy y cho các bé gái, nhiều em nhỏ chỉ mới 10 tuổi, độ tuổi mà chúng có thể bắt đầu cuộc sống của một chú tiểu.

Những cô gái ở đây hầu hết đến từ những gia đình khó khăn, rất nghèo khổ và một điều nữa là cha của chúng thường là những người thất học, và chúng thường bị đối xử một cách tệ hại, và họ không cho rằng đưa con mình đi học là một việc tốt, nên tôi cố gắng cứu mang chúng, và giúp chúng những gì tôi có thể. Đã từng xảy ra việc tranh luận cho phụ nữ có mặt trong hàng ngũ Tăng già. Đức Phật đã cho phép phụ nữ trở thành Tỳ kheo ni, để

sống một cuộc đời cống hiến cho sự phát triển tâm linh. Giống như chư Tăng, chư Ni cũng phải sống đời sống phạm hạnh thanh tịnh, vì theo họ là một trong ba báu vật của đạo Phật, họ không chỉ là những người “lính” theo chân đức Phật mà còn là một hiện thân cho niềm tin của chính mình.

Như vậy, tôi đã nói về hai trong ba ngôi báu của Phật giáo, đoàn thể Tăng già và cuộc đời đức Phật, nhưng còn yếu tố thứ ba là Pháp hay những lời dạy thì sao?

Cô có thể giúp tôi hiểu đôi chút về Pháp, Pháp được mô tả như thế nào? Cô hiểu thế nào về Pháp?

Theo tôi hiểu Pháp là những gì bạn làm, rất thực tế, tiện nghi, vì lợi ích của tất cả chúng sanh, không phương hại và vì phúc lợi của mọi người, cho bạn, chính là Pháp.

*Dharma is not Hindu or Buddhist
Not Sikh, Muslim or Jain
Dharma is purity of heart
Peace, happiness, serenity.*

Pháp có nghĩa là sự thanh tịnh tâm, Pháp là sự yên tĩnh, và Pháp là niềm an lạc của tất cả mọi người.

Có thể đạt Pháp bằng nhiều cách đặc biệt không? Có phải nhiều nguyên tắc hướng dẫn những điều cô làm?

Chúng tôi được dạy những gì có thể gây ra đau khổ, và làm thế nào để tránh gây ra đau khổ trong cuộc sống của riêng mỗi người, và khi bạn thực hiện những lời dạy này tôi nghĩ rằng

đó là những gì thực sự có thể cống hiến cho mình và tha nhân, và tôi nghĩ đó là Pháp. Trong kinh điển Phật giáo, đề cập đến giáo lý của đức Phật như những gì Ngài đã khám phá trong tiến trình đưa đến giác ngộ của Ngài.

Thực tại của pháp giúp bạn thoát khỏi khổ đau, đó là nghĩa gốc từ pháp có nghĩa là để giữ lấy, và Phật dạy pháp giúp chúng sanh khỏi đau khổ. Đến Nepal tương đối dễ dàng nhận ra hai bảo trong Tam bảo của Phật giáo. Chính ý niệm về đức Phật và hình ảnh của Ngài ở khắp mọi nơi, còn chư Tăng tại Kathmandu có khắp các góc phố, nhưng điều khó là xác định được Pháp, là hệ thống niềm tin, triết học hay tôn giáo, hoặc bất kỳ cái gì bạn muốn gọi nó trong Phật giáo. Có lẽ thiếu thực tế để tôi hy vọng có được một định nghĩa độc lập cho khái niệm rộng lớn như vậy?

Chính đức Phật nói pháp giống như muối trong đại dương, chỉ thuần một vị mặn duy nhất, vì vậy, đức Phật ngụ ý pháp có thể được nếm ở bất cứ nơi nào, bởi bất cứ ai, nhưng cũng như một sử gia, vấn đề của tôi là làm thế nào để pháp “vị” đó trở nên phổ biến, đặc biệt cách thức Phật giáo tự thiết lập như là một hệ thống niềm tin toàn cầu. Pháp Phật rất phù hợp trong thời đại của chúng ta, nhưng với tất cả những ý tưởng lớn tân thời, họ cần một làn sóng hỗ trợ phổ biến, một sự bảo trợ, hoặc cả hai để có được một chỗ đứng vững

chắc và thật sự linh động. Bằng sự quan tâm đúng mức những gì Ngài dạy, Phật giáo phát triển mạnh sau Phật nhập diệt khoảng 200. Năm 250 trước Tây lịch, vị hoàng đế bá quyền, cường bạo Asoka đã thống nhất hầu hết Ấn Độ cổ đại, triển khai một đồng minh lớn nhất của Phật giáo. Asoka bị ám ảnh bởi những ký ức mà ông đã gây ra do kết quả của việc tranh giành quyền lực và ông quyết định hoàn thiện để sám hối sai lầm đó, ông mạnh mẽ phát huy tư tưởng Phật giáo trên khắp tiểu lục địa Ấn Độ. Theo hệ thống Phật giáo trong nhiều thế kỷ sau sự bảo trợ của Asoka, tư tưởng và triết học Phật giáo phát triển thành ít nhất là 18 trường phái. Một trong chúng ta là Phật giáo Nguyên thủy vẫn còn tồn tại đến ngày nay và còn chủ yếu ở phía Nam và Đông Nam châu Á. Một nhánh khác được gọi là Đại thừa, nghĩa là “Con đường lớn” hay “Bánh xe lớn”, hầu hết ngày nay nó được thấy ở phía Bắc và phía Đông châu Á qua việc ứng dụng Phật giáo, ông đặc biệt chú trọng kết quả của những gì mình làm cũng như suy nghĩ và lối sống của ông nói chúng là nghiệp của ông. Nghiệp là từ phổ biến ở phương Tây ngày nay, nguồn gốc của nó có từ hệ thống niềm tin cơ sở Ấn Độ, nhưng giá trị của nó trở nên một cơ sở quan trọng trong khái niệm Phật giáo, tôi sẽ tìm hiểu điều đó. ■ (Còn tiếp)



Vì sao Tagore đến với đức Phật
Tagore là một vị hoàng tử Bà-la-môn, trong một gia tộc thâm nhuần Ấn Độ giáo, và tôn giáo này cũng như Hồi giáo không bao giờ chấp nhận chung sống trong đức tin với tôn giáo khác. Vậy ta cần tìm hiểu những lý do đã đưa nhà thơ đến gần đức Phật.

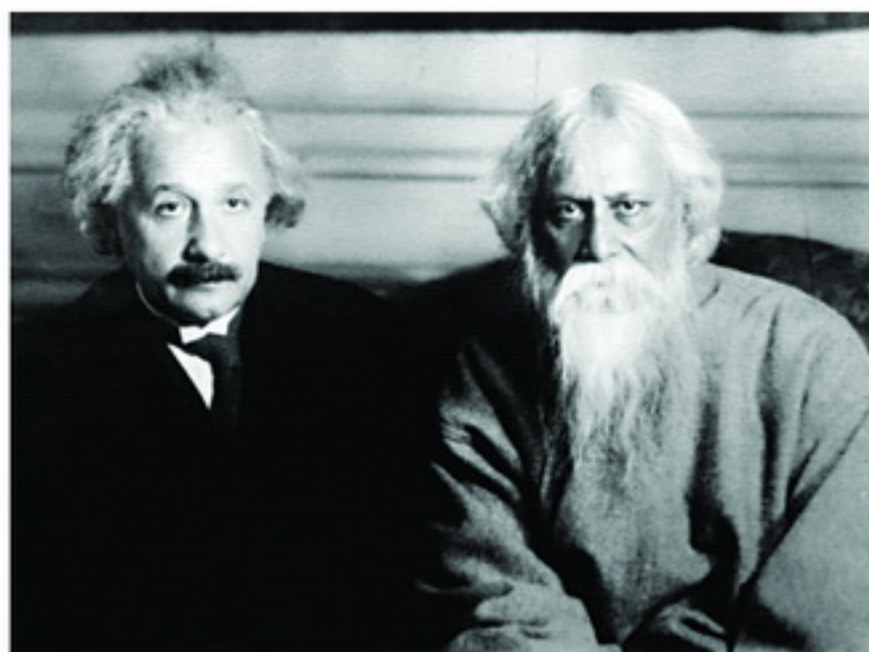
Hậu bán thế kỷ thứ XIX tại Ấn Độ là giao thời giữa xã hội truyền thống quý tộc và đạo giáo với văn minh đô hộ Tây phương do người Anh đem tới. Giai cấp Bà-la-môn thượng lưu của Ấn Độ phản ứng bằng hai cách: Một là thủ cựu, chống đối ra mặt hay chống đối dè dặt với trào lưu mới; hai là đổ xô chấp nhận văn minh tinh thần - nhiều hơn là văn minh vật chất - của phương Tây. Gia tộc của Tagore đã đi con đường trung dung: Giữ gìn những điều tốt đẹp cổ truyền, và chấp nhận nhưng chọn lọc những điều mới, tốt và hữu lý của Tây phương. Trong sách *Towards Universal Man* ("Tiến tới con Người đại đồng hoàn vũ" New York, 1961) ta đọc trong bài "East and West" ("Đông và Tây") một trích đoạn lại của Tagore:

"Chúng ta (người Ấn Độ) bị nét huy hoàng của châu Âu làm ngây ngất, và đã đón nhận món quà phương Tây như những kẻ đi ăn xin. Nhận của bố thí như vậy không ích lợi gì. Dù đó là kiến thức, hay là một quyền hạn chính trị, ta nên đem trả đất giá để mua, làm cho những thứ đó chỉ thật đến với chúng ta nếu chúng ta biết đấu tranh khắc phục những điều thoái hóa để đón nhận món quà mới. Nếu ta nhận chúng như là một ân huệ người phương Tây thí vào tay mình, ta sẽ không giữ được món quà (vì lâu dần thành ra vô giá trị). Chúng ta đã tự phỉ nhổ vào mặt mình khi đi ăn xin như vậy, và món quà nhận được chỉ làm hại ta, không ích lợi gì."

Cái ví dụ cụ thể nhất là ngôn ngữ. Khi người Anh mới đến, thiết lập chính quyền cai trị, cả nước Ấn Độ ngày đó đổ xô đi học tiếng Anh để làm ông thông, ông ký cho chính quyền mới. Riêng tất cả con em trong gia tộc Tagore phải học tiếng Bengali trước mới được học Anh ngữ sau, và riêng cậu bé Tagore khi đọc cuốn Macbeth

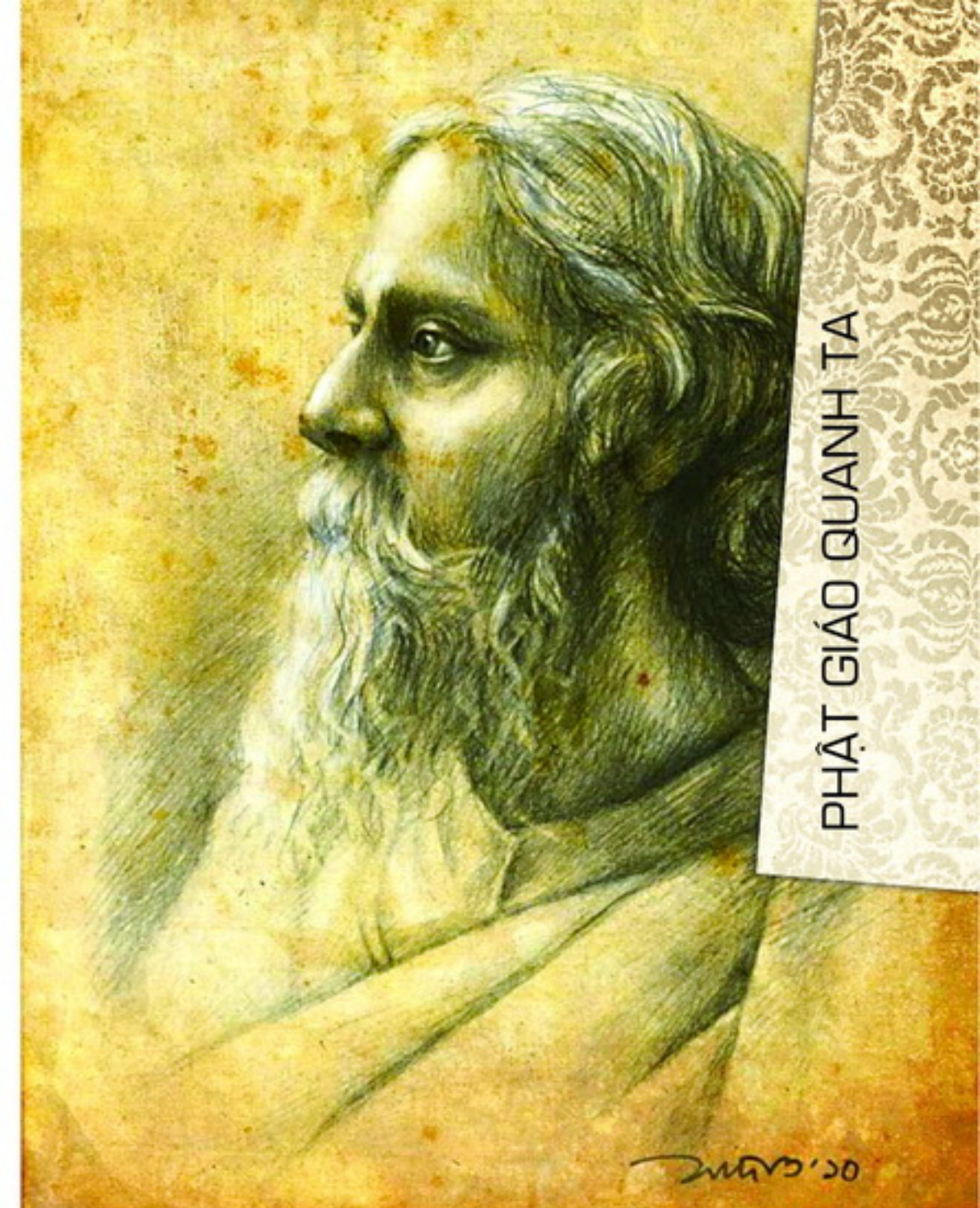
ĐẠI THI HÀO TAGORE & Phật Giáo

● Nguyễn Phúc Bửu Tập



bắt buộc phải dịch từng câu từng chương sang tiếng Bengali để làm giàu cho quốc văn và để giúp cho mọi người hưởng thụ một áng văn hay.

Những cố gắng này của từng cá nhân hay tập thể nhỏ, tuy có giá trị làm gương mẫu, tiếc là không ảnh hưởng được bao nhiêu để ngăn chặn cái phong trào đua đòi chung theo Tây phương, hoàn toàn theo Tây phương, loại bỏ những giá trị cổ truyền của phương Đông. Chính vào lúc này, những công trình sưu khảo đại quy mô của các nhà học giả phương Tây (như Huân tước Cunningham, Đại tướng Marshall, người Anh; như Eugène Burnouf, Alfred Foucher, và Emile Sénart, người Pháp; như Odenberg và Kern, người Đức và Hòa



Lan) lại khám phá ra văn minh vĩ đại của đạo Phật bị chôn vùi suốt nghìn năm từ lúc các đạo quân Hồi giáo tràn từ phía Tây sang quét sạch đạo của Thích Ca ra khỏi nước Ấn Độ. Nhất là từ khi một sự tình cờ hãn hữu giúp nhà khảo cổ James Prinsep tìm lại được văn tự Pali làm sống lại kho tàng vô giá của kinh điển đạo Phật và đem dần ra ánh sáng sự nghiệp lập quốc, kiến quốc và sự nghiệp hoàng dương đạo Phật của đại đế Asoka mà nhà khảo cổ Pháp Alfred Foucher đặt vị thế trong lịch sử loài người cao hơn cả Tần Thủy Hoàng nước Trung Hoa, Charlemagne của châu Âu, thì người Ấn Độ mới được chút nào tỉnh thức. Từ đó nảy ra một mầm mống làm tái sinh đạo Phật tại Ấn Độ. Và chắc chắn đó là một lý do tiềm tàng để cho người tuổi trẻ vốn dòng hào kiệt Tagore đã đến gần đức Phật. Trong buổi lễ khánh thành việc tái tạo tu viện Mulagandhakuti Vihara tại tháp lớn Sarnath, nơi đức Phật lần đầu tiên công bố giáo lý của Ngài, Tagore ngày đó 26 tuổi xuất thần đưa ra lời cầu nguyện bằng một bài thơ:

*Nguyện cầu xin Đấng Chí tôn,
 một lần nữa giáng xuống nơi đây uy
 danh của Ngài,*

*Uy danh đã làm cho đất sanh thành
 của Ngài (đất Ấn Độ) * thành nơi chiêm
 ngưỡng của bao nhiêu dải đất gần và xa!*

*Xin ánh sáng giác ngộ của Ngài dưới
 cây bồ đề lại sáng chói niềm toàn vẹn,*

Đầy xa âm u ngu muội;

*Và cầu xin đem tôi chấm dứt, để kỷ
 nguyên của Ngài lại rực rỡ trên đất Ấn Độ.*

(Tập thơ Parishes, 1887)



Tưởng nơi đây cần trình bày đôi điều nhận xét về ngôn ngữ trong thơ Tagore và các bản dịch (tiếng Anh và tiếng Pháp mà người Việt chúng ta có thể tìm đọc). Tagore làm thơ bằng tiếng Bengali là tiếng mẹ đẻ của ông, và chính ông dịch thơ của ông sang Anh ngữ. Cũng có đôi khi ông làm thơ bằng tiếng Anh và chính ông dịch ra tiếng Bengali. Thơ Tagore được dịch ra rất nhiều Âu ngữ, như tiếng Anh, Đức, Pháp, Ý, Y-pha-nho... và Á ngữ như tiếng Trung Hoa, tiếng Nhật, do các nhà văn và nhà thơ lừng danh ở địa phương phiên dịch. Người Việt Nam chúng ta yêu thơ Tagore chỉ đọc được một bản dịch làm sách gối đầu của Đỗ Khánh Hoan (Nxb An Tiêm) nhưng tiếc là dịch giả không có một lời giới thiệu hay chú thích làm lạc lõng người tìm đọc và tìm học trung bình.

Cũng là cái tinh thần yêu nước Ấn Độ ngày nay bị người da trắng dày xéo, đã khiến người thơ Tagore, trong một chuyến du lịch (mà ông gọi là hành hương) qua đất Thái Lan (ngày đó gọi là đất Xiêm), đã ca tụng dấu vết huy hoàng của đạo Phật còn lại trên chùa chiền và đền đài đất Thái, trong "Bài thơ tặng nước Xiêm," như sau:

Tôi đến đây, một kẻ hành hương nhỏ bé quỳ trên ngưỡng cửa đất Xiêm

Dâng lên lời thơ đậm bạc vĩnh hằng đất Ấn Độ vĩ đại còn dấu vết nơi đây xa cách nghìn trùng các đền đài khói nhang tàn lụi

Và tôi xin tắm nước cam lồ tuôn ra từ lòng đất Xiêm,

Suối nước muôn đời đã thoát ra từ nơi thâm nghiêm đất Ấn Độ

Mặt trời của vô lượng Tình thương và Chánh đạo.

(To Siam, Parishes)

Tagore và đức từ bi của đạo Phật

Nhưng không phải chỉ riêng cái tinh thần ái quốc của một người Ấn Độ hay cái tinh thần tự tôn của một người Đông phương trước sức tàn bạo của phương Tây đã đưa Tagore đến với đạo Phật. Tagore đã đến với đạo Phật vì cái "tâm" của ông. Là một người Bà-la-môn sống trong truyền thống Ấn Độ giáo, Tagore đã được cái ý niệm "Từ bi vô lượng" của giáo lý Thích Ca thu hút, và đã trở thành một đệ tử của Thích Ca. Ngày xưa đức Phật đã giải phóng con người thoát khỏi mọi trình tự nghi thức, mọi tín ngưỡng dị đoan, và Ngài đã xóa bỏ mọi điều chướng ngại về sắc da và chủng tộc giữa người và người. Lý luận của Ngài và bức thông điệp của Ngài về tình thương cũng như lời dạy bất bạo động của Ngài đã chinh phục khối óc và trái tim của nhà thơ Tagore. Những người bạn gần và hiểu biết cận kề như huân tước William Rothenstein, thi hào người Ái-nhĩ-lan William Yeats đều lặp lại bằng chứng là tất cả lời dạy của đức Phật đều được thể hiện trong đời sống của Tagore. Một nhà thơ khác Edward Thompson đã từng dạy môn văn chương Bengali tại Bengal và Oxford, tác giả cuốn sách Rabindranath Tagore: His Life and Work (Calcutta, 1921) khẳng định "Ông ta

(Rabindranath) thờ đạo Phật nhiều hơn là ông ta có cảm tình với vài giáo phái đạo Bà-la-môn thịnh hành (ngày đó) tại quê hương Bengal của ông. Tất cả lời dạy của đạo Phật đều được thể hiện trong đời sống hằng ngày của ông ta."

Tagore biết rõ là trên hoàn vũ và trong suốt lịch sử nhân thế, đức Phật lên tiếng trước tất cả, tìm cách ngăn chặn và chỉ rõ hậu quả tác hại do sự độc ác của loài người đối với cầm thú, đối với môi trường thiên nhiên gây ra, hãm hại đời sống ngày mai. Bởi vậy mà nhà thơ cầu nguyện xin đức Phật tái sinh (NatirPuja): O Serene, O Fee, bốn dịch tiếng Anh):

Khẩn cầu xin đức Thế Tôn lại giáng xuống trần!

Ngài, đáng vô lượng thọ, vô đẳng luân

Xin xót thương ban niềm hy vọng muôn đời,

Xin tưới xuống mặt ngọt vô lượng tỏa ra từng cánh trên đài sen sáng chói!

Thanh thản làm sao, bao la làm sao là đức từ bi vô lượng, là lòng hỷ xả không bờ của đấng Thế Tôn.

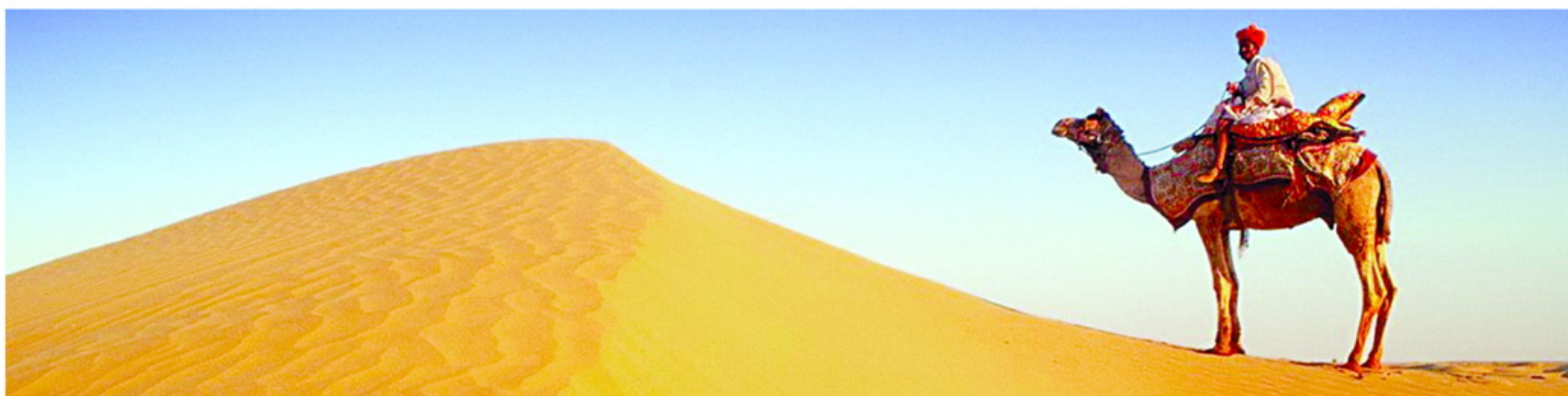
Xin dang tay xóa bỏ mọi tục lụy trên cõi ta bà này

Tagore và đức trí của đạo Phật

Tagore, như ta đã thấy ở trên, không chỉ đến với đạo Phật vì lòng ái quốc, vì cái tâm, mà sâu đậm hơn nữa vì điều trí. Trong Dhammapada, cuốn sách về tư tưởng triết lý và chính trị xuất bản năm 1930, ông viết:

"Không biết bao nhiêu chất liệu dưới mọi hình sắc đã được chôn vùi trong kinh điển nhà Phật. Và chính bởi ngày nay chúng ta đã xa lạ với các chất liệu vô giá đó mà tất cả lịch sử của văn minh Ấn Độ chưa được khai thác vẹn toàn. Ước gì một số thanh niên Ấn Độ chúng ta, khi đã được điều nhận xét trên khắc phục, bỏ tâm huyết vào chuyên chú học Phật, làm việc tìm học đạo Phật thành một sứ mệnh để phục hưng cái gia sản muôn đời."

Tagore không chỉ đưa ra một lời kêu gọi suông. Chính ông tự bắt tay vào việc, gom góp sưu tầm kinh Phật, hiệu đính và dịch thuật qua Anh ngữ, giúp tạo nên phong trào học Phật vào đầu thế kỷ XX. Trong Đại học Visva Bharati dựng lên một Phân khoa Phật



học, hằng năm mở các khóa đào tạo và tu nghiệp cho người học Phật. Học giả trên toàn thế giới đổ xô đến tham gia học tập, thảo luận và sưu khảo dưới sự chỉ đạo của ông.

Năm 1935, khi uy danh của ông đã vang lừng bốn bể, Tagore nhận lời mời của Hội Maha Bodhi Society đến chủ tọa lễ đàn sanh của đức Phật, người Ấn Độ gọi là lễ Purnima (danh từ thống nhất về sau gọi là lễ Visakha). Nhà thơ tuyên bố: "Ngày trăng tròn visakha hôm nay, tôi được đến đây thành tâm thiết lễ Đàn Sanh của đáng chí tôn. Tôi xin cúi đầu đánh lễ trước đức Phật mà từ đáy lòng tôi hiểu Ngài là con người cao cả nhất trong mọi tầng lớp người đã sinh ra trong cõi đất này. Đây là dịp cho tôi chứng minh được lòng tôn kính của tôi đối với đức Phật, đây là cơ hội hân hũu đối với tôi. Tôi xin thành kính đánh lễ đức Phật mà mỗi ngày tự trong thâm tâm tôi vẫn thành kính chiêm ngưỡng." Trong dịp này, nhà thơ đặt một bài thơ phổ nhạc ca tụng đức Phật mà người Ấn Độ ví như bài thơ "Ode to Joy" của Frederic Schiller soạn và được đại nhạc gia Beethoven phổ qua nhạc trong khúc Đại hòa tấu giao hưởng số Chín. Bài thơ phổ nhạc của Tagore (do chính ông phổ nhạc) bắt đầu bằng câu: "Vạn tuế đức Thế Tôn đã thành công loại bỏ lỗi lầm đen tối (của mọi người)". Giáo sư Krishna Kripalani tác giả bộ tiểu sử bằng Anh ngữ được xem là xác thực nhất của Tagore viết là Tagore vô cùng kiêu ngạo, suốt đời ông chưa hề quỳ lạy một người hay hình tượng nào, vậy mà khi đến Bồ đề đạo tràng Buddha Gaya, thấy bức tượng của Thích Ca, ông sụp xuống lạy đánh lễ. Cũng chính Tagore đã viết về mình: "Tôi là một đệ tử của đức Phật, quy y vì trí tuệ của Ngài. Thế nhưng mỗi khi tôi đến những nơi có xá

lợi của Ngài, tôi vô cùng xúc động vì cảm thấy được gần gũi Ngài" (Trích trong sách Samalochana, 1888). Khi xa hình tượng đức Phật, không còn bồi hồi xúc động, nhà thơ và triết gia trở lại với lý trí thuần túy, viết trong sách *Buddha & Buddhism* (Đức Phật và Đạo Phật 1927): "Đạo Phật là sức mạnh tinh thần đầu tiên trong lịch sử loài người đã liên kết được bao nhiêu nòi giống xa cách nhau bằng muôn nghìn sông núi, bằng tiếng nói và phong tục, bằng nếp chênh lệch giữa trình độ văn minh. Sức mạnh liên kết này không phải là mối giao liên thương mại, không phải là thành trì đế quốc, hay là điều hiếu kỳ khoa học, lại càng không phải là nỗi khát vọng tìm đất mới để di cư. Sức mạnh liên kết này thuần túy là tinh thần cố gắng bất vụ lợi giúp con người đạt tới cứu cánh tận cùng của mình" ("Tagore: Buddha & Buddhism đã dẫn).

Thật vậy, hài hòa giữa muôn loài để tìm lối thoát nghiệp chướng khổ đau "cứu cánh tận cùng của con người (man's find goal)" là ý nguyện của đức Phật. Ngài đã liên kết chúng sinh trên trái đất bằng tình yêu và nhà thơ Tagore đã nhận chân được điều đó. Phương tiện đạt tới hài hòa là làm theo lời dạy của đức Phật: Tin Phật, tin vào Pháp của Phật, và xem Tăng lữ là người bạn dẫn đường. Tagore viết:

*Khi lời rao giảng quy y Tam bảo
Như sấm vang trên thính không qua
đôi qua núi*

*Qua sa mạc, qua biển khơi
Các quốc gia thức tỉnh cùng vùng dậy
đáp ứng giữa miếu đường, quyết tâm dứt
nghiệp dăng lờn thể nguyện hướng về giải
thoát đập tan xiềng xích trói buộc nhục thân.*

(Bài thơ tặng nước Xiêm, Parisesh)
Trong lĩnh vực thi ca trữ tình, địa vị của Tagore tại Ấn Độ có thể

đem so sánh với Nguyễn Du trong thi văn nước ta trong mục thước khiêm tốn hơn, dĩ nhiên khiêm tốn về phần chúng ta.

Năm 1961, kỷ niệm 100 năm sinh hạ Tagore, nhà xuất bản Macmillan tổng kê tác phẩm Tagore trong tập sách Centenary Volume trong đó ghi chú 41 tác phẩm kịch nghệ. Chín bốn đã được dịch lúc sinh thời tác giả, tám bốn được in sau khi ông mất, 24 bốn còn lại nguyên tiếng Bengali. Trong những bài đã dịch qua tiếng Anh chỉ có đôi bốn như kịch bản Prayaschitta đã dẫn trên quen thuộc với chúng ta về mặt đạo Phật. Bây giờ nếu ta đọc giáo sư Bimal Barna, một học giả Phật giáo trường Nalanda (Calcutta Reviews, 1960) ta học được là rất nhiều bài thơ trữ tình, chuyện ngắn, kịch bản của Tagore được sáng tác rút chất liệu trong những chuyện Tiền thân đức Phật (Kinh Jataka). Bismal Barna dẫn những bài thơ ngắn hoặc trường thiên, nhiều bài đã viết ra kịch bản, tiểu thuyết như tập thơ Katha, Sreshta-Bhiksha, Mastakbikray, Nagar-laksmi, Pujarini... những đề mục quen thuộc trong kỹ nghệ điện ảnh Ấn Độ ngày nay! Nhà sưu khảo còn viết thêm là những bài thơ, truyện ngắn, kịch bản này được diễn tả với bút pháp "không so sánh được trong lịch sử văn chương."

Rất tiếc vì hàng rào ngôn ngữ, thế hệ chúng ta bắt buộc trở thành xa lạ với những kỳ quan này. Phương Tây -- vì lý do hoàn cảnh, có chúng ta trong đó -- chỉ biết được Tagore thoáng qua và không trọn vẹn. Sau này những người trẻ tìm học đạo Phật, nếu đến với Tagore, chắc chắn sẽ gặp một kho tàng vô giá chờ đợi được khai thác. ■

Ngôi chùa Phật giáo lớn nhất châu Âu sẽ được khánh thành



Bussy-Saint-Georges, Pháp quốc – Ngôi chùa lớn nhất châu Âu sẽ được khánh thành vào ngày 22 tháng 6 năm 2012 với tổng chi phí là 20 triệu. Một pho tượng đức Phật cao gần 5 mét, nặng 8 tấn được an vị trong Chánh điện. Pho tượng được tạc bằng cẩm thạch trắng Miến Điện. Công trình tạc tượng được làm trực tiếp từ trong ngọn núi tại Miến Điện và sau đó mới chuyển đến cảng Marseilles. Diện tích Chánh điện có thể chứa 1000 người, trong khuôn viên chùa có khoảng 40 phòng ngủ cho những người đến tham dự các khóa tu. Ngoài ra, còn có phòng cầu nguyện, thiền đường, các phòng đa dụng và một nhà hàng chay.

Ngôi chùa được kiến trúc theo phong cách của ngôi chùa Phật giáo cổ truyền, phần lớn kiến trúc được xây dựng bằng kính, gỗ và bê tông. Ngoài ra, xung quanh chùa được bao quanh bởi những cây ăn trái.

Hội nghị Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới lần thứ 26



Seoul, Nam Hàn - Đại hội sẽ được tổ chức tại hội chợ quốc tế Yeosu ở Hàn quốc từ ngày 11 đến 16 tháng 6 năm 2012 nhằm thảo luận chủ đề “Áp dụng Phật pháp để giải quyết các vấn đề xã hội.” Các đại diện từ các trung tâm khác nhau trên toàn thế giới sẽ đến tham gia hội nghị này. Hàn quốc đã tổ chức Hội Nghị Liên Hữu Thế Giới Lần Thứ 17 vào năm 1990 tại Seoul, bây giờ Hội nghị trở lại sau 22 năm. Cơ hội đăng cai tổ chức Hội Nghị Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới sẽ là một cơ hội để giới thiệu sự xuất sắc của Phật giáo Hàn quốc và sự chia sẻ kho tàng văn hóa với thế giới như thực phẩm chay, đền thờ và các lễ hội lồng đèn hoa sen.

Hội Nghị Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới lần thứ nhất được tổ chức vào năm 1950 tại Tích Lan, là những đại diện Phật giáo đến từ 27 quốc gia. Họ đã vượt qua hàn rào cản của giáo phái. Năm nay đánh dấu lễ kỷ niệm 60 năm. Hiện nay có 153 chi nhánh Hội Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới trong 40 quốc gia, đặc biệt tại Hàn quốc có 7 chi nhánh để thống nhất các Phật tử từ các truyền thống và nhằm phát huy giáo lý của đức Phật. Hội nghị được tổ chức mỗi hai năm một lần.

Một ngôi chùa cổ được khám phá tại sa mạc Taklimakan



Keriya, Xinjiang - Dấu tích một ngôi chùa cổ 1.500 năm đã được tìm thấy tại sa mạc lớn nhất của Trung Quốc. Chánh điện của ngôi chùa được kiến trúc đặc biệt, một pho tượng Phật vĩ đại được đặt trên một bệ, chung quanh ba hành lang theo hình vuông. Đây là chánh điện lớn nhất được tìm thấy trong sa mạc Taklimakan thuộc khu Tarim Basin còn được gọi là Ốc đảo Damago thuộc Vương quốc cổ Khotan, một nền văn minh Phật giáo thuộc thế kỷ thứ 3 trước Công Nguyên.

Các phòng đều có hành lang vuông. Đây là lối kiến trúc của Phật giáo tại Ấn Độ (khoảng năm 420-589). Một số tranh ảnh gồm hình chân đức Phật, Phật tử và các linh vật vẫn còn nhìn thấy trên hành lang. Đặc biệt những bức tranh này được vẽ theo phong cách nghệ thuật Phật giáo Hy Lạp mà rất hiếm thấy sau thế kỷ thứ 6.

Ngoài ra một số di tích kiến trúc gia cư cũng được nhìn thấy ở phía Tây Nam Chánh điện. Đồng thời còn có phòng kinh văn, bảo tháp và khu cư trú cho Phật tử.

Thông tin Phật giáo THẾ GIỚI

● Hải Hạnh lược dịch



Hàng triệu sinh vật bị chết do việc Phóng Sinh



Tin từ thủ đô Đài Bắc – Hàng năm tại Đài Loan hàng triệu sinh vật, nhất là cá và chim đã bị thiệt mạng do việc phóng sinh. Các nhà hoạt động an sinh thú vật đã lên tiếng cảnh báo cho việc phóng sinh này.

Chính quyền Đài Loan đang dự tính cấm việc phóng sinh này vì nó làm ảnh hưởng đến môi trường tự nhiên do số lượng phóng sinh quá nhiều nên lượng thực phẩm nuôi sống không đủ đáp ứng dẫn đến việc chết hàng loạt.

Theo Bộ Môi trường và Thú vật báo cáo hàng năm có khoảng hơn 750 vụ lễ phóng sinh như thế nên hiện nay Chính phủ đã đưa ra các cuộc thảo luận nhằm ngăn cấm việc làm này. Nếu việc tu chỉnh đạo luật bảo vệ động vật hoang dã thông qua, thì ai vi phạm có thể bị phạt hai năm tù hoặc 2.5 triệu Đài Loan.

Giảm bớt sự phóng sinh vào hoang dã trong ngày Phật Đản



Singapore - Sự gia tăng nhận thức dẫn đến việc ít người thả động vật vào môi trường tự nhiên nhưng Ban Quản Trị Công Viên Quốc Gia vẫn kêu gọi quần chúng không

nên phóng sinh vào ngày Phật đản. Chim, cá và thỏ là một số động vật thường được thả vào ngày Phật đản. Đây là một việc làm rất phổ biến vào ngày này vì người ta tin rằng nó là một việc làm từ bi.

Một tình nguyện viên của Công viên quốc gia đã phát hiện nhiều trường hợp trong những năm gần đây nhiều người không hiểu biết về động vật, đặc biệt là các con vật nuôi. Chúng được thả vào môi trường tự nhiên nhưng chúng không thích hợp với môi trường này nên đã bị chết hàng loạt.

Suốt 9 năm liên tiếp, Ban Quản Trị Công Viên Quốc Gia khuyến khích quần chúng không nên phóng sinh động vật trong ngày Phật đản. Lời khuyên này đã có hiệu lực nên chỉ có 10 trường hợp xảy ra 2009, 5 lần trong năm 2010 và không có lần nào trong năm 2011.

Tổng Giám Đốc Wong Tuan Wah nói rằng “Chúng tôi rất vui mừng vì người dân đã nhận thức rõ rằng phóng sinh các động vật sẽ thật sự gây ra thiệt hại nhiều hơn là có lợi.”

Chủ tịch Hội Liên Hữu Phật Giáo Angie Chew Monksfield cho rằng “Một số người nghĩ rằng phóng sinh động vật vào ngày Phật đản thì họ sẽ tạo thêm phước nhưng tôi nghĩ rằng đó có lẽ là một nhận thức sai lầm.”

Đại Lễ Phật Đản kỷ niệm 2600 năm Đức Phật thành đạo tại Thái Lan



Pattaya, Thái Lan - Vào ngày trăng tròn của tháng 6 âm lịch Phật tử ở Thái Lan chào mừng sự giác ngộ của đức Phật, người sáng lập ra Phật giáo. Đây là một ngày rất

giống nhau của hai sự kiện khác nhau nhưng rất quan trọng trong Phật giáo. Ngày này đã được đánh dấu trong cuộc đời của đức Phật: 45 năm trước khi đạt được sự giác ngộ của mình và sự ra đi của mình 35 năm sau đó.

Đức Phật đạt được sự giác ngộ bằng sự khám phá ra Tứ Diệu Đế “Đau khổ, nguồn gốc của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ.” Từ nguồn gốc của nó trong tiểu lục địa Ấn Độ, Phật giáo đã lan rộng sang Thái Lan và thịnh vượng ở đây cho đến khi nó được coi là quốc giáo.

Có nhiều hoạt động Phật giáo hàng năm ở Thái Lan để tỏ lòng tôn kính đức Phật và nhắc nhở các Phật tử về các giáo lý của Ngài. Ngày Phật đản là một sự kiện lịch sử kỷ niệm trên toàn quốc từ giữa tháng 5 năm 2012. Các hoạt động chính diễn ra vào ngày 4 tháng 6 năm 2012 sẽ được chủ trì bởi Hoàng gia Thái Lan. Sau ngày 4 tháng 6 năm 2012, Liên Hoan Phim Phật Giáo Thế Giới sẽ được tổ chức lần đầu tiên ở Thái Lan tại Trung Tâm Phim Ảnh từ ngày 7 đến 10 tháng 6 năm 2012. Cuộc Liên Hoan Phim này gồm 15 bộ phim từ 10 quốc gia như Thái Lan, Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc, Mỹ, Đức... Bộ phim mở màn là “Prem Sanyas” hay “Ánh Sáng của Châu Á.”

Ngày Phật đản vào dịp “Buddhajayanti” (có nghĩa là sự chiến thắng của chính mình về tất cả các tội lỗi và sự cám dỗ) đánh dấu 2.600 năm về sự giác ngộ của đức Phật. Phật tử nên nhân cơ hội này để hỗ trợ Phật giáo, thực hành giáo lý của đức Phật, và làm việc tốt như lời dạy của Ngài, cũng như bởi những người sáng lập ra các tôn giáo khác trên thế giới. ■



Chùa Gám, tên chữ là Chí Linh tự, tọa lạc tại xóm 6 xã Xuân Thành, huyện Yên Thành, tỉnh Nghệ An. Chùa nằm trong quần thể khu du lịch tâm linh sông Dinh- Rú Gám, một biểu tượng về niềm tự hào của dân vùng quê lúa Yên Thành.

Sở dĩ tên chùa Gám, là lấy tên của làng Kê Gám thời xưa mà đặt tên cho chùa. Theo truyền thuyết kể lại, đất Nghệ An xưa: Có hai làng nổi tiếng: Nho Lâm (Diễn Châu) hiếu học đỗ đạt cao, và Kê Gám (Đông Thành) dân đông xã rộng. Khi được thành lập huyện Yên Thành, có câu ca: Diễn Hộ Độ, hộ Xuân Nguyên: Đất rộng có làng Hộ Độ (xã Đô Thành), người đông có làng Xuân Nguyên tức Kê Gám) (1).

Nhưng điều kiện canh tác lúc đó còn lạc hậu, phụ thuộc vào thiên nhiên. Nhiều năm hạn hán lớn, dân làng vào núi Phụng Sơn gần đó để đào củ hoài sơn, hái quả rừng mà ăn. Trong núi có cây thân leo gọi là cây Gám quả chùm, hình quả nhót chứa

nhiều tinh bột ăn thay lương thực. Những năm mất mùa, dân làng và các nơi vào núi hái quả Gám đem về ninh nhừ ăn để qua lúc bần hàn. Những vụ sai quả, nhân dân hái về phơi khô dự trữ như: Ngô, khoai, sắn.

Để nhớ ơn làng, ơn núi có cây cho quả cứu người lúc đói kém, giáp hạt. Người dân trong vùng đã đặt tên núi, tên làng là làng Gám, núi Gám. Nhưng quá trình Hán hóa và phiên âm lệch đi thành Gám. Cũng có ý kiến cho rằng: Để tránh tên húy cây thiêng, nên từ Gám đổi sang Gám. Và chùa Gám cũng có tên từ đó.

Cũng theo sự ghi nhận, chùa có từ rất lâu, có thể có mãi từ những thập niên 40, 50 thế kỷ thứ VI thuộc Tiền Lý

do Lý Thiên Cương trong cuộc chạy loạn đã về vùng đất này lập trang sinh sống (2). Mãi đến thời thịnh của nhà Lý, nhà Trần là hai triều đại hoàng kim của Phật giáo Đại Việt thì chắc chắn chùa lại càng được mở rộng và phát triển. Xung quanh Rú Gám là một quần thể di tích lịch sử, văn hóa, bao gồm khoảng 200 di tích và danh thắng, trong đó có 17 di tích cấp Tỉnh và 17 di tích cấp Quốc gia như: Đền thờ Bạch Y công chúa, chùa Yên Thông, (Bạch Y là công chúa con vua Hồ Quý Ly về dựng chùa Yên Thông để tu và mất tại xã Tăng Thành), nghĩa trang liệt sĩ huyện, đền Đức Hoàng (thờ Sát Hải đại vương Hoàng Tá Thốn), phủ thờ Trần Đăng Dinh (Phúc Thành), đình Mỗ

CHÙA GÁM

nét đẹp & linh thiêng

● Tuệ Minh



(Hậu Thành), đình Sùng (Lăng Thành), nhà thờ Hồ Tông Thốc (Thọ Thành), Trần Đình Phong (Mã Thành), đền Cả, đình chùa Bảo Lâm, khu lưu niệm đồng chí Phan Đăng Lưu (Hoa Thành), khu di tích Bác Hồ về thăm Vĩnh Thành, đình Hậu (Bắc Thành), đình Trụ Thạch (Lý Thành), đình Trụ Pháp, đình Liên Trì (Liên Thành), khu tưởng niệm 72 chiến sĩ cách mạng bị thực dân Pháp xử bắn trong phong trào Xô Viết Nghệ - Tĩnh 1930-1931 (Mỹ Thành), đền Cối Đá (Vĩnh Thành)...Xung quanh Rú Gám còn là một quần thể danh thắng: Sông Dinh (Văn Thành, Hoa Thành, Thị trấn), nhà thờ đá, núi đá Bảo Nham (Bảo Thành), hang Mặt trăng (Minh Thành), hang núi lèn Vũ Kỳ dài 2 km là đại bản doanh của cuộc khởi nghĩa Nguyễn Xuân Ôn, một số danh thắng nhân tạo như kênh Vách Bắc, đập Vệ Vừng, Mả Tổ, Quận Hải, Nhà trò...

Nhận thấy quá nhiều sức hấp dẫn về các tiềm năng đã ban tặng cho huyện nhà, Ban thường vụ Huyện ủy đã quyết định phát triển bền vững Yên Thành bằng chính đôi chân của mình, bằng cách khơi dậy tiềm năng thiên nhiên, tình yêu quê hương, phát huy các giá trị văn hóa sẵn có đặc biệt là văn hóa tâm linh thông qua du lịch để quảng bá hình ảnh đất nước và con người Yên Thành nhằm thu hút các nguồn đầu tư trong và ngoài huyện.

Ban thường vụ Huyện ủy quyết nghị chủ trương xây dựng một khu du lịch văn hóa tâm linh sinh thái gồm các hạng mục: Xây dựng trên Rú Gám một ngôi chùa lớn để thu hút du khách; Xây dựng một quần thể nhà nghỉ dưỡng sinh thái. Điểm nhấn của giải pháp này lấy Rú Gám, Sông Dinh - những biểu tượng, vượng khí, niềm tự hào, kiêu hãnh của Yên Thành làm cốt lõi. Ở chùa Gám vẫn còn có đôi câu đối như một lời sấm:

*“Đình thủy đông hồi nhiều quang vụ
Phượng Sơn tây phục hướng minh đường”*

Có thể hiểu, phía Đông có sông Dinh là long mạch làm cho mùa màng tươi tốt, bội thu, phía Tây có núi Phượng Sơn (tiếng địa phương là Rú

Gám) với thế long châu hổ phục tạo nên cảnh sơn thủy hữu tình. Từ đó cũng có thể hiểu rằng Rú Gám là nơi mở ra hướng phát triển tươi sáng cho huyện lúa Yên Thành.

Như vậy, tiềm năng du lịch là rất lớn, nhưng làm thế nào để phát huy được tiềm năng đó là một bài toán khó. Bằng các cuộc khảo sát thực địa các chùa còn lại trên địa bàn huyện như Chí Linh (Xuân Thành), Bảo Lâm (Hoa Thành), Non nước (Khánh Thành)... thì các chùa đều thờ Phật theo thiền phái Trúc Lâm do vua Trần Nhân Tông một vị vua anh minh và nhân từ sau khi hoàn thành sứ mệnh lịch sử của mình hai lần đánh tan quân xâm lược Nguyên Mông, củng cố vững chắc nền độc lập, tự chủ của dân tộc đã chủ động nhường ngôi cho con lên núi Yên Tử tu thân, lập nên tông phái Trúc Lâm Yên Tử, mang đậm bản sắc thuần Việt. Chính vì thế mà Ban thường vụ Huyện ủy đã tổ chức đi thực tế tìm hiểu mục đích, tôn chỉ, phương thức hoạt động của các thiền viện: Trúc Lâm Yên Tử, Trúc Lâm Giác Tâm (Quảng Ninh), Trúc Lâm Tây Thiên (Vĩnh Phúc), Trúc Lâm Sùng Phúc (Hà Nội), Trúc Lâm Bạch Mã (Huế), Trúc Lâm Phụng Hoàng Đà Lạt (Lâm Đồng), Trúc Lâm Thường Chiếu (Đồng Nai), Trúc Lâm Chân Không (Bà Rịa - Vũng Tàu)...và đã quyết định khôi phục sinh hoạt Phật giáo tại chùa Gám theo tông phái Trúc Lâm Yên Tử.

Tông phái Trúc Lâm Yên Tử được Sư ông của tông phái là Hòa thượng Thích Thanh Từ vận động khôi phục lại từ cuối thế kỷ 20. Mục đích của tông phái là khôi phục tư tưởng đạo Phật của vua Trần Nhân Tông. Vì thích nghi với mọi hoàn cảnh của xã hội đương thời, Hòa thượng chủ trương Thiền-Giáo song hành. Từ đó, chùa Gám đã chính thức được trùng tu.

Và hiện nay, nếu đến thăm chùa Gám, chúng ta sẽ nhận thấy rõ sự thay đổi theo từng ngày của nó, nhất là kể từ ngày Đại đức Thích Trúc Thông Kiên được ban quản trị Thiền phái Trúc Lâm cử ra làm Phật sự theo lời thỉnh cầu của ban thường vụ huyện ủy và đảng bộ nhân dân xã Xuân Thành thì ngôi chùa



như đã được khoác lên mình một bộ đồ thật mới mẻ và đẹp đẽ nhưng vẫn giữ được tính chất linh thiêng bấy lâu trong tiềm thức của người dân nơi đây. Hy vọng sắp tới chùa sẽ là điểm đến cũng là điểm tựa tâm linh vững chắc cho khắp vùng để mọi người quy hướng, xứng đáng ngôi phạm vũ uy nghiêm đóng góp cho Phật sự xứ Nghệ ngày càng phát triển. ■

- (1) Trích trong bài thơ “Yên Thành đất lành nhân kiệt” của Nguyễn Tiến Lợi
- (2) Xem Đại Việt Sử Ký Toàn Thư, tập 1, tr. 161-162.



Chùa Kem (Sùng Nham tự)

DI TÍCH VỀ CUỘC KHỞI NGHĨA NÔNG DÂN YÊN THẾ
DO CỤ HOÀNG HOA THÁM LÃNH ĐẠO (CUỐI TK XIX - ĐẦU TK XX)

● Thanh Huyền

Những di tích về cuộc khởi nghĩa nông dân Yên Thế do cụ Hoàng Hoa Thám lãnh đạo (cuối thế kỷ XIX-đầu thế kỷ XX) là những công trình kiến trúc cổ (đình, chùa, đền, miếu có niên đại khởi dựng vào thời Lê thế kỷ XVII-XVIII và thời Nguyễn thế kỷ XIX-đầu thế kỷ XX) cùng các địa điểm, đồn lũy tạo thành một hệ thống di tích liên hoàn của một vùng quê vốn có lịch sử lâu đời và nổi tiếng về truyền thống thượng võ; với hệ thống di tích: 8 ngôi đình, 7 chùa, 6 đền, 3 đồn, 1 điểm, 1 nghề, 1 động và 5 địa điểm là những di tích nguyên gốc có giá trị đặc

biệt, được nhìn nhận như một trong những dòng chủ lưu dẫn tới bước chuyển đặc biệt quan trọng trong lịch sử dân tộc ta trong nửa đầu thế kỷ XX, Di tích lịch sử chùa Kem (Sùng Nham tự) là một trong những di tích ấy.

Chùa Kem (Sùng Nham tự) là công trình văn hóa, tôn giáo, tín ngưỡng của nhân dân địa phương được xây dựng hơn 300 năm cách ngày nay, mặc dù đã trải qua thời gian, qua nhiều lần tu sửa nhưng ngôi chùa này vẫn giữ được dáng vẻ uy nghi, cổ kính như ngày đầu khởi tạo. Căn cứ vào nội dung tấm bia tứ diện tạo năm Chính Hòa thứ 3 (1682); bia Tháp Thanh Phong (tạo năm Cảnh Hưng thứ 36-

1775) ở sau chùa có ghi chùa Sùng Nham được xây dựng vào năm Đinh Hợi (không rõ niên đại cụ thể); bia Tháp Thanh Phong, năm Cảnh Hưng thứ 36 (1775); bia "Tự Sự Bi Ký" năm Thành Thái thứ 18 (năm 1906) và nguồn tư liệu Hán-Nôm tại văn bia này cho biết lịch sử của ngôi chùa và quá trình tu sửa, mở mang các hạng mục công trình chùa trong các giai đoạn thời Lê-Nguyễn.

Đầu thế kỷ XIX, chùa Kem thuộc xã Hương Tảo, tổng Hương Cảo, huyện Yên Việt, trấn Kinh Bắc. Trước Cách mạng Tháng Tám năm 1945, chùa Kem thuộc thôn Kem, xã Hương Tảo, tổng Hương Tảo, huyện Yên

Dũng, tỉnh Bắc Giang, nay thuộc thôn Kem, xã Nham Sơn, huyện Yên Dũng, tỉnh Bắc Giang. Tọa lạc trên khuôn viên đất rộng thuộc thôn Kem, bên dãy Nham Biền hùng vĩ, cách thành phố Bắc Giang khoảng 12km về phía Đông-Nam, phía trước chùa là vườn tháp, và khu dân cư thôn Kem, xung quanh ba mặt được bao bọc bởi cánh cung của dải núi Nham Biền 99 ngọn. Tổng thể ngôi cổ tự gồm các công trình: Cổng tam quan, vườn tháp, tòa tiền đường, thượng điện và nhà tổ.

Cổng tam quan: Cổng tam quan được xây bằng gạch chỉ theo kiểu tam quan trụ biểu. Tường bao và hai trụ biểu chính giữa tam quan được xây bằng gạch chỉ bản mỏng, bắt mạch, không phủ vữa, phía trên đỉnh được phủ vữa tạo hình cuốn thư, cột trụ biểu hai bên được xây bằng gạch chỉ, phủ vữa, quét vôi trắng, phía đỉnh cột trụ có đắp hình “phượng đàn” hình bốn đuôi phượng chụm vào nhau vút lên không trung. Mái tam quan được lợp bằng ngói ta, bờ dải được xây bằng gạch chỉ, phủ vữa chính giữa trang trí gạch rồng hình hoa chanh.

Vườn tháp: Hiện trong chùa còn lưu lại được 7 ngôi tháp cổ. Ngôi cổ nhất được khởi công xây dựng vào ngày 14 tháng 11 năm 1775, năm Cảnh Hưng thứ 36, tọa trên núi Đầu Sơn (trong dải Nham Biền), về phía Bắc của chùa Kem, ngôi tháp được xây dựng để đặt xá lợi Ni sư Hoàng Thị Tuế-người có công xây dựng chùa. 6 tháp tổ còn lại được xây dựng ở vườn tháp phía trước chùa, là nơi để xá lợi của 6 vị sư trụ trì tại chùa sau khi họ viên tịch. Hệ thống tháp chùa Kem được xây theo kiểu giạt cấp, ba tầng tháp, tường tháp được xây bằng gạch chỉ bản mỏng, bắt mạch, không phủ vữa, phía trên tạo bốn mái uốn cong, phía chóp tháp tạo hình một chiếc bình hồ lô, ở tầng tháp thứ hai có tạo một ô trống có cửa để hương đăng thờ phụng. Hệ thống vườn tháp tại chùa Kem được xây dựng vào thời Lê Trung Hưng (thế kỷ XVIII) và thời Nguyễn (thế kỷ XIX-XX).

Tòa tiền đường: Bước qua một khoảng sân rộng là tới tòa tiền đường chùa. Tòa tiền đường có ba cửa chính ra

vào, cửa làm theo kiểu cửa bức bàn, hai gian bên cạnh có tạo hai ô cửa sổ hình chữ nhật, trang trí hoa văn hình chữ thọ cách điệu. Tường bao của tòa tiền đường được xây bằng gạch chỉ, bắt mạch không phủ vữa, phía trước mặt tiền được phủ vữa, ngoài quét vôi trắng. Mái tòa tiền đường lợp ngói ta, kiểu ngói mũi nhỏ, bờ nóc và bờ dải trang trí hình hoa chanh, ở chính giữa bờ nóc có đắp nổi bức đại tự, trên có đề ba chữ Hán “Sùng Nham tự”. Kết cấu nền tòa tiền đường cao hơn so với mặt sân 2m, có bậc thềm lên, xuống được làm bằng gạch, phủ vữa quét xi măng, bước qua bậc cửa gỗ là vào bên trong tòa tiền đường. Tòa tiền đường được dựng gồm 5 gian có chiều dài: 13.5m, chiều rộng 9m (trong đó khu nội tự rộng 7.5m, hiên rộng 1.5m), tổng diện tích là 121.5m². Tòa tiền đường 5 gian với 6 vì mái, liên kết các vì mái theo kiểu kẻ chuyển, chồng rường, giá chiêng. Các cấu kiện kiến trúc gỗ được bào trơn đóng bén, soi gờ, kẻ chỉ cẩn thận.

Tòa thượng điện: Thượng điện chùa Kem gồm 3 gian, chiều dài 7.5m, rộng 7.5m, tổng diện tích là 56m². Thượng điện có 4 vì mái, liên kết các vì mái theo kiểu kẻ chuyển, giá chiêng, chồng rường. Thượng điện của chùa được xây sát ngay phía sau tiền đường, tạo ra bình đồ kiến trúc kiểu chuôi vồ-hình chữ đinh (J). Tường bao của thượng điện được xây bằng gạch chỉ, bắt mạch, mái lợp ngói mũi, bờ nóc trang trí hình hoa chanh. Phía sau hồi của tòa thượng điện được xây theo kiểu trụ biểu, bờ dải được tạo thành kiểu uốn lượn kiểu hình chữ (S) mềm mại, nhìn xa như một bức đại cuốn thư rất đẹp.

Nhà tổ: Phía sau tòa thượng điện là một khoảng sân rộng rồi đến 5 gian nhà tổ. Nhà tổ gồm 5 gian có chiều dài 12m, chiều rộng 8.5m (trong đó khu nội tự rộng 7m, hiên rộng 1.5m), tổng diện tích là 102m². Nhà tổ có 5 gian với 6 vì mái, liên kết các vì mái theo kiểu kẻ chuyển, chồng rường, giá chiêng. Nhà tổ có ba cửa chính ra vào, cửa làm theo kiểu cửa bức bàn, hai gian bên cạnh có tạo hai ô cửa sổ tròn, trang trí hoa văn hình chữ thọ cách điệu. Tường bao

của nhà tổ được xây bằng gạch chỉ, phủ vữa, quét vôi trắng, ve vàng. Phía hai hồi có tạo hai cột đồng trụ cao khoảng 5m, xây theo kiểu trụ biểu. Mái nhà tổ lợp ngói ta, kiểu ngói mũi, bờ nóc và bờ dải xây bằng gạch ngoài phủ vữa, soi gờ và quét xi măng, ở chính giữa bờ nóc có đắp nổi bức đại tự, trên có trang trí hình dây hoa và ghi năm tu sửa-2001.

Nghệ thuật chạm khắc trên kiến trúc gỗ của chùa Kem chủ yếu được thể hiện trên bộ khung chịu lực làm bằng gỗ chắc khỏe, tại các cấu kiện kiến trúc gỗ này các nghệ nhân chủ yếu tạo thành những đường gờ chạy quanh, được soi gờ, kẻ chỉ, bào trơn, đóng bén cẩn thận. Mảng tinh tế nhất trong nghệ thuật chạm khắc của nhà tổ được thể hiện tại các con rường, các bức cốn mê. Trên các mảng trang trí ở các đầu kê và các vì kèo, con rường vẫn được tạo thành những thể khối to, mập, với những đường họa tiết hoa văn trang trí đường diềm chạy bo quanh, thể hiện sự kế thừa của phong cách nghệ thuật tạo dựng thời Lê Trung Hưng (thế kỷ XVIII). Ở đầu các con rường các nghệ nhân mộc chạm đề tài trang trí hình vân mây, cuộn sóng và diềm hình hoa thị bốn cánh, đầu kê được tạo thành hình các hoa sen đua nở với những cánh sen to mập. Ở các bức cốn mê các nghệ nhân chạm nhiều đề tài hình rồng khá tinh tế, các đề tài trang trí mang phong cách nghệ thuật tạo tác thời Nguyễn (thế kỷ XIX).

Về dấu tích tường lũy: Dấu tích các bờ tường thành, tường lũy hiện được bảo lưu còn khá nguyên vẹn đặc biệt là mặt ở phía Bắc và mặt phía Đông. Khu dấu tích tường lũy được đắp ngay phía sau tòa Tam bảo, nằm bên trong khu vườn chùa. Khuôn viên dấu tích có tổng diện tích là 1.467m²; Dấu tích bờ thành phía Đông hiện còn lưu lại được khá đậm: Toàn bộ khu tường lũy có chiều dài 850m, chiều rộng 0.7m, chiều cao 3m; Dấu tích bờ thành phía Bắc hiện còn lưu lại được khoảng 1/3 diện tích: Toàn bộ khu tường lũy có chiều dài 178m, chiều rộng 0.72m, chiều cao 3m.

Khu nền nhà quan hiện chỉ còn phế tích, là nơi trước đây nghĩa quân dựng nhà cho thủ lĩnh Hoàng Hoa Thám ở trong thời gian khoảng 3 năm từ năm 1906-1908. Nền nhà quan hiện nay chỉ còn là phế tích rộng khoảng 140m² nằm ngay sát phía sau nhà tổ chùa.

Giếng quan nằm về phía Tây-Nam tòa Tam bảo chùa. Những năm gần đây nhà chùa đã cho coi nói thành một ao nhỏ để lấy nước rộng khoảng 240m², hiện vẫn còn nhìn thấy hình thành giếng và phần đá bo quanh miệng giếng. Giếng được đào ngay sát bãi tập trận của nghĩa quân, nằm bên trong khu vườn chùa, dùng để lấy nước sinh hoạt cho nghĩa quân Đề Thám.

Trạm gác và khu cột cờ là hai dấu tích nằm ngoài khuôn viên đất chùa nhưng nằm trong quần thể dấu tích ghi dấu về sự kiện Hoàng Hoa Thám và nghĩa quân đã về chùa hoạt động vào những năm 1906-1908. Khu cột cờ của nghĩa quân nằm trên dãy núi Nham Biền thuộc khu vực hòn Cột Cờ (tên gọi nhân dân địa phương đặt sau khi Đề Thám và nghĩa quân dời khỏi căn cứ chùa Kem). Hòn Cột Cờ nằm về phía Tây-Bắc của chùa Kem, cao khoảng 1.2km theo lối đường mòn, đứng trên điểm cao này có thể quan sát được toàn bộ khu vực xung quanh tầm nhìn 2-4km; Khu trạm gác của nghĩa quân được đặt ở hai phía tả và hữu của chùa nằm trên dải núi Nham Biền. Trạm gác được đắp bằng đất kè đá

ong, trước đây có vọng gác nay không còn, gồm: Trạm gác phía tả có tên là trạm Đầu Sơn hay còn được gọi là trạm Hòn Lãng, trạm gác phía hữu có tên là trạm Uông hay còn được gọi là trạm Hòn Uông.

Khu bãi tập của nghĩa quân Hoàng Hoa Thám hiện được bảo lưu khá nguyên vẹn. Bãi tập có diện tích khoảng 1.530m²-là một bãi đất trống dưới chân núi Nham Biền, được nghĩa quân san phẳng nằm ngay về phía Bắc tòa Tam bảo, nằm phía Đông khu giếng quan, bên trong khu vườn chùa. Khu bãi tập của nghĩa quân Hoàng Hoa Thám hiện được nhân dân trồng vài thiêu.

Khu ao tắm ngựa của nghĩa quân Hoàng Hoa Thám nằm sát dưới chân núi Nham Biền. Ao tắm ngựa trước là một ao nhỏ, nhân dân trong vùng thường lên tắm, khi nghĩa quân lên đóng tại chùa, Đề Thám đã cho nghĩa quân coi nói rộng chừng 400m². Ao tắm ngựa của nghĩa quân Hoàng Hoa Thám được nhân dân bảo vệ tốt.

Hầm trú ẩn của nghĩa quân Hoàng Hoa Thám còn khá nguyên vẹn, với 2 cửa miệng hầm, nằm sát dưới chân núi Nham Biền. Khi nghĩa quân lên đóng tại chùa, Đề Thám đã cho nghĩa quân đào hầm cách tường lũy khoảng 6m, nằm ngay phía sau tòa Tam bảo, giáp vị trí tường lũy phía Tây. Hai cửa hầm cách nhau khoảng 3m, chui vào trong có thể

thông qua nhau, hầm sâu 10m, có thể chứa được vài chục người.

Chùa Kem không chỉ đóng vai trò là công trình văn hóa, tôn giáo, có chức năng thờ Phật đáp ứng nhu cầu sinh hoạt tín ngưỡng văn hóa của nhân dân địa phương mà còn là nơi lưu dấu những mốc son lịch sử hào hùng của thôn Kem nói riêng, của xã anh hùng Nham Sơn nói chung. Giai đoạn (1906-1908), Hoàng Hoa Thám cùng nghĩa quân Yên Thế đã về đóng quân trong khu vực chùa. Tại đây ông đã cho đắp lũy, làm tường thành, làm nhà, luyện tập quân sự trở thành một khu căn cứ chống Pháp. Dấu tích của sự kiện lịch sử này hiện vẫn còn lưu lại: Tường lũy, nền nhà quan, giếng quan, trạm gác, cột cờ. Theo Địa chí Bắc Giang từ điển, Sở Văn hóa-Thông tin tỉnh Bắc Giang (nay là Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Bắc Giang) và Trung tâm Unesco, xuất bản năm 2002, trang 342 có ghi: "Nghĩa quân chống Pháp của Nguyễn Cao và của Hoàng Hoa Thám đã về đóng tại vườn chùa, dấu tích còn lưu ở các địa danh như: Nhà quan, giếng quan, trạm gác, cột cờ..."; Lịch sử Đảng bộ xã Nham Sơn có ghi: "Chùa Kem còn là nơi cụ Đề Thám đã về để chiêu binh đánh Tây, là nơi cất giấu lương thực, vũ khí và là nơi hội họp của nghĩa quân".

Là một trong những di tích đặc biệt quan trọng về phong trào khởi nông dân Yên Thế do cụ Hoàng Hoa Thám lãnh đạo (cuối thế kỷ XIX-đầu thế kỷ XX), một trong những nơi nuôi dưỡng cuộc khởi nghĩa lớn nhất, bền bỉ nhất, tiêu biểu cho sức chiến đấu và tinh thần bất khuất của nhân dân Bắc Giang nói riêng và dân tộc Việt Nam nói chung. Với những giá trị lịch sử-văn hóa quý giá ấy, năm 2008 chùa Kem được UBND tỉnh Bắc Giang xếp hạng Di tích lịch sử cấp tỉnh và năm 2012 chùa Kem là một trong ba di tích: Chùa Kem (Sùng Nham tự), xã Nham Sơn, huyện Yên Dũng; Cụm di tích Cầu Vồng, xã Song Vân và Khu lưu niệm danh nhân Hoàng Hoa Thám, xã Ngọc Châu, huyện Tân Yên được Bộ VH-TT-DL xếp hạng Di tích lịch sử quốc gia năm 2012 (Quyết định số 1199/QĐ-BVHTTDL ngày 29/3/2012). ■



Chùa Phúc Linh

(LINH QUANG TỰ)

● Hoa Anh Đào

Từ xưa, Phúc Linh đã nổi tiếng là làng giàu truyền thống văn hóa và hiếu học, có nhiều người đỗ đạt làm quan trong các triều đại nhà Lê, nhà Nguyễn. Hiện nay, Phúc Linh có tới 21 tộc họ cùng sinh sống đoàn kết, yêu thương nhau trên một mảnh đất. Chính các dòng họ trong làng là những người đã và đang bảo lưu những truyền thống văn hóa của cha ông từ xa xưa song trong khuôn khổ của bài viết chúng tôi chỉ xin giới thiệu với du khách một góc nhỏ của làng. Đó là công trình tôn giáo cổ chùa Linh Quang. Từ thành phố Bắc Giang đi theo Quốc lộ 1A (cũ) khoảng 10km đến ngã tư Đình Trám, rẽ phải theo Quốc lộ 37 khoảng 17km đến thị trấn Thắng. Từ thị trấn Thắng đi theo tỉnh lộ 295 khoảng 10km, đến ngã ba đầu làng Nga Trại, rẽ phải đi theo đường liên xã khoảng 1,5km đến làng Phúc Linh và di tích chùa Linh Quang.

Chùa Phúc Linh có tên chữ là Linh Quang tự. Từ thế kỷ XVII, chùa Linh Quang thuộc xã Phúc Linh, huyện Hiệp Hòa, phủ Bắc Hà, đạo Kinh Bắc. Nay chùa Linh Quang thuộc làng Phúc Linh, xã Hương Lâm, huyện Hiệp Hòa. Chùa Linh Quang tọa lạc ở trung tâm của làng, trên một khoảng đất rộng, thoáng, nhìn về hướng Tây Nam. Liên kế phía trước sân chùa là hàng cây gạo, cây bàng, cây đại cổ thụ xum xuê cành lá. Giữa vườn chùa là những tháp gạch cổ cái to, cái nhỏ, cái cao, cái thấp ẩn hiện sau những tán lá xum xuê. Sau khi tìm hiểu được biết, làng Phúc Linh nằm ở địa thế đẹp tựa như một bông sen mà nơi công trình tôn giáo tọa lạc là nhụy sen thơm ngát. Thế mới biết, cha ông ta từ xưa đã tìm thấy ở thiên nhiên và biết tận dụng thiên nhiên để tô điểm cho làng xóm, cho những công trình tín ngưỡng, tôn giáo làng mình. Du khách hành hương

tới đây đi lễ Phật vừa thấy thế giới Tiên Phật, vừa thấy cõi trần bình thản và trong sạch. Rồi từ đây vào mỗi buổi sớm mai hay khi chiều tà từ trong mái chùa lại vang lên tiếng chuông “phá niệm tục thức kẻ mê, khuyển điều thiện răn điều ác”.

Đến thăm chùa Linh Quang hình ảnh đầu tiên hiện lên trước mắt ta là tam quan, đồng thời là gác chuông hai tầng tám mái với các đầu đao uốn cong nhẹ nhàng, thanh thoát. Gác chuông gồm 3 gian được xây theo kiểu bình đầu bít đốc. Mái lợp ngói mũi hài cổ được phủ một lớp màu nâu của thời gian ẩn hiện sau những tán lá cây cổ thụ. Các thành phần kiến trúc gác chuông được gắn với nhau tạo độ vững chắc cho công trình. Hai bức cốn ở phía bên phải và bên trái phần chông diềm được chạm nổi đề tài Đường Tăng cùng Tôn Hành Giả cưỡi ngựa đi thỉnh kinh. Vì nách gian giữa làm theo kiểu ván mê, chạm khắc hình các đề tài tứ linh như long, ly, quy, phượng, hà đồ lạc thư... Các đầu bẩy đều được chạm nhẹ hình lá làm cho các thớt gỗ trở lên mềm mại mà không mất đi vẻ linh thiêng chốn Phật. Trên tầng hai gian giữa có treo một quả chuông đồng. Từ trên gác chuông nhìn khắp xung quanh làng xóm và đồng ruộng hiện ra trù phú sau những tán lá lung linh của vườn cổ thụ mà con người đã tô điểm cho nó.

Các thế hệ cứ nối tiếp làm đẹp cảnh chùa. Trước vườn chùa là những tấm bia đá, cây hương đá cổ quý được các nghệ nhân dân gian dày công tạo dựng, với đường nét tinh xảo, kỹ thuật tạo tác tinh tế. Đọc dòng chữ Hán trên cây hương đá được biết, từ thế kỷ XVII, làng Phúc Linh là nơi đất lành, có nhiều người học hành đỗ đạt cao. Chùa Linh Quang khi đó được các gia đình có lòng tốt công đức vào chùa vì vậy đã tạo tác cây hương đá để đời đời

ghi nhớ. Đây là cây hương đá tứ diện có chiều cao 265cm, đỉnh cây hương được làm theo kiểu đèn lồng. Diềm cây hương được tạo tác các đề tài chim công, rồng... với đường nét tinh xảo, bay bổng. Cây hương được tạo tác năm Chính Hòa thứ 14 (1693).

Sang thế kỷ XVIII, XIX, chùa Linh Quang lại được các gia đình có lòng hảo tâm công đức tu sửa chùa, xây cầu đá và đã được khắc ghi vào bia đá lưu truyền hậu thế. Trên văn bia niên hiệu Vĩnh Thịnh thứ 8 (1712) có bài minh ca rằng:

Yên Việt kinh quốc

Bắc Đạo thừa tuyên

Dân khang vật phụ

Phúc địa sinh nhiều...

Cứ thế hệ truyền thế hệ, cảnh chùa ngày càng được khang trang, tổ hảo. Trong những năm kháng chiến chống thực dân Pháp, nhiều người còn được chứng kiến cảnh máy bay bắn phá làm hư hỏng chùa, mất tượng Phật và các đồ thờ tự. Khi hòa bình lập lại, nhân dân địa phương thường xuyên hưng công tu sửa chùa, nâng niu những hiện vật còn lại như: Chùa Linh Quang hiện nay gồm tòa tiền đường gồm có 5 gian xây theo kiểu bình đầu bít đốc. Hai tường hồi được xây theo kiểu giạt cấp tam son chạy thẳng xuống hai cột đồng trụ hai bên. Chính giữa bờ nóc đắp bức đại tự đề ba chữ Hán Linh Quang tự. Trong tiền đường và thượng điện được bài trí các pho tượng Phật và một số đồ thờ tự khác.

Trải qua hơn 300 năm tồn tại, chùa Linh Quang nay đã trở thành Di tích lịch sử-văn hóa cấp tỉnh (Quyết định số 2487/QĐ-UBND ngày 31/12/2009). Du khách hãy hành hương về thăm chùa Linh Quang đi lễ Phật, ngắm cảnh thiên nhiên nơi đây sẽ thấy tâm mình được thanh thản, bình yên hơn cho một ngày mới bắt đầu. ■

Đến với non thiêng Yên Tử, một trong những điểm nhấn thu hút nhất sự chú ý của du khách là quả cầu đá khổng lồ trước ngôi chùa Lân góp phần tôn thêm nét uy nghi của quần thể di tích. Sự tích về quả cầu được xác lập kỷ lục "Quả cầu lớn nhất Việt Nam" này có thể nhiều người còn chưa biết đến.

Huyền tích đất Phật hoàng

Theo lời sư trụ trì chùa Thích Thông Phương, tên chữ của chùa là Long Động tự, gắn liền với tích truyện của Phật hoàng Trần Nhân Tông. Khi vua cùng quần thần trên đường vào Yên Tử, dừng chân nghỉ đêm tại đây, ngài mộng thấy mình cưỡi rồng vàng bay vào động. Trong động lại có một hồ nước trong xanh nở đầy hoa sen vàng, sức nức hương thơm. Rồng đã đưa ngài dạo quanh hồ sen, hoa sen toả ánh hào quang, lại nghe được tiếng nhạc du dương vang ra từ lá, rồi đặt ngài lên trên một đài sen... Khi vua tỉnh giấc, hương thơm thoang thoang, tiếng nhạc vẫn văng vẳng bên tai. Vua đánh thức quần thần dậy, ngài chậm rãi kể lại giấc mơ kỳ lạ. Lạ thay, chính lúc ấy có mây rồng đất từ đâu bò về, nghe có tiếng động liên chạy biến mất. Vua liền bảo đây là nơi rồng ở, bèn đặt tên Động Rồng. Về sau nơi



VIÊN NGỌC báo ân Phật tử

"MADE IN VIỆT NAM" LỚN NHẤT ĐÔNG NAM Á

● Ngô Hường

đây xây dựng một ngôi chùa mang tên Long Động tự (chùa Động Rồng). Chùa Lân ra đời từ đó.

Được biết, chùa Lân- Thiền viện Trúc Lâm Yên Tử có 3 chức năng chủ yếu: 1. Là viện nghiên cứu, bảo tồn tàng trữ các thư tịch, ấn phẩm văn hóa về Yên Tử và Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử; 2. Là nơi hướng dẫn tu Thiền cho tu sĩ, Phật tử và những ai muốn hành

Thiền theo Thiền phái Trúc Lâm; 3. Là nơi tham quan du lịch, hành hương lễ Phật của khách thập phương.

Sư trụ trì cho hay, trong thư tịch cổ còn ghi rõ chùa Lân được xây dựng từ thời Trần, trên triền núi phong quan tụ linh, tụ phúc. Trước đây, do thiên tai và thời gian, nhiều công trình cổ xưa của chùa bị hủy hoại nghiêm trọng. Trước chùa có đồi núi nhấp nhô tạo thành tiền án, lại có dòng suối mát chảy đêm



ngày thuận chiều từ phải sang trái. Hai bên có dãy núi cao sừng sững làm hậu chấm. Chùa xưa được xây dựng với quy mô khang trang, rộng lớn. Ngõ chùa Lân to và đẹp, được lát đá rộng rãi như tấm thảm chạy dài từ cổng vào. Mặt đá nhẵn hơi khuyết xuống đã chứng minh thời gian trường tồn và triệu triệu bước chân Phật tử đã đi qua. Ngõ chùa Lân được xem là một trong 3 cái nhất không thể so bì trong các chùa cổ thời Trần, phái Thiền Trúc Lâm thịnh vượng. Dân gian có câu: “Ngõ chùa Lân, sân chùa Muống, ruộng chùa Quỳnh”, đủ để thấy chùa Lân là một ngôi chùa có tiếng. Chùa có rất nhiều cây cổ thụ lớn như chứng tích niên đại cổ kính.

Trong hệ thống chùa tháp ở Việt Nam cũng không nhiều chùa sánh kịp với vườn tháp ở chùa Lân. Giữa những hàng thông già, hai hàng tháp cổ chen nhau uy nghiêm, vừa đồ sộ về số lượng, vừa độc đáo trong giá trị văn hóa-thẩm mỹ. Nay chùa Lân đã trở thành Thiền viện Trúc Lâm Yên Tử, do Hòa thượng Thích Thanh Từ cùng Phật tử trong và ngoài nước công đức xây dựng.

Quả cầu như ý lớn nhất Đông Nam Á

Trước chính điện có một quả cầu như ý bảo ân Phật tổ được vinh danh quả cầu như ý lớn nhất Việt Nam. Quả cầu là công trình do nhóm Phật tử Minh Hạnh Túc ở Hà Nội công đức ngày 16/4/2005, thể hiện lòng cảm kích công ơn to lớn sâu dày không thể đáp đền của Phật tử đối với Phật tử Thiền môn. Quả cầu có thể quay xung quanh theo các hướng, được đặt trên bồn nước bằng đá granite cỡ lớn, có độ tròn trịa chính xác gần như tuyệt đối. Sư trụ trì khẳng định: “Báu vật này trên thế giới hiếm người làm được, toát lên vẻ đẹp sâu sắc, tinh tế hình ảnh viên ngọc bảo ân Phật tổ và cũng là quả cầu bằng đá to nhất, đẹp nhất từ trước đến nay mà nguyên liệu Việt Nam, con người Việt Nam 100%”.

Quá trình chế tác quả cầu là sự làm việc nghiêm túc và thu hút nhiều trí tuệ, công sức tỉ mỉ của không ít người. Từ việc miệt mài kiếm tìm nguyên liệu trong nước là quá trình lao động

không ngơi nghỉ của đông đảo Phật tử khi một nghệ nhân ở tận Quy Nhơn (tỉnh Bình Định) đã tìm được khối đá hoa cương màu đỏ ruby và ngay lập tức nguyên liệu được chuyển ra Hà Nội. Theo phân tích địa chất thì loại đá này chỉ có ở Bắc Ấn Độ và Trung Bộ Việt Nam, đá không bị phai màu bởi tác động của môi trường thiên nhiên, có độ cứng 8/10 so với kim cương. Từ tháng 5/2003 khởi công chế tác, sau 18 tháng “thai nghén”, với lòng nhiệt thành, miệt mài, cần mẫn của con người, quả cầu ra đời trong niềm vui, hạnh phúc, hi vọng, mong mỏi của cả triệu Phật tử xa gần.

Được biết việc thiết kế chế tạo máy vận hành theo quy trình bán tự động do một người thợ có tay nghề cực cao thực hành. Với bàn tay tài hoa của một thợ đá chuyên nghiệp, người thợ này đã dùng chiếc máy duy nhất trên thế giới để mài tròn một hình quả cầu đá. Tác phẩm nghệ thuật tuyệt mỹ ra đời với sai số không quá 0.2mm so với đường kính 1590mm, là đỉnh cao của công nghệ cắt gọt. “Quả cầu đá hiếm này quả cầu lớn nhất Đông Nam Á, cũng là đỉnh cao tay nghề của người Việt Nam trong lĩnh vực chế tạo máy và cắt gọt; là sự kết hợp hài hòa, điều luyện giữa tài nguyên vô giá của tạo hóa ban tặng và bàn tay khéo léo, tài tình của con người Việt Nam”, lời sư trụ trì cho hay.

Được đặt trên bệ đá granite, các nhà thiết kế đã có sự tính toán chính xác để quả cầu có thể nổi do sức nước từ máy bơm công suất 550W, tự quay quanh mình một cách nhẹ nhàng theo sự điều chỉnh của máy móc. Ngày 4/5/2006, sách Kỷ lục Việt Nam đã chính thức trao bằng và cúp theo quyết định số 234/KLVN-2006 được mang tên “Quả cầu lớn nhất Việt Nam”. Theo lời sư trụ trì: “Sự kiện này cũng chính là thành quả tuyệt vời hài hòa giữa tài nguyên thiên nhiên và trí tuệ con người, gắn liền với đạo pháp và dân tộc Việt Nam. Đặc biệt là tâm thành của những người con Phật đã tạo ra bảo thạch-quả cầu Như Ý bảo ân Phật tổ, là quả cầu đầu tiên có mặt trên non thiêng Yên Tử và được đưa vào sách kỷ lục Việt Nam”. ■



GIẢI THƯỞNG TRẦN NHÂN TÔNG

Ngày 19-6, Viện Trần Nhân Tông đã ra mắt giải thưởng quốc tế và Hội nghị Trần Nhân Tông về hòa giải thương yêu. Sự kiện này được tổ chức vào ngày 22-9 tại Đại học Harvard, Hoa Kỳ.

Giải thưởng Trần Nhân Tông về hòa giải do Giáo sư Thomas Patterson – Giám đốc Nghiên cứu Trung tâm Shorenstein, ĐH Harvard làm Chủ tịch.

Giáo sư Thomas Patterson gửi thư đến chủ tịch nước Trương Tấn Sang và Thủ tướng Nguyễn Tấn Dũng để bày tỏ ý nghĩa cao cả của giải thưởng mang tên vị vua Việt Nam đã tu đắc đạo với tên Phật Hoàng Trần Nhân Tông và ứng dụng vào Phật giáo nhập thế.

Giải thưởng sẽ được tổ chức hàng năm cho những ai có đóng góp tích cực vào hòa bình, yêu thương nhân loại, không còn chiến tranh, xung đột, bảo vệ môi trường sinh thái trên thế giới.

Hàng năm thế giới mất 3.000 tỉ đô la Mỹ để giải quyết nạn chiến tranh. Nếu tiết kiệm được số tiền ấy sẽ đầu tư vào nhiều lĩnh vực khác có ích cho nhân loại.

Giải thưởng Trần Nhân Tông được nhiều học giả, nhà tri thức, nhà văn hóa trên thế giới ủng hộ.

Việc một trường Đại học Hoa Kỳ chọn một vị Thiền sư Việt Nam làm giải thưởng quốc tế là niềm tự hào dân tộc. Điều đó cho thấy chủ trương đúng đắn của Phật giáo đã ảnh hưởng lớn trên thế giới, làm những nhà tri thức thế giới hướng về Phật giáo với tâm tin tưởng và kính trọng. ■

Người sống có đạo đức là người thường đem lại niềm an vui chan hòa tình yêu thương đến với tất cả mọi người không phân biệt người thân hay kẻ thù. Nên đạo đức là hoa thơm trái ngọt là món ăn tinh thần không thể thiếu trong đời sống con người. Vì vậy người Phật tử phải là người có nhân cách tốt, muốn thế chúng ta cần phải rèn luyện và gìn giữ năm điều đạo đức. Người hay giết hại có đạo đức không? Dạ không. Người hay trộm cướp lường gạt có đạo đức không? Thưa không. Người hay tà dâm lấy vợ người có đạo đức không? Dạ không. Người hay nói dối hại người có đạo đức không? Thưa không. Người hay uống rượu say sưa hoặc dùng các chất độc hại như xì ke ma túy có đạo đức không? Dạ không. Vậy người con Phật:

"Hãy nói không, với các điều xấu ác.

Hãy nói có, với các điều tốt lành.

Hãy giữ tâm, không khởi niệm phiền não.

Hãy vì lợi ích tất cả chúng sinh.

Nghe lời Phật dạy tu trì,

Hạnh lành gieo mãi đến khi quả thành".

Vì sao chúng ta cần phải làm người tốt? Làm người tốt để chúng ta có cơ hội giúp đỡ gia đình sống an vui hạnh phúc và dân thân phục vụ xã hội, đem tình thương đến với mọi người, sẵn sàng chia vui sót khổ, để làm vui bớt nỗi đau bất hạnh. Đó là chất liệu sống cần thiết giàu lòng nhân ái, để hình thành một nhân cách phẩm chất đạo đức nơi mỗi con người.

Một người sống có đạo đức là người không bao giờ dám làm các việc xấu ác, vì họ biết rõ rằng nhân xấu ác sẽ đem đến quả khổ đau cho nhiều người. Vậy đạo đức là gì? Đạo đức là những gì tốt đẹp trong mỗi con người, từ những ý nghĩ lời nói hành động của họ làm cho mọi người chung quanh cảm mến, ưa thích và có thể đem an vui lợi lạc ngay trong hiện tại. Một con người có nhân cách đạo đức tốt, phải phát xuất từ nội tâm trong sáng thanh tịnh, như vậy đạo đức là cái tốt ở bên trong, được thể hiện hài hòa bởi hành



BÍ QUYẾT làm người tốt

● Phong Trần Thiện Nhân

vi giao tiếp đối xử bình đẳng với mọi người không phân biệt thân hay thù. Người hay vị tha để giúp đỡ mọi người tùy theo khả năng, có khi giúp một lời nói để họ vượt qua cơn sợ hãi, một ly nước để giúp người qua cơn khát, hoặc nhiều hơn nữa giúp một số tiền lớn để cứu người qua cơn hoạn nạn.

Người sống có đạo đức là người biết đem tình thương chia sẻ đến cho nhiều người, biết kính trên nhường dưới sống vui vẻ bình đẳng với mọi tầng lớp trong xã hội. Đạo đức là hoa thơm trái ngọt luôn bay ngược chiều

gió, là món ăn tinh thần không thể thiếu trong cuộc sống hiện tại. Con người muốn có nhân cách đạo đức tốt cần phải rèn luyện từ tuổi ấu thơ và hãy nên nói không với các điều xấu ác và hãy nên nói có với các điều tốt lành.

Người sống có nhân cách đạo đức tốt là người thường xuyên biết chia vui sót khổ, sống chân thật rộng lượng biết kính trên nhường dưới, biết bao dung và tha thứ, biết thương yêu và giúp đỡ, biết hy sinh và chịu đựng nhận phần thiệt về mình. Nhân cách đạo đức là hoa thơm trái

ngọt, là món ăn tinh thần không thể thiếu trong đời sống nhân loại.

Bạch Cư Dị là một ông quan và là nhà thơ nổi tiếng thời Đường ở Trung Hoa. Đến tuổi trung niên ông phát tâm tu học Phật pháp. Nghe đồn rằng có một thiền sư chuyên ngồi trên cành ba của một gốc cây cổ thụ đã ngộ đạo, nên mọi người thường gọi là thiền sư Ô Sào (ổ quạ). Tiếng lành vang xa, Bạch Cư Dị muốn tìm đến ngài để cầu thừa hỏi Phật pháp, mong nhận ra lẽ thật để tu hành.

Vừa đến nơi đã thấy thiền sư ngồi trên cây, Bạch Cư Dị liền nói rằng chỗ ở của thiền sư rất là nguy hiểm. Thiền sư bình tĩnh nói rằng, chỗ ở của ông mới thật là nguy hiểm. Ông Bạch Cư Dị nói, chỗ con làm sao nguy hiểm bằng chỗ thầy được. Thiền sư nói, ta tuy ngồi trên cao thấy dường như nguy hiểm nhưng là chỗ an toàn, để tu tập chuyển hóa các tham sân phiền não có tính cách hại người hại vật, nên không nguy hiểm mà còn có thể lợi ích cho nhiều người trong hiện tại và mai sau. Chính chỗ ông đang làm việc mới thật là nguy hiểm, bởi ông làm quan có quyền hành thế lực trong tay, nếu không phải là người liêm chính chí công vô tư, thì sẽ làm tổn hại cho nhiều người, bởi vì lòng tham con người như giếng sâu không đáy không cùng tận, không biết bao nhiêu mới gọi là đủ.

Sau khi nghe lời giải thích của thiền sư, ông mới hỏi thế nào là đại ý Phật pháp? Thiền sư trả lời:

*“Không làm các việc ác
Hay làm các việc lành
Giữ tâm không phiền não
Đó là lời Phật dạy.”*

Bởi vì ông quan này đã từng tham cứu nhiều ngữ lục, nên nghĩ rằng thiền sư phải dùng thiền ngữ trả lời mới đúng. Ông ta tự hào mình đã thông đạt bí quyết nhà thiền, nên khinh khinh nói rằng: “Câu này con nít tám tuổi trả lời cũng được” Hòa thượng dạy con nghe tầm thường quá. Thiền sư liền bồi tiếp cho một câu, “Nhưng ông già tám mươi tuổi làm cũng chưa xong”. Ngay nơi câu nói này, Bạch Cư Dị nhận ra yếu chỉ Phật pháp, sau đó phát tâm dựng một

nhà trúc ở dưới gốc cây để thiền sư có chỗ nghỉ ngơi, thuận tiện trong việc tu tập và giáo hóa chúng sinh.

Lời Phật dạy ngàn kinh muôn luận, nhưng cuối cùng chỉ tóm gọn trong bốn câu kệ trên, chẳng qua nhân loại có nhiều phiền não trần lao thì Phật phải đưa ra nhiều vị thuốc. Mục đích của đạo đức giáo dục nhân cách sống không gì khác hơn là giúp cho con người nhận ra thân phận của mình, để làm sao dựng lập đời sống gia đình phù hợp với sự vận hành của vũ trụ. Nghĩa là mọi người hãy luôn có ý thức trong việc chuyển hóa các tâm



niệm xấu ác đang lỡ phát sinh, vì sự mê lầm của chính mình. Chúng ta có thể tìm cách ngăn chặn những tư tưởng xấu có thể phát sinh, bằng sự quán chiếu thường xuyên của tuệ giác từ bi. Không có con đường nào tốt đẹp hơn là con đường trở về nội tâm của chính mình, tâm chính là cội nguồn của hạnh phúc và khổ đau.

Ta không cần phải tìm kiếm những gì ở nơi xa xôi, mà ngay nơi con người chúng ta có đủ năng lực để mình nương tựa. Trong ta có đầy đủ tất cả những bình yên và hạnh phúc lâu dài, nếu ta quyết tâm nương tựa chính mình. Ít ai nhận ra điều đó. Ta cứ mãi lang thang làm khách phong trần mãi, chính vì vậy khi làm việc gì ta mang theo cái tôi ích kỷ và như thế sẽ làm cho nhân loại khổ đau. Con người ngày nay tiếp cận nền văn minh vật chất hưởng thụ đầy đủ mọi nhu cầu cần thiết, nhưng cũng là kẻ chịu khổ đau nhiều nhất vì sự ích kỷ của chính mình.

Làm quan tức có phước báu nhiều đời, nhưng nếu sống không vì lợi ích tha nhân thì sẽ làm tổn hại cho nhiều người, cho nên khi có quyền cao chức trọng nếu người đó không có đức hạnh thì vô tình hại nước, hại dân, bởi do thói quen chấp ngã và chiếm hữu. Vì vậy thiền sư nói, chỗ của ông mới thật sự nguy hiểm, nếu ông sống không có đức hạnh. Không làm các việc ác, mà hay làm các việc lành tuy nghe đơn giản, nhưng chỉ có người đức hạnh hay các vị Bồ tát mới kham nổi, còn chúng ta hạng phàm phu tục tử hành cả đời chưa chắc xong.

Nội một cái tâm niệm xấu ác chúng ta chưa chắc chuyển hóa hết được, huống hồ là hay làm các điều tốt đẹp, nên thiền sư nói ông già 80 tuổi làm cũng chưa xong. Đó là một sự thật, khi có quyền cao chức trọng chúng ta dễ dính mắc vào công danh sự nghiệp, nhất là đàn ông càng lớn tuổi càng bám vào quyền lực nhiều hơn, nên rất hiếm người sống vì lợi ích tha nhân. Do đó muốn làm người tốt và có nhân cách đạo đức, phải là người Phật tử thuần thành giữ năm giới và tu thập thiện, khả dĩ mới giúp nhân loại sống bình an và hạnh phúc thật sự. ■



SỐNG ĐẸP CÙNG

● Chúc Tâm Ảnh

Tứ nhiếp pháp

Bạn hãy thử hỏi lại mình: Có khi nào bạn cảm thấy mình thật nhỏ nhen, ích kỷ không?

- Có khi nào bạn tự trách mình vì lỗi lầm của kẻ khác hay không?

- Có khi nào bạn chạnh lòng thương xót, sẻ chia với một kẻ xin ăn tật nguyền, khốn khổ hay chưa?

- Có khi nào bạn thật sự cảm thông với một kẻ điên khùng, ăn mặc nhếch nhác, đầu tóc rũ rượi, khóc, cười... mà không giấu cười chế nhạo, coi khinh họ không?

- Có khi nào bạn sẵn sàng giúp đỡ một ai đó, dù chính mình đang là kẻ gặp phải những khó khăn?

- Có khi nào bạn có thể mở lòng tha thứ cho kẻ đã hại mình không?

- Có khi nào bạn nhắc nhở, khuyên lơn người khác không nên đi vào vết xe đổ của mình chưa?

- Có khi nào bạn có thể thương yêu một loài vật như một người

thân yêu, dẫu biết rằng đó không phải là đồng loại của mình?

- Có khi nào bạn cảm thấy rất run sợ trước những hiểm nguy bất ngờ gặp phải khi đi cùng người khác, mà vẫn tỏ ra bình tĩnh, trấn an họ và sẵn sàng bảo vệ họ trước mọi khó khăn có thể xảy ra, thay vì ngược lại không?

- Có khi nào bạn vẫn có thể ôn tồn, nhẹ nhàng trước những cử chỉ thô bạo và xúc phạm mình không?

...

Có thể đến lúc này, bạn vẫn chưa làm được một vài điều trên. Nhưng nếu một lần chiêm nghiệm về những lời dạy của đức Thế Tôn trong Tứ nhiếp pháp, bạn sẽ cảm thấy mình dễ dàng làm được chúng. Hãy mở rộng tấm lòng, thể chỗ sự tham lam, ích kỷ, hẹp hòi... bằng những mầm vị tha, nhân ái... bạn sẽ không ngờ rằng những việc làm đó có thể mang lại cho mình những lợi ích vô biên. Bạn trở

nên khoan dung khi có thể tha thứ những điều mà tưởng chừng không thể. Khi bạn có thể yêu thương một loài vật không phải là đồng loại của mình thì bạn sẽ dễ dàng đón nhận, thương yêu đồng loại của mình hơn. Bạn trở nên gần gũi hơn khi san sẻ, cảm thông trước nỗi đau của kẻ khác và được nhận lại tình yêu thương, lòng cảm mến của mọi người. Dũng cảm, xả thân vì một nghĩa cử cao đẹp để bạn mãi là một anh hùng trong tấm gương dũng cảm. Khuyên lơn người khác cũng là cách mà bạn nhắc lại bài học cho mình, thêm một lần để nhớ. Bạn trở nên chín chắn hơn khi biết suy xét lại mình, đó cũng là cách bạn hoàn thiện mình hơn. Vượt qua những thị hiếu tầm thường, khoan dung, hỷ xả trước những hỷ nộ, ái ố của kẻ khác cũng là cách bạn bảo vệ mối quan hệ của mình trong gia đình, bạn bè và xã hội ngày một vững bền và tốt đẹp hơn.

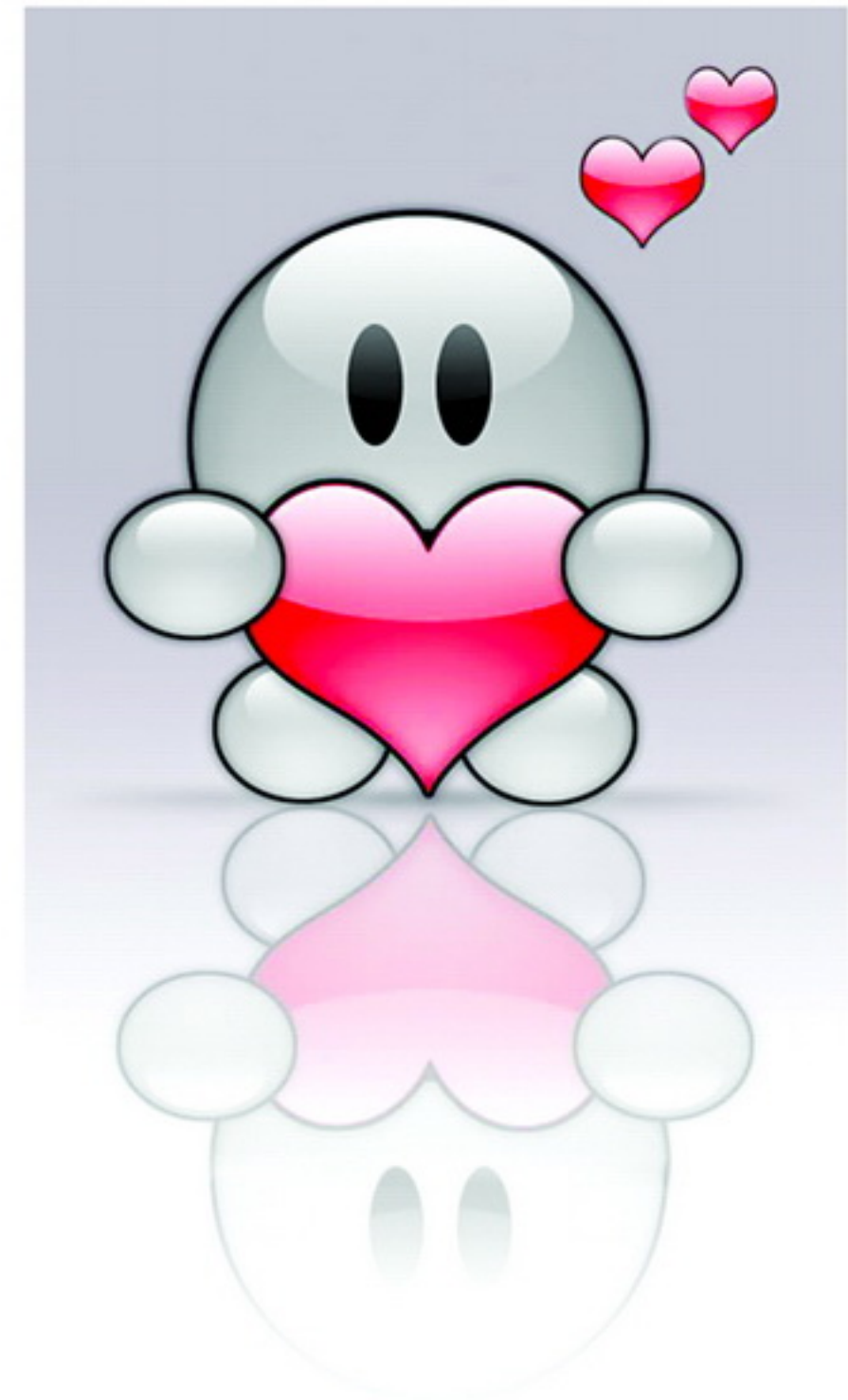
Làm được những điều này, chắc chắn rằng bạn là người rất hạnh phúc, vì bạn tự giúp mình trở nên thanh cao, đáng quý, đáng được trân trọng. Và quan trọng là tâm hồn của bạn lúc nào cũng an lạc, hoan hỷ, ngập tràn niềm vui, ngập tràn hạnh phúc. Tất cả những việc làm trên đều là những bài thực hành đơn giản của Tứ nhiếp pháp. Tứ nhiếp pháp là bốn phương pháp để nhiếp hóa người khác, gồm có: Bố thí nhiếp, Ái ngữ nhiếp, Lợi hành nhiếp và Đồng sự nhiếp. Thoạt nghe thì ngắn gọn, dễ nhớ, song bao hàm trong mỗi phương pháp là cách chuyển hóa những nguồn gốc sản sinh ra mâu thuẫn trong các mối quan hệ xã hội, quyết định giữa cái tốt hay xấu. Tứ nhiếp Pháp còn là những bài học sâu xa để rèn luyện đạo đức, nhân phẩm con người, thể hiện trách nhiệm của một công dân và ảnh hưởng của mình trong xã hội.

1. Bố thí nhiếp

Bố thí nhiếp gồm có: Tài thí,

phân hóa giàu nghèo, địa vị, tầng lớp sẽ ngày càng rút ngắn. Con người sẽ gần gũi nhau hơn và xã hội sẽ bớt đi những cảnh đói khổ cùng cực, vơi bớt khổ đau...

- Pháp thí: Ta cũng nên hiểu pháp thí một cách rộng hơn. Pháp thí không chỉ là đem những lời dạy của đức Phật, các bậc Thánh Hiền Tăng, hay tam tạng kinh điển giảng dạy cho chúng sanh. Bên cạnh đó, hãy chia sẻ từ chính những bài học, những kiến thức, những kinh nghiệm quý báu có được trong cuộc sống này để giúp ích cho mọi người. Ta hãy đem tri thức, kinh nghiệm tu học, kinh nghiệm sống của mình san sẻ với người, với những ai kém may mắn, kém hiểu biết hơn ta. Nhưng đồng thời cũng nên lắng nghe học hỏi lại từ họ. Vì từ con người đến vạn vật, mỗi thứ đều đáng để ta phải học phải suy ngẫm, để biết được những cái xấu để tránh, những cái đẹp để trau dồi. Chỉ ra và khuyên lơn người khác không tiếp tục lầm



hiếm, ta mới có thể giúp người vượt qua sự sợ hãi của họ. Bất kỳ “quả” nào cũng có từ “nhân”. Lòng hướng thiện, luôn nghĩ đến cái tốt, cái đẹp thì không còn sợ sự độc ác, xấu xa. Trong lòng có Phật, ắt sẽ diệt được ma.

Không phải ai cũng là Phật tử, cũng học giáo pháp của nhà Phật. Nhưng nếu là một người bình thường trong xã hội, biết thực hành theo Bố thí nhiếp thì đó là một con người tốt, có đạo đức, có văn hóa và có sự hiểu biết sâu rộng. Đây chính là mục đích và ý nghĩa của Bố thí nhiếp. Tuy rằng “bố thí” chính là sự cho đi, nhưng trước mắt sự cho đi đã là nhận lại rất nhiều. Chưa hẳn những điều mình làm cho người đã nhiều bằng ta nhận lại từ người. Đó là niềm vui, niềm hạnh phúc và hơn thế nữa là sự yêu thương, kính nể, trân trọng của mọi người đối với ta. Đó là những thứ vô giá. Để có được thì không khó nhưng để gìn giữ và phát huy thì rất khó; ngược lại, đánh mất chúng cũng rất dễ dàng.

2. Ái ngữ nhiếp

“Lời nói chẳng mất tiền mua

Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.

Một ngày chúng ta chỉ ăn ba bữa, mặc hai hoặc ba bộ quần áo, làm một số công việc. Nhưng giao tiếp và dùng



pháp thí và vô úy thí.

- Tài thí: Là một cách bố thí tài vật, nhưng ta nên hiểu một cách nhẹ nhàng hơn, là sự sẻ chia về vật chất, tinh thần... với những số phận kém hơn mình, là cách thể hiện tinh thần “lá lành đùm lá rách”. Đó vốn là truyền thống, là đạo làm người. Biết yêu thương đồng loại của mình thì sự

lạc, nhận ra những sai trái, khiếm khuyết của mình. Hướng con người đến cái Chân - Thiện - Mỹ.

Ý thức con người được nâng cao, xã hội sẽ ngày càng văn minh, tốt đẹp hơn.

- Vô úy thí: Trước hết hãy trấn tĩnh, vượt qua nỗi sợ hãi của mình khi đối mặt với những khó khăn, nguy

đến lời nói thì nhiều vô kể. Nào là mối quan hệ trong gia đình giữa cha, mẹ, anh, em..., mối quan hệ với cộng đồng trong xã hội, mối quan hệ với cấp trên, cấp dưới, với đồng nghiệp, bạn bè... là những mối quan hệ giao tiếp hàng ngày mà ta phải dùng đến lời nói. Lời nói ra thì dễ nhưng lấy lại thì khó. Vì vậy, mỗi người cần phải làm chủ được lời nói của mình. Nói cái hay, cái đẹp, cái tốt. Thuật nói đòi một cách trong sáng có thể mang lại niềm vui, lợi ích cho người khác cũng nên dùng đến. Không nên nói ra những điều xấu, điều ác làm tổn hại đến đức hạnh của mình và làm tổn hại đến người. Đáng sợ nhất là những kẻ dùng sự khôn ngoan, lắt léo buông ra những lời nói ngọt ngào mà trong tâm chứa toàn điều xấu. Một lời nói đôi khi cũng làm người khác vui vẻ, hạnh phúc, gieo vào lòng người một hạt mầm tinh thần đáng quý để họ có thêm nghị lực đứng lên đối mặt với khó khăn. Nhưng một lời nói không khéo cũng làm người khác bị tổn thương, đau khổ.

“Chim khôn thì kêu tiếng rảnh rang

Người khôn nói tiếng dịu dàng, dễ nghe”.

Hãy để mỗi lời thốt ra là một bông hoa, một viên ngọc. Quan trọng là mỗi lời nói phải xuất phát từ lòng chân thành và tâm trong sáng. Người khác sẽ tự thấy đó mà yêu mến mình, mà học hỏi.

3. Lợi hành nhiếp

Tôi từng được biết những câu nói rất hay:

“Hãy chăm sóc tâm ý của bạn vì chúng sẽ trở thành lời nói của bạn.

Hãy chăm sóc hành động của bạn vì chúng có thể trở thành thói quen của bạn.

Hãy chăm sóc thói quen của bạn vì chúng sẽ hình thành bản tánh của bạn.

Hãy chăm sóc bản tánh của bạn vì chúng sẽ hình thành định mệnh của bạn.

Và định mệnh của bạn sẽ là cuộc đời của bạn”.

Hãy nuôi dưỡng tâm ý ta, từ đó hình thành nên lời nói, hành động, bản tánh, định mệnh của cuộc đời mình. Không nên đổ lỗi cho số phận.



Hãy cố gắng trau luyện mình làm việc tốt, nói điều lành. Hành sự nhiếp là vậy. Mọi việc lớn nhỏ tùy theo khả năng của mỗi người. Hễ cứ là việc tốt thì cũng nên làm giúp người, giúp đời. Nếu có tâm ý thì một việc nhỏ như nhặt một mẩu rác bỏ vào thùng hay dắt một bà cụ già qua đường cũng là một cách Lợi hành nhiếp. Đâu quá khó khăn phải không nào! Xã hội sẽ văn minh, tốt đẹp biết bao nếu ai cũng hành sự như Lợi hành nhiếp.

4. Đồng sự nhiếp

Sống là phải có ước mơ, có lý tưởng và không ngừng cố gắng để đạt đến sự thành công, nhất là với những người trẻ tuổi. Xã hội ngày nay rộng mở, môi trường làm việc phong phú và có nhiều cơ hội để đi đến thành công. Thật đáng quý biết bao nếu ta biết cố gắng bằng nghị lực, khả năng và biết nắm bắt lấy cơ hội, đi đến thành công bằng chính đôi chân của mình.

Một người quản lý giỏi phải là một tấm gương sáng để cấp dưới nể trọng, phục tùng và học hỏi. Và người đó phải biết chăm sóc mối quan hệ của mình, nhất là biết dung hòa mối quan hệ của nhân viên cấp dưới. Được như thế thì nội bộ cơ quan hay công ty đó sẽ có mối quan hệ tốt đẹp, có sự đoàn kết tốt. Mọi người biết quan tâm và giúp đỡ nhau cùng tiến bộ, thi đua phấn đấu một cách công bằng chắc chắn đó là một công ty phồn thịnh, phát triển vững bền. Ngược lại, nếu nội bộ không đoàn kết, mọi người tranh giành, hãm

hại, cấu xé lẫn nhau, người này giẫm đạp lên thành quả của kẻ khác để đi đến thành công thì công ty đó, dù có thành công, sớm muộn cũng sẽ đổ vỡ. Thế mới thấy tầm quan trọng của Đồng sự nhiếp. Nhìn xa hơn là đủ các mối quan hệ trong một cộng đồng xã hội. Nhưng suy cho cùng chỉ là mối quan hệ giữa người với người. Được giáo dục tốt, rèn luyện về ý thức, các kỹ năng mềm ngay từ nhỏ thì các mối quan hệ này không trở nên hỗn loạn, phức tạp nhiều đến vậy, và việc giải quyết cũng không quá khó khăn và rắc rối như lúc này. Nhưng việc áp dụng chưa hẳn là đã muộn. Quan trọng là có áp dụng một cách nghiêm túc thật sự và đúng cách mà thôi.

Con người là chủ thể của bản thân, gia đình và xã hội. Vì vậy, những mâu thuẫn, bất đồng theo Tứ nhiếp pháp là đều từ lòng ích kỷ, tham lam của con người mà ra. Và con người cũng chính là nguyên nhân làm cho xã hội trở nên hỗn loạn, bất công, dẫn đến bế tắc, nảy sinh tệ nạn, cái ác, cái xấu... Trong thời hiện đại hóa, dường như mọi thứ đều biến đổi không phân biệt rạch ròi tốt, xấu. Lòng người cũng tha hóa trước những danh vọng, tiền tài, thị hiếu, chỉ biết mưu cầu tư lợi mà dần mất đi thiện tánh trong mình. Thay vào đó là sự thờ ơ, vô cảm trước nỗi đau của kẻ khác. Cái ác, cái xấu thừa cơ sinh sôi nảy nở, mầm thiện, mầm lành dần tàn lụi, héo khô. Tình thương yêu, đùm bọc, giúp đỡ lẫn nhau, được ca ngợi, tự



hào là truyền thống ngàn đời của dân tộc, mà giờ đây ngày càng bị lên án, mai một bởi sự tha hóa lương tâm. Câu chuyện một bé gái 2 tuổi, hai lần bị ô tô đâm và bị mọi người bỏ mặc, bé trai 5 tuổi chết vì bị tài xế cố tình đâm bé nhiều lần. Câu chuyện một cô gái đang tuổi trăng tròn, đầy ắp những ước mơ màu hồng tươi đẹp, bị bánh xe tải lấy mất đôi chân mà vẫn khao khát sống, vẫn cầu cứu, tiếng gào thét xé họng, nhưng không thể xé tan sự vô cảm, lạnh giá của lòng người hay đâm thủng những trái tim bằng đá vô tri. Và “cái ác” đã chiến thắng lương tâm của người cầm lái, chiếc xe tải lui mình, quyết định cái chết thương tâm trước sự chứng kiến của đồng loại. Một cậu thanh niên tuấn tú, mặt mũi sáng sủa được xóm làng cho là ngoan ngoãn, hiền lành, bất ngờ một lúc đã tàn sát cả một gia đình, cắt cổ một em bé chưa tròn 2 năm tuổi, chặt đứt bàn tay của bé gái 8 tuổi một cách hết sức dã man chỉ vì sức mạnh của đồng tiền mà chỉ phải lãnh mức án 18 năm tù do chưa đủ tuổi vị thành niên. Một cháu bé sơ sinh được tìm thấy trong thùng rác vào cái đêm cả thế giới đang hồi hộp chờ đợi sinh linh thứ 7 tỷ ra đời. Những “từ mẫu” vô tâm trước sự sống còn của bệnh nhân, để lại hậu quả là những cái chết thương tâm, nỗi đau cho gia đình và sự căm hận của cộng đồng xã hội. Còn những người dám đứng lên bảo vệ công lý thì bị vuội dập, thăm sát một cách tang thương... Tất cả những hậu

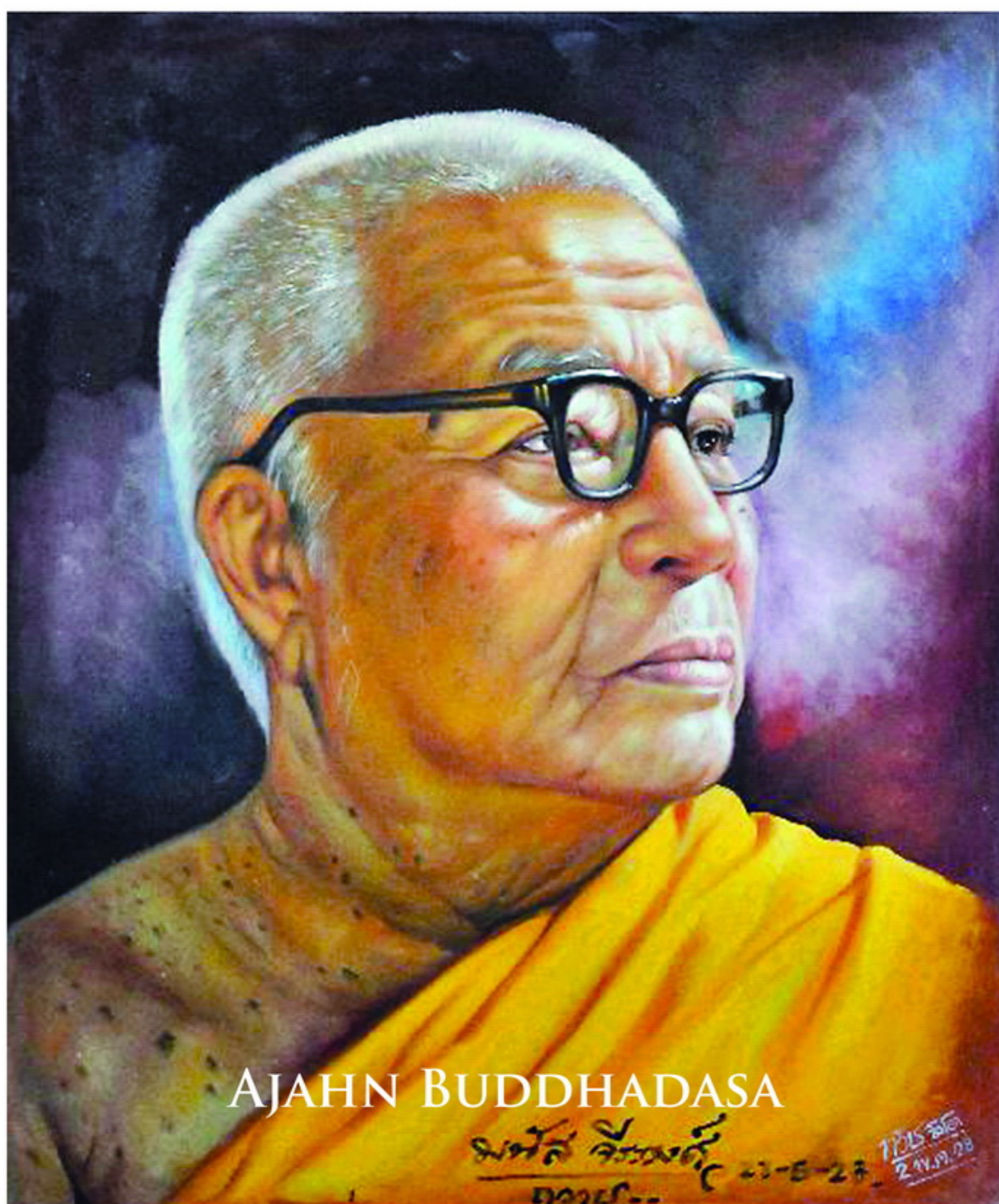
quả này phần lớn đều do con người làm trái ngược với Tứ nhiếp pháp mà ra. Và loài người cao quý đã phải hổ thẹn khi biết đến một bài báo, một đoạn phim ca ngợi những câu chuyện về tình yêu thương, những nghĩa cử cao đẹp của loài vật. Lòng trung thành trong tình bạn, tình thương yêu đồng loại đã khiến một con chó không bỏ rơi đồng loại của mình đang bị thương do đột sóng thần lịch sử tại Nhật Bản đã lấy đi sinh mạng của bao người. Hay đoạn phim về con chó trung thành có cái tên Mari với cô chủ Aya bé nhỏ của mình trong trận động đất, trong thời khắc sinh tử mới biết tình yêu thương quan trọng và có sức mạnh biết chừng nào. Những câu chuyện có thật hết sức nhân văn ấy đã đánh thức hàng triệu trái tim, lấy đi nước mắt của hàng triệu con người. Bài học về lòng trung thành, tình yêu thương đồng loại của loài vật không có được cái tên cao quý như “người” được con người khắp nơi trên thế giới ghi nhận. Vậy tại sao ta lại không thể yêu thương chính đồng loại của mình mà loài vật lại có thể thương yêu, trung thành và thậm chí là hy sinh cả mạng sống của mình với đồng loại.

Đức Phật đã khẳng định rằng: “Bản thân mỗi chúng sanh đều có Phật tánh”. Con người cũng vậy, may mắn hơn với khối óc thông minh và tầm hiểu biết sâu rộng, con người có thể ý thức, giác ngộ tốt hơn các loại chúng sanh khác, thuận lợi hơn trong việc tu hành đắc đạo. Song, biến khổ luân hồi vẫn đêm ngày chìm nhấn những kẻ u mê không được giác ngộ từ những lời dạy của Ngài. Pháp ấy như ánh nắng ấm áp của mặt trời, như nguồn nước mát lành nuôi lớn mầm Phật tánh trong ta, dần xua tan đi cái xấu xa, ác độc, tham, sân đã ăn sâu vào trái tim, khối óc, vào tủy vào xương, lọc sạch lục căn, đi đến sự giải thoát. Những người kém may mắn, không được biết đến Phật pháp, dù si mê, lầm lạc đến đâu cũng ít nhiều thấy được ánh sáng của hào quang soi rọi đường nhân quả.

Biết cái thiện, cái đẹp như hạt ngọc giữa sa mạc cát mênh mông, như ngọn đuốc giữa màn đêm u tối và bông hoa sen giữa bùn lầy. Ấu cũng nhờ đó

mà viên ngọc kia trở nên lấp lánh, ngọn đuốc kia rạng ngời, bông hoa kia thơm hương. Vậy sao ta lại không dưỡng nuôi Phật tánh để được thơm và cao quý như hoa, được đẹp như ngọc, được lung linh tỏa sáng như ngọn đuốc trong đêm. Muốn cuộc đời này tươi đẹp, xã hội này công bằng, trước hết ta hãy mang đến sự công bằng cho kẻ khác. Hãy là người trồng lên những bông hoa và đừng quên chăm sóc chúng. Mỗi người là một bông hoa, vạn người là vạn loài hoa. Quan trọng là cách mà ta chăm sóc, nhân mầm thiện, ươm mầm lành, xua tan đi cái ác, cái xấu. Dù cho đó là một thế lực ghê rợn, song cái thiện, cái đẹp vẫn luôn ngự trị. Nó vốn là định luật của sự sinh tồn nếu ta dũng cảm đấu tranh. Như ánh đạo vàng bừng lên tỏa sáng xua tan bóng tối của sự u mê.

Tuy rằng đức Phật đã giảng dạy giáo pháp trong một hoàn cảnh xã hội khác rất nhiều so với hoàn cảnh thực tế của xã hội thời nay. Song, việc áp dụng những triết lý ấy vẫn không bao giờ bị cũ đi, lạc lõng hay xa rời thực tế mà rất khoa học, phù hợp với mọi hoàn cảnh trong mọi thời đại. Ta lại càng kính phục trước sự tinh thông, tường tận của Ngài. Việc giải quyết mâu thuẫn trước tiên là tìm ra nguyên nhân nảy sinh ra nó. Con người là nguyên nhân chính bởi tác động của bản năng, tam độc, của nền giáo dục lệch lạc... và thế giới khách quan. Việc từng bước tìm ra chiếc chìa khóa để tháo gỡ những mối xung đột, những vấn đề nan giải trong sự hỗn loạn của xã hội ngày nay phải được bắt đầu từ chính con người. Nếu như Tứ nhiếp pháp được áp dụng trong việc giáo dục, rèn luyện đạo đức, nhân phẩm ở nhà trường, đưa vào chương trình học tập và ứng dụng vào nghiên cứu trong bộ môn Xã hội học thì lợi ích mà nó mang lại là rất lớn. Nếu ai cũng hiểu được cái nhân văn của: Tài thí, pháp thí và vô úy thí trong Bố thí nhiếp, cái hay của Ái ngữ nhiếp, cái lợi của Lợi hành nhiếp và cái hài hòa của Đồng sự nhiếp mà thực hành thì xã hội này sẽ không còn đầy dẫy những tệ nạn, bất công, tội lỗi và khổ đau, con người sẽ được sống trong thịnh vượng, hòa bình và yên ổn. ■



AJAHN BUDDHADASA

THỰC HÀNH TRUNG ĐẠO trong thế giới đối lập

● By Santikaro, Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

L oài người chúng ta từ lâu đã có thói quen tạo ra sự phân đôi và đối lập, và sự hiểu biết của chúng ta về các kinh điển và truyền thống đã không tránh được xu hướng này. Chúng ta thường xuyên tìm thấy sự đối đãi gây ấn tượng như một thiết bị phương tiện: Truyền thống chống lại cải cách, hành giả chống lại học giả v.v... Một vài bậc thầy Phật giáo có thể rơi vào sự phân đôi như vậy. Ngài Ajahn Buddhadasa* thì không như vậy. Đối với ngài, con đường Trung đạo là sự ứng dụng tiến trình phù hợp giữa những thái cực.

Ngài Ajahn Buddhadasa lớn lên trong thời gian xã hội có sự thay đổi lớn tại Thái Lan, khi "nền văn minh" hiếu chiến phương Tây và chủ nghĩa đế quốc đã xâm nhập sâu vào xã hội Thái. Sự thay đổi này mang lại nhiều lợi ích như đường xá, trường học, và các tiến bộ trong việc chăm sóc sức khỏe, nhưng cũng phá hủy nhiều thành tựu. Các khu rừng của Thái Lan giảm bớt từ 90% chỉ còn 10%, nghề mại dâm đã trở nên tràn lan, và các phương thức truyền thống của cuộc sống đã biến mất. Nhiều người ở Thái Lan đã hưởng ứng với áp lực Âu hóa bằng

cách chấp nhận và thu lợi nhuận từ nó. Những người khác có phương hướng bất bình, chống đối và từ chối những gì phương Tây đã cung cấp. Ajahn Buddhadasa đã tìm kiếm con đường trung đạo giữa các sự lựa chọn thay cho đối lập này.

Yếu tố tổ chức trong sự hưởng ứng của Ajahn Buddhadasa đối với chủ nghĩa đế quốc phương Tây và sự hiện đại hóa là giáo pháp. Điều này có vẻ hiển nhiên, nhưng nó không đúng hoàn toàn đối với các thành phần chính trị - kinh tế hoặc thậm chí phần lớn các nhà sư Thái Lan, đặc biệt là các nhà sư cao cấp thường quan tâm nhiều hơn trong việc duy trì truyền thống và đặc quyền hơn trong sinh hoạt từ những giới luật của giáo pháp. Một trong những phẩm chất nổi bật nhất của Ajahn Buddhadasa là năng lực nắm giữ giáo pháp của ngài là điểm chính - không phải một cuốn sách, thuộc lòng giáo pháp, nhưng sự sinh hoạt, thể hiện sự sáng tạo của nó. Ngài và những vị khác, chẳng hạn như Hòa thượng Thích Nhất Hạnh, đại diện cho một số phản ứng lành mạnh của châu Á đối với áp lực kinh tế, chính trị và quân sự to lớn bắt nguồn từ hệ tư tưởng tư bản chủ nghĩa theo định hướng bạo lực của phương Tây.

Đối mặt với sự phân đôi của sự phục tùng mù quáng hoặc sự từ chối tiến trình của phương Tây hóa một cách ương ngạnh, Ajahn Buddhadasa cảm thấy rằng có nhiều điều để học hỏi từ phương Tây. Giống như đức Đạt lai Lạt ma, ngài cũng bị quyến rũ bởi khoa học. Khi còn là một tu sĩ trẻ, ngài say mê cái máy chữ mà một người ân nhân đầu tiên tặng cho ngài. Ngài đã thử nghiệm với radio và thiết bị ghi âm ban đầu, và ngài còn là một nhiếp ảnh gia tuyệt vời. Ngài đã đọc sách Freud và các nhà tâm lý học khác, và các triết gia như Hegel và Marx. Ngài tin rằng có một cách để ứng dụng một vài sự phát triển phương Tây mang tính cách xây dựng. Thay vì từ chối một cách mù quáng đối với chúng, ngài nghĩ rằng người ta nên tìm hiểu phương cách để thích ứng với họ - hiểu biết chúng trong khi duy trì ý thức trọn vẹn về các mối nguy hiểm tiềm tàng của chúng.

Ngài nghĩ rằng các dân tộc châu Á có thể học hỏi từ những gì mà người phương Tây đang suy nghĩ và làm nhưng không từ bỏ sự khôn ngoan của chính mình. Nhiều sinh viên Thái Lan ở châu Âu và trong hệ thống giáo dục kiểu phương Tây đã được các giáo viên châu Âu của họ cho rằng họ đến từ "nền văn minh kém hơn". Một số người tin rằng họ nói đúng. May mắn thay, những người khác thì không. Ajahn Buddhadasa nổi bật bằng tiếng nói đại diện cho dân tộc Thái Lan khi chỉ ra rằng châu Âu đã không làm được những gì để có thể so sánh với Phật giáo, trong khi thừa nhận sự tiến bộ kinh tế và quân sự của phương Tây. Ngài đã trình bày quan điểm rằng Phật giáo châu Á đã có một thái độ phù hợp

với khoa học nhiều hơn Thiên Chúa giáo, và một bản chất trí tuệ rộng lớn vốn bị thiếu hụt ở phương Tây.

Ngài Ajahn Buddhadasa dạy rằng để hấp thụ một cách khôn ngoan những gì đang đến từ phương Tây, và để sàng lọc những gì không lành mạnh, chúng ta cần phải trụ trên nền tảng trong sự hiểu biết về Phật pháp. Điều này đã có một tác động lớn vào xã hội Thái Lan, đặc biệt là trong các tầng lớp tiên bộ. Mặc dù có một chút ý nghĩa khác nhau cho những người chúng ta sinh ra ở phương Tây, tình thế tiến thoái lưỡng nan vẫn là: Chúng ta sống trong một nền văn hóa là rất mạnh mẽ và có một vài khía cạnh về khỏe mạnh, sáng tạo, nhưng cũng có một kết quả to lớn của bạo lực và tàn

phá. Chúng ta sẽ lựa chọn như thế nào xuyên qua những khía cạnh này? Đây là những nguyên tắc mà chúng ta có thể đặt vị thế của chính mình?

Sự phân lập khác xảy ra giữa các thành phần bảo thủ và cấp tiến. Các nhà hoạt động Thái Lan và học giả Sulak Sivaraksa đặt ra thuật ngữ "chủ nghĩa bảo thủ gốc rễ" để mô tả Ajahn Buddhadasa trong một số cách mà Ajahn Buddhadasa đã bảo tồn. Ngài nghĩ rằng văn hóa miền Nam Thái Lan là lành mạnh, hài hòa, và khôn khéo, và ngài muốn ủng hộ để bảo tồn nó. Ngài cũng bảo thủ với những khía cạnh cần thiết, liên quan đến Phật giáo, Ngài cho rằng Phật giáo cần đứng trên nền tảng quá khứ của nó mà không bị mắc kẹt ở đó. Đồng thời ngài cũng là nhân vật cấp tiến. Ajahn Buddhadasa tôn vinh truyền thống Phật giáo đã phát triển hơn 2500 năm, nhưng ngài cũng công nhận rằng nhiều sự thay đổi đã được thấy thì không phù hợp với cốt lõi của nó. Trong việc cố gắng hiểu rõ và bảo tồn truyền thống, ngài nỗ lực tìm thấy những khía cạnh ban đầu và thiết yếu của Phật giáo xuyên qua việc đọc và nghiên cứu kinh điển Pali một cách cẩn thận. Ngài chú tâm đến việc phục hồi các chủ đề cốt lõi của Phật-Pháp-giáo lý như suññata (không) và tathata (chơn như) có nguy cơ bị xóa sạch bởi một số yếu tố của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Dù điều này có thể được coi là một hành động bảo thủ, nó có vẻ rất căn bản đối với hệ thống cấp bậc tu viện. Thay vì kết thúc ở một bên này hay bên kia với sự phân biệt bảo thủ và tiên bộ, ngài đã duy trì được sự bảo thủ trong khi vẫn theo tiến trình tiên bộ, tránh được sự bế tắc của những hệ tư tưởng phổ biến.

Chìa khóa phân lập khác mà ngài đã giải quyết đó là cư sĩ và tu sĩ. Các Tăng sĩ trưởng lão đã ngăn cản ngài về việc giảng dạy giáo lý anatta (vô ngã) và paticcasamuppada (duyên sinh) cho tín đồ Phật tử sơ cơ vì rằng nó sẽ gây nên sự "nhầm lẫn" đối với giáo pháp. Nhưng với lương tâm tốt, Ajahn Buddhadasa không thể dừng lại. Ngài cho rằng các pháp này là tinh túy đối với Phật giáo, và tất cả những ai muốn chấm dứt khổ đau đều có quyền





AJAHN BUDDHADASA

để tìm hiểu chúng. Đối với ngài, sự kết thúc đau khổ không phải là một vấn đề của người xuất gia, hoặc thậm chí là vấn đề của Phật giáo, nhưng nó là vấn đề của con người. Ngài đã thiết lập các tổ chức giảng dạy giáo pháp phục vụ cho bất cứ ai có nhu cầu tìm hiểu, cho dù họ là cư sĩ, tu sĩ, Phật giáo, Hindu giáo, Hồi giáo, Kitô giáo, hoặc đạo Sikh (và ngài đã có nhiều sinh viên từ tất cả những truyền thống khác nhau).

Ngài Ajahn Buddhadasa cũng đã thách thức về sự phân biệt thiên định và sự thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Phạm trù 'Thực hành giáo pháp' thường được sử dụng như là một cách nói uyển chuyển đối với việc thiên định cả phương Tây và châu Á. Khi người ta nói 'thực hành', họ đang đề cập đến việc thực hành ngồi trên một tấm nệm hoặc thiền hành, và đặc biệt đôi khi là tình trạng ẩn dật hoặc trong một hình thức được thiết lập. Điều này đã đặt ra câu hỏi và tạo ra sự nhầm lẫn về việc làm thế nào để tu tập trong cuộc sống hàng ngày, và làm thế nào để đáp ứng các yêu cầu,

sự đa dạng, và những nhu cầu của thế giới mà chúng ta đang sống.

Trọng tâm tiếp cận của Ajahn Buddhadasa là lý tưởng rằng "Giáo pháp là nhiệm vụ, nhiệm vụ là giáo pháp." Sự thực hành giáo pháp được truyền trao với sự thể hiện nhiệm vụ chúng ta, truyền cảm hứng sâu hơn vào bản chất của nhiệm vụ đó. Đối với một số người trong chúng ta, nhiệm vụ là một điều gì đó đã ra lệnh cho chúng ta bởi gia đình mình. Chính phủ bảo chúng ta về bốn phận yếu nước của mình. Chủ nghĩa tư bản nói với chúng ta về nhiệm vụ của chúng ta tiêu thụ để duy trì nền kinh tế mạnh hơn. Ajahn Buddhadasa tin rằng nhiệm vụ phải được phát hiện và vì chính chúng ta. Chúng ta nên lưu tâm đến những thông điệp từ gia đình, chính phủ, văn hóa, và hệ thống kinh tế của chúng ta, nhưng cuối cùng nó là trách nhiệm riêng của chúng ta để xác định nó. Đôi khi nó thuộc về chăm sóc của cơ thể, đôi khi nó là nghề nghiệp của người ta, và đôi khi nó là sự hoạt động xã hội. Rốt ráo, cốt lõi của nhiệm vụ là sự giải thoát tự ngã và thoát khỏi khổ đau.

Cuối cùng, có sự đối lập giữa tâm linh và thế gian. Có những vị thầy của Phật giáo Nguyên thủy tin tưởng hoàn toàn vào thuyết nhị nguyên giữa Sinh tử và Niết bàn, Thế gian và Siêu việt. Và có rất nhiều thuyết phân đôi như thế ở phương Tây, bao gồm các truyền thống chính trị phái tả muốn xóa bỏ tôn giáo và chỉ đơn giản chú trọng vật chất. Có những quan điểm khác với khuynh hướng đối lập: "Hãy quên đi chính trị và hãy quên đi các vấn đề xã hội, điều mà tất cả các bạn phải làm là tu tập, tu tập, tu tập và đạt đến Niết bàn."

Trong khi đó Ajahn Buddhadasa đã không đề cập rằng thế gian và Niết bàn (siêu việt) là một và tương đồng, ngài đã nhấn mạnh rằng Niết bàn chỉ được tìm thấy ở giữa thế gian. Đối với ngài con đường để chấm dứt khổ đau chỉ có thể được tìm thấy qua đau khổ. Ngài mô tả Niết bàn như là "điểm định tĩnh nhất trong lò luyện."

Quan điểm giáo pháp đã tạo nên tất cả những bước chuyển tiếp, có thể là một sự hiểu biết, bao gồm trí tuệ và kinh nghiệm về idappaccayata - định

luật vũ trụ tương duyên mà tất cả mọi thứ xảy ra đều do nhân và duyên. Không có gì là tĩnh, tuyệt đối, hoặc cố định. Hiểu được điều này, chúng ta mới thoát khỏi được sự mắc kẹt trong ý thức hệ, vị trí, và những sự đối đãi. Ajahn Buddhadasa tin rằng một cách tiếp cận có thể đạt được trong một giai đoạn cũng có thể đạt đến giới hạn cuối cùng của nó. Điều cần thiết là chúng ta hiểu rằng tất cả mọi thứ đều thuộc vào nguyên nhân và điều kiện, rằng không có gì là cố định, dễ dàng hơn nó sẽ là định hướng các sự đối lập trí thức và ý thức hệ của thế giới chúng ta, và tu tập con đường trung đạo để thoát khỏi sự đau khổ trong thế gian này. ■

Link <http://www.liberationpark.org/arts/tanajcent/tw001.htm>

**Tỳ kheo Ajahn Buddhadasa người Thái Lan, sinh ngày 27 tháng 5, 1906 - mất ngày 25 tháng 5, 1993, là một nhà triết học tu khổ hạnh nổi tiếng và có ảnh hưởng lớn trong thế kỷ XX. Được biết đến như là một nhà cải cách học thuyết Phật giáo và tín ngưỡng dân gian Thái Lan, Buddhadasa đã cổ vũ cho một cuộc cải cách trong quan niệm tôn giáo truyền thống tại đất nước của mình-Thái Lan, cũng như ngoài nước. Mặc dù ngài là một nhà tu theo tông phái khổ hạnh và là "nhà sư", ngài đã có hai mươi năm làm nhiệm vụ lãnh đạo tôn giáo chính quyền, Buddhadasa đã ứng dụng giáo pháp trong việc từ chối và tiếp nhận các luồng văn hóa ngoại lai khi xâm nhập vào đất nước mình. Ngài đã lãnh đạo cuộc cách mạng 1932 của Siam, và một nhóm các nhà hoạt động xã hội Thái Lan và các nghệ sĩ của những năm 1960 và 70. Ngài đã thành công trong việc thổi vào tư tưởng mới cho cái nhìn toàn diện của Tăng sĩ Thái đối với các hệ phái và tư tưởng khác của Phật giáo và thời đại mà không đánh mất truyền thống của giáo pháp và dân tộc.*



CHỌN Hôn nhân HAY Sự nghiệp

● TT. Tiến sĩ Thích Nhật Từ

CÂU HỎI THÁNG 6

Chúng con yêu nhau đã gần 5 năm, dự định cuối năm nay sẽ làm đám cưới. Cách đây 2 tuần con biết tin mình nhận được suất học bổng làm tiến sĩ tại Nhật Bản. Con mừng vui khôn xiết vì con đã phải nỗ lực hết mình mới vượt qua được các vòng thi, cả chuyên môn lẫn ngoại ngữ. Khi con báo tin này cho chồng sắp cưới thì anh ấy nổi giận đùng đùng, bảo nếu con đi học sẽ hủy đám cưới. Bố mẹ anh ấy cũng nói rằng nếu con đi Nhật sẽ cưới

vợ khác cho con trai vì nhà bên ấy hiếm con, anh ấy đã ngoài 35 nên phải cưới vợ và sinh cháu đích tôn ngay, không thể chờ con đi học 3 năm về mới sinh em bé được. Con rất yêu anh ấy, không muốn mất anh ấy nhưng còn sự nghiệp của con... Con phải quyết định sao đây? Xin thầy cho con lời khuyên? Con cảm ơn thầy nhiều!

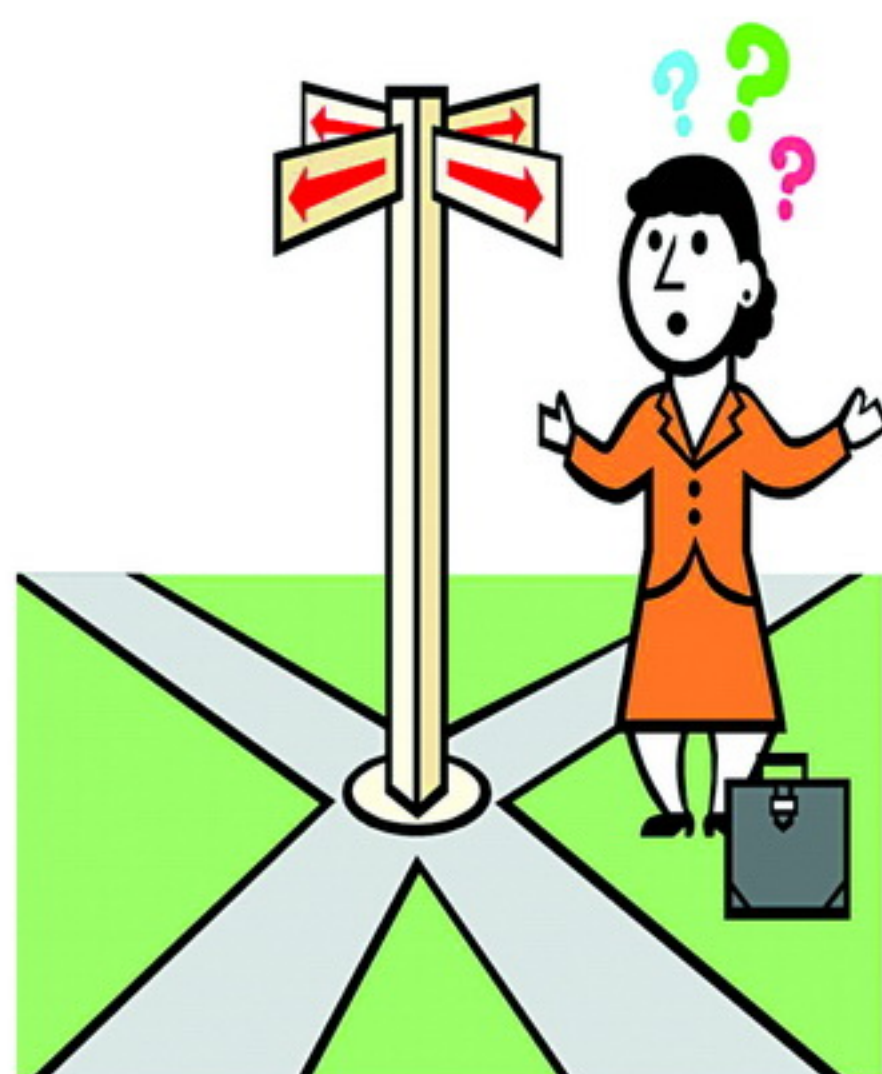
(Trần Thu Hòa, Tp. HCM)

T cần bình tĩnh để quyết định đúng tình yêu và sự nghiệp là hai yếu tố không thể thiếu với người đời. Thách đố lớn trong tình huống của chị là xem ra chị khó có thể đạt được cả hai, vì nơi mà chị sẽ phải theo đuổi chương trình tiến sĩ để có tương lai tươi sáng là Nhật Bản, đang khi nơi mà tình yêu của chị đang nảy nở lại là

Việt Nam. Khoảng cách địa lý trong tình huống này sẽ là trở ngại lớn cho tình yêu và hôn nhân của chị.

Trước nhất, chị đừng nên quá sốc vì thái độ của chồng tương lai và gia đình anh ấy. Anh ấy “nổi giận đùng đùng” chỉ là phản ứng cảm xúc, do kỳ vọng hôn nhân giữa anh và chị được diễn ra trong tương lai gần, lại chịu ít nhiều sức ép của gia đình về nhu cầu nối dõi tông đường, đang khi tuổi của anh ấy không còn trẻ nữa.

Nếu chồng chưa cưới của chị muốn chia tay với chị, cưới một người khác chỉ vì chị có nhu cầu thăng tiến cơ hội học tiến sĩ, xem ra anh ấy có khuynh hướng gia trưởng và bảo thủ. Hai anh chị đã biết nhau 5 năm rồi, giờ có phải chờ đợi nhau thêm 3 năm nữa không phải là không thể khả thi. Tình yêu chân thật có thể giúp cho cả hai vượt qua các thử thách. Xem ra, chồng chưa cưới của chị không thuộc người kiên nhẫn và chịu đựng. Xa nhau một thời gian vì sự học của chị âu cũng là cơ hội tốt cho cả hai nhìn lại và đánh giá lại tình yêu mà cả hai đã dành cho nhau, có thật sự vì nhau chưa? Nếu thật sự đã yêu nhau và vì nhau thì cả hai sẽ biết cần phải làm



gì trong giai đoạn này để hướng đến tương lai tốt đẹp cho nhau.

Cân nhắc cái ưu tiên và quan trọng hơn

Nếu chồng tương lai của chị đưa ra tối hậu thư, buộc chị phải chọn một trong hai, đi du học thì hủy hôn nhân, tiến tới hôn nhân thì hủy đi du học, thì chỉ có chị là người có thể quyết định về vấn đề này. Để quyết định đúng, theo nghĩa có lợi cho tương lai bền vững và hạnh phúc lâu dài, chị hãy xem xét “bằng cấp tiến sĩ” là quan trọng hay “lên xe hoa” trong sự hy sinh việc học là quan trọng? Xác định tính ưu tiên trong giai đoạn này là rất cần thiết, có thể giúp chị cần chú trọng cái gì và tạm bỏ qua cái còn lại. Quan tâm và ôm cả hai cùng một lúc xem ra khó khả thi.

Theo tôi, kiến thức đạt được từ sự học là có giới hạn, trong khi điều kiện để được học tiếp tiến sĩ của chị mang tính điều kiện cao. Thứ nhất, chị phải trải qua và đã đậu các vòng thi chuyên môn và ngoại ngữ mà không phải thí sinh nào cũng xứng đáng và may mắn đạt được. Thứ hai, qua khỏi U30, sức học và khả năng tiếp thu bắt đầu có những hạn chế nhất định. Thứ ba, khi lấy chồng và sinh con, chị phải mất vài năm để ổn định cuộc sống gia đình, lúc đó, đầu óc của chị không còn chỗ cho việc học tiến sĩ nữa. Chị có thể mất cơ hội học tiến sĩ theo diện học bổng, một cách vĩnh viễn. Khi chọn con đường lên xe hoa, chị phải hy sinh sự học với thái độ không nuối tiếc.

Tùy theo từng trường hợp cụ thể, có khi tình yêu là quan trọng hơn hết, phải hy sinh các cái khác để giữ tình yêu; có khi sự nghiệp là quan trọng hơn, vì thiếu nó, tình yêu khó có thể chấp cánh bay cao và bay xa. Việc theo học tiến sĩ của chị có thể làm thay đổi cuộc đời chị, theo đó, chị sẽ có cơ hội thành đạt và đóng góp nhiều hơn, so với trường hợp chị lên xe hoa và có thể trở thành bà nội trợ trong nhà, như phần lớn chị em phụ nữ khác.

Cũng cần lưu ý, việc học tiến sĩ chủ yếu là phục vụ cho sự nghiệp giảng dạy và nghiên cứu chuyên môn về sau. Nếu chị không có hai nhu cầu đó, mà chỉ tiếc không đi du học thì uổng vì chị thi đậu các kỳ thi, thì việc học tiến sĩ

của chị có thể là không cần thiết. Do đó, tính ưu tiên lệ thuộc vào động cơ, mục đích, thời điểm quyết định và vị thế mà chị đưa ra quyết định.

Không giải quyết được vấn đề ưu tiên này, trong nhiều trường hợp, mối quan hệ hướng đến hôn nhân có thể bị đổ vỡ và tan nát. Không ít chàng trai và cô gái phải nghỉ học nửa chừng vì phải trở thành ông bố và bà mẹ, dưới sức ép của tuổi tác và gia đình. Khi giải quyết vấn đề mang tính chọn lựa và ưu tiên, ta nên tránh tình trạng khi quyết định thì tương lai không có gì chắc chắn mà hiện tại thì bị lãng quên, hạnh phúc theo đó bị kết thúc!

Cố gắng thuyết phục thêm

Mỗi tình 5 năm với anh ấy có thể cho thấy tình yêu giữa anh ấy và chị là có thật. Khai thác sự hy sinh trong tình yêu để anh ấy có thể thông cảm và ủng hộ quyết định đi du học của chị. Quyết định của anh ấy mới là quan trọng. Sự thúc bách của gia đình anh ấy sẽ trở nên vô nghĩa nếu anh ấy có lập trường, sức chịu đựng và tâm hy sinh. Do vậy, chị hãy cố gắng thuyết phục chồng tương lai về sự chịu đựng và hy sinh mà anh ấy sẽ phải trải qua, khi chị quyết định đi Nhật Bản, còn anh phải ở lại Việt Nam trong sự trông chờ.

“Xa mặt cách lòng” là quy luật tâm lý, khó có người vượt qua. Ba năm dài đằng đẵng chịu đựng trong cô đơn

ở tuổi đã 35, chồng tương lai của chị sẽ có thể nản lòng và mất dần kiên nhẫn, khi bị người thân tác động vì động cơ lo cho tương lai của anh ấy và lo cho sự nổi dỗi tông đường. Hãy nỗ lực hết mức những gì chị có thể nói lên từ trái tim và lý trí của mình. Nếu anh ấy cao thượng, hy sinh nhờ sự kiên nhẫn và sức chịu đựng, anh ấy sẽ ủng hộ chị để chị có tương lai tươi sáng.

Khi đã quyết định thì không nuối tiếc

Nếu anh ấy, vì một lý do nào đó, không thể chấp nhận sự hy sinh, muốn lập gia thất sớm, dĩ nhiên không phải với chị, chị cần làm quen với sự mất mát tình yêu, vì trong trường hợp của chị, chị khó có sự lựa chọn tốt hơn. Điều kiện được học tiến sĩ ở Nhật Bản theo diện học bổng sẽ có thể không đến với chị lần thứ hai, đang khi điều kiện hôn nhân sẽ không khép lại vĩnh viễn với chị khi chị có được bằng tiến sĩ ở nước Nhật về.

Cần lưu ý rằng càng có tuổi và bằng cấp cao, người phụ nữ trí thức khó lấy chồng hơn, vì lý do kén chọn người hơn mình, hoặc kỳ vọng của người nữ lúc đó quá cao, hoặc do người đàn ông đúng chuẩn “ý trung nhân” ở tuổi của chị mà thành đạt tối thiểu ngang bằng chị, phần lớn đều yên bề gia thất rồi. Có thể còn có nhiều lý do khách quan khác nữa.





Nếu phải chọn con đường “ra đi”, chị đừng tiếc nuối những gì sẽ mất, mặc dù nó rất quý báu với chị. Biết bao kỷ niệm đẹp và hạnh phúc trong 5 năm đối với chị. Đừng quá buồn rầu, bi lụy mà làm rối loạn tâm tư, không thể tập trung học tập để có kết quả tốt đẹp. Đôi lúc trong đời, ta phải chấp nhận mất mát cái gì đó quý giá để được cái quý giá khác hoặc quý giá hơn. Đôi lúc phải mất nhiều cái để chỉ được một cái có giá trị lâu dài trong đời. Biết hài lòng với sự lựa chọn đúng sẽ giúp chị được hạnh phúc.

Thay thế tích cực để quên đi nỗi đau

Lo nghĩ và tiếc nuối về một tình yêu bị mất sẽ làm chị khó có thể hoặc không thể chú tâm vào việc học, lòng chị càng đau khổ nhiều thêm. Đầu tư vào việc đang làm sẽ giúp chị quên đi các chuyện không đáng phải khơi động lại. Tập trung vào việc học tại nơi sẽ đến, chơi môn thể dục thể thao thích hợp, thiết lập quan hệ với bạn bè đồng lớp, chia sẻ môi trường sống mới với cha mẹ ruột và người thân qua điện thoại hoặc email v.v... sẽ góp phần giúp chị vui đi nỗi đau “đường anh anh đi, đường tôi tôi đi.”

Việc cố gắng giữ hình ảnh người yêu trong tâm trong trạng thái dần vật thì chỉ làm khổ bản thân. Hãy tìm sự bình an qua sự học. Đây chính là mục đích mà chị có thể hướng về. Trong nhiều trường hợp, việc tách riêng tình

yêu với sự nghiệp sẽ dẫn đến tình trạng được cái này thì mất cái kia và ngược lại. Trong trường hợp của chị, muốn đạt được cả hai không phải là chuyện giản đơn. Điều này không hoàn toàn lệ thuộc vào ước muốn của riêng chị. Thái độ lo lắng và chọn lựa mãi mà trên thực tế là chẳng chọn lựa được gì, chỉ bị vướng kẹt trong sự lưỡng lự sẽ làm cho chị phải sống trong sự lo lắng và dằn vò. Rốt cuộc, thời gian trôi qua, chị sẽ chẳng thể làm được việc gì thật sự có ý nghĩa với chị trong giai đoạn cần quyết định dứt khoát.

Việc lo sợ mất người yêu và mất tình yêu sẽ không mang lại bình an đích thực. Càng lo lắng và càng kẹt vào cảm giác “bị mất” đi các giá trị tình yêu, chị càng đối diện với sự rối bời và hoang mang. Chuyện gì cần quên đi thì hãy tập quên đi. Đừng giữ nỗi đau trong ký ức. Mọi thứ rồi phải trôi qua. Mỗi giai đoạn trong một đời người sẽ đóng một vai trò quan trọng, đôi lúc trở thành bước ngoặt có ý nghĩa, cần hướng đến và vượt qua để có thể vươn đến tầm xa và tầm cao hơn. Hướng tâm về sự nghiệp ở tuổi tam thập của chị là việc cần quan tâm trong giai đoạn này.

Niềm tin về sự vượt qua

Câu nói “Nam nhi chí tại bốn phương, lo sự nghiệp trước, vợ con tính sau” không còn là chân lý dành riêng cho nam giới, mà ngày xưa, do vì họ làm trụ cột kinh tế gia đình nên họ thường được quan niệm và kỳ vọng như thế. Ngày nay, nhiều phụ

nữ có khả năng tương đương hoặc vượt trội, có thể làm thành công các công việc và đảm trách các vai của người nam phụ trách. Chị may mắn thuộc loại người này.

Cần xác định rằng trong giai đoạn này, việc làm nào là có ý nghĩa và giá trị nhất và nếu quyết định chọn nó sẽ làm cho cuộc sống của chị được cân bằng, chị nên chọn quyết định đó. Nếu phải chia tay với chồng chưa cưới, do anh ấy không ủng hộ việc học của chị, chị cần nỗ lực để vượt qua giai đoạn cam go này.

Phải tự đứng trên đôi chân của mình. Đừng bi lụy quá mức vào hoàn cảnh bi đát hiện tại. Hãy tin rằng mình sẽ vượt qua được thì chị sẽ vượt qua được. Hãy vốc nước mát lạnh bằng hai tay vào mặt vài ba lần, rồi nhìn thẳng vào gương, chị sẽ nhận ra rằng chị vẫn còn đây, với hạnh phúc đang đây, đâu có gì là mất mát, huống là mất tất cả. Hãy mạnh mẽ để vượt qua thử thách.

Mất mát chỉ là một ảo giác, sẽ thoáng trôi qua nhanh trong đời. Dùng tuệ giác để quán chiếu, chị sẽ thấy đôi lúc có những mất mát ngoài ý muốn sẽ giúp chị sống tốt hơn, vững chãi hơn, già dặn hơn và có thể trở thành nền tảng để được hạnh phúc bền vững hơn về sau. Do đó, không có mất mát nào là vô ích cả, nếu ta có tầm nhìn tương quan về mọi sự vật.

Chúc chị may mắn và thành công trong nỗ lực thuyết phục chồng tương lai và gia đình anh ấy cho sự nghiệp du học của chị. ■

CƠ SỞ MAY *An Huy Nghi*

Chuyên cung cấp:

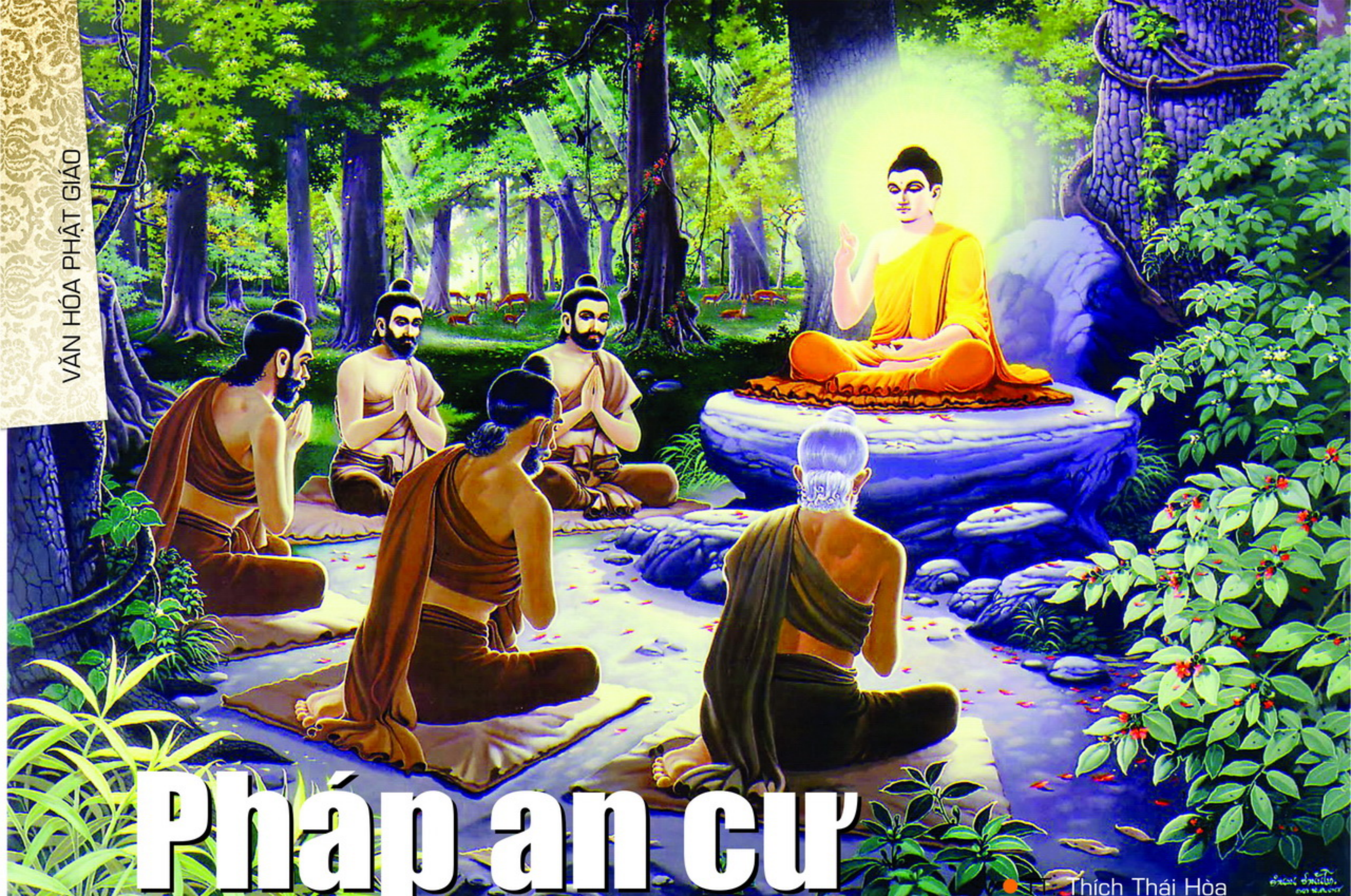
- Đồ bộ lam Phật tử, áo tràng, túi xách
- Tọa cụ, bồ đoàn
- Đế chuông, mõ







ĐC: Số 19 Đường số 6, KDC II Bùi Minh Trực, P.5, Q.8, TP.HCM
ĐT: (08) 3981-2919; 0938-106-639



Pháp an cư

CỦA CHƯ TĂNG

Thích Thái Hòa

THÍCH THÁI HÒA

Các Tỳ-kheo thực hành pháp an cư, là biểu hiện mẫu mực đời sống ly dục, tịch tịnh của một vị A-la-hán.

Đời sống ấy được thực hành miên mật đầy đủ bốn chất liệu thanh tịnh.

Ý Nghĩa và Duyên khởi

Sau khi thành đạo, từ dưới gốc cây Bồ-đề, đức Thế Tôn đến vườn Nai, chuyển vận bánh xe chính pháp Tứ thánh đế, độ năm anh em Kiều-trần-như (1), từ đó Phật, Pháp và Tăng hiện hữu đầy đủ cả hai mặt lý và sự trong thế gian, làm chỗ nương tựa phước đức và trí tuệ cho hai thế giới nhân và thiên, nhằm hướng đến đời sống giải thoát, giác ngộ.

Giới luật hành trì đầu tiên của Tăng đoàn, theo Luật Tứ Phần, trong mười hai năm đầu chỉ bao gồm những lời dạy căn bản như sau:

“Khéo phòng hộ lời nói, tâm ý tự lắng trong, thân không làm điều ác, ba nghiệp đạo này tịnh, thực hành được như thế, là đạo đáng Đại Tiên”(2).

Và sau mười hai năm, kể từ khi thành đạo, đức Thế Tôn mới dạy nhiều về giới luật và pháp an cư cho Tăng đoàn. Ngài dạy pháp an cư cho Tăng đoàn, vì những lý do như sau:

- Do một số cư sĩ than phiền nhóm sáu Tỳ-kheo luôn luôn du hành trong dân gian, bất luận mùa nào, giẫm đạp làm chết vô số côn trùng.

- Họ còn than phiền rằng, những du sĩ ngoại đạo, một năm còn có những tháng ở yên một chỗ để tịnh tu. Ngay cả những loài vật, chúng cũng còn có những mùa trú ẩn, huống nữa Tăng sĩ dòng họ Thích, tại sao không có đời sống như vậy.

Do duyên có trên, đức Phật quở trách nhóm sáu Tỳ-kheo ấy. Và Ngài chế định pháp an cư cho Tăng đoàn (3).

Song, an cư của Tăng đoàn không phải chỉ để tránh giẫm đạp sâu bọ hay cỏ non, khiến làm thương tổn lòng từ bi đối với muôn vật hay vì tránh những gì than phiền của hàng cư sĩ, mà còn có những ý nghĩa và mục đích sâu sắc hơn nữa, đó là:

- Nhằm trau dồi và nuôi lớn pháp Tam vô lậu học là giới, định, tuệ, để xứng đáng là “Chúng Trung Tôn” của bậc Trí, Đức hoàn toàn.

- Nhằm biểu lộ tinh thần thanh tịnh, hòa hợp và đồng bộ của Tăng đoàn. Và khi nào Tăng đoàn biểu lộ được tính chất ấy, thì chính pháp của đức Thế Tôn do Tăng đoàn tuyên dương mới có hiệu quả và chứng nghiệm hiện thực.

- Và nhằm củng cố niềm tin cho hàng đệ tử tại gia của đức Thế Tôn, đối với ngôi vị thế gian trú trì Tăng bảo.

- Và an cư là pháp truyền thống để

trau giới giới-định-tuệ của Tăng đoàn, đệ tử đức Thế Tôn trong ba đời.

Ý nghĩa pháp an cư như vậy, không phải chỉ được thực hành bởi Thanh văn Tăng mà còn phải thực hành bởi Bồ-tát Tăng nữa (4).

Thanh văn Tăng là Tăng chỉ thọ và hành trì theo Biệt giải thoát luật nghi, nhằm phòng hộ và giải thoát theo từng đối tượng cá biệt của các loại phiền não do duyên xúc và thọ, mà ái, thủ, hữu sinh khởi hay do duyên vô minh và hành, mà phiền não và các đối tượng của phiền não khởi sinh làm vẩn đục đời sống giải thoát hay đời sống chính mạng vốn thiết lập trên nền tảng của Tứ thánh chủng. Tứ thánh chủng là pháp hành của vị Tỳ-kheo, pháp hành ấy đã được đức Thế Tôn cụ thể hóa từ bản thể tịch diệt, thanh tịnh của Niết bàn.

Bồ-tát Tăng, là Tăng không những chỉ hành trì đầy đủ Biệt giải thoát luật nghi như Thanh văn Tăng, mà còn thọ và hành trì Đại thừa Bồ-tát giới, tức là giới làm lợi ích cho hết thảy muôn loài, lấy bồ-đề tâm làm bản thể và tác nhân, lấy bồ-đề quả làm định hướng

chứng cứ cho niềm tin của chư Thiên và loài người đối với chính pháp.

Nội Dung Pháp An Cư

Các Tỳ-kheo thực hành pháp an cư, là biểu hiện mẫu mực đời sống ly dục, tịch tịnh của một vị A-la-hán. Đời sống ấy được thực hành miên mật đầy đủ bốn chất liệu thanh tịnh, gồm:

- Thanh tịnh về biệt giải thoát luật nghi: Ấy là hành trì đầy đủ đối với các học giới của một vị Tỳ-kheo mà pháp và luật đã quy định, khiến cho ngay cả những học giới quy định những điều nhỏ nhất như trăm pháp chúng học, cần phải thực hành bởi một Tỳ-kheo cũng không bị tỳ vết, rạn nứt và sút mẻ.

- Thanh tịnh về các căn môn: Vị Tỳ-kheo có đầy đủ giới hạnh, vị ấy luôn hành trì thanh tịnh đối với các quan năng nhận thức, khiến cho các quan năng nhận thức luôn luôn ở trong sự phòng hộ và thanh tịnh. Chẳng hạn, khi mắt tiếp xúc với sắc, vị Tỳ-kheo có đầy đủ giới hạnh, gồm có niệm và giác, khiến cho sắc không thể khuấy động tâm ý và tâm ý không khởi lên các

khuấy động tâm thức qua các quan năng nhận thức, khiến tâm thức luôn được an trú ở trong sự thanh tịnh.

- Thanh tịnh về mạng: Thanh tịnh về mạng, chính là thanh tịnh về sự nuôi dưỡng đời sống, tức là sống theo Bốn thánh chủng.

Thánh chủng là dòng giống cao quý của các bậc thánh hay của những bậc giác ngộ. Xã hội Ấn Độ bấy giờ có bốn giai cấp. Giai cấp Bà-la-môn hay giáo sĩ là giai cấp nuôi dưỡng đời sống bằng sự tế tự thần linh; giai cấp vua chúa nuôi dưỡng đời sống bằng những vũ khí quyền lực và chính trị; giai cấp Phệ-xá hay thương gia, nuôi dưỡng đời sống bằng sản xuất, buôn bán cạnh tranh trao đổi hàng hóa và giai cấp Thủ-đà-la nuôi dưỡng đời sống bằng nghề làm thuê hay nô lệ.

Đời sống của các đệ tử Thế Tôn, nuôi thân bằng một bình bát, khát thực ngày một bữa đúng Ngọ, ngủ nghỉ qua đêm dưới gốc cây, nơi rừng vắng hay ở những hang động, che thân bằng ba y phẩn tảo, trị bệnh của thân bằng các dược liệu của cỏ cây. Sống cuộc đời ít ham muốn, biết vừa đủ để tinh cần đoạn trừ các dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu ở nơi tâm, và nuôi tâm bằng các pháp vô lậu, nhằm hướng tới đời sống ly dục, tịch tịnh tối thắng của Niết-bàn.

- Thanh tịnh về niệm: Thanh tịnh về niệm là thanh tịnh về chính niệm, tỉnh giác. Nghĩa là vị Tỳ-kheo, luôn luôn có chính niệm, tỉnh giác trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi bước tới hay bước lui, đứng lại, nằm hay ngồi, hoặc mọi động tác co duỗi của thân thể, vị ấy đều có chính niệm tỉnh giác đối với chúng.

Khi ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc các cảm thọ, các chủng tử tâm, hành, nội pháp và ngoại pháp hiện khởi và ẩn tàng như thế nào, vị Tỳ-kheo đều biết rõ chúng đang diễn ra như thế ấy. Và do thực tập niệm thanh tịnh, khiến cho đời sống của một vị Tỳ-kheo đệ tử của Thế Tôn luôn luôn ở trong sự thanh tịnh với đầy đủ ba ngàn oai nghi, tám muôn tế hạnh, có khả năng đoạn trừ tất cả những loại phiền não thô phù và tinh tế, làm dẫn sinh các thánh quả giải thoát.



cho bồ-đề nguyện và bồ-đề hạnh.

Bất cứ xứ sở nào, các Tỳ-kheo cùng nhau tu tập, cùng nhau hòa hợp để an cư, sống bằng đời sống hòa hợp và thanh tịnh, thì xứ sở ấy, xem như Phật, Pháp, Tăng, có mặt đúng ý nghĩa, làm

cảm thọ thêm khát và chiếm hữu.

Cho đến tai nghe thanh trần, mũi ngửi hương trần, lưỡi nếm vị trần, thân xúc với xúc trần và ý tiếp xúc với pháp trần, đều luôn luôn có niệm và giác, khiến cho các trần tướng ấy, không thể



Vậy, pháp an cư của Tăng là cơ hội tốt để cho các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni, thực tập bốn sự thanh tịnh này một cách miên mật ở trong chính niệm tỉnh giác hay ở trong thiền định. Nói cách khác, an cư là để cho các Tỳ-kheo và các Tỳ-kheo-ni an trú tại một trú xứ nhất định để thực hành vững chãi đối với bốn sự thanh tịnh.

Nên, kinh Chính pháp Niệm xứ nói rằng: “Vào thời kỳ an cư mùa mưa, các Tỳ-kheo ngoại trừ việc đi đại tiện và tiểu tiện, còn tất cả đều ngồi kiết già tại chỗ để tu tập thiền định”(5).

Kỳ Hạn Thọ Và Xả Pháp An Cư

Kỳ hạn an cư của Tăng đoàn đệ tử Thế Tôn, ngày nay không nhất định, vì tùy theo khí hậu và lịch biểu từng vùng. Tăng đoàn các nước Phật giáo Nam phương như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, v.v... bắt đầu an cư vào ngày mười sáu tháng sáu, theo lịch Trung Quốc. Và Tăng đoàn Phật giáo các nước Bắc phương như Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam,... bắt đầu an cư vào ngày mười sáu, tháng tư theo lịch Trung Quốc.

Tăng đoàn Phật giáo Bắc phương an cư vào thời gian trên là do dựa vào bản kinh Vu Lan. Theo kinh này, thì ngày rằm tháng bảy là ngày Tự tứ của Tăng.

Theo Luật tạng của Thanh văn Tăng, chỉ quy định mỗi năm vào mùa hạ là mùa an cư của Tăng và chỉ có một ngày tự tứ cho Tăng, sau khi đã an cư mà thôi và các Tỳ-kheo lấy tuổi hạ làm tuổi của giới đức.

Có hai hạn kỳ an cư, gọi là tiền an cư và hậu an cư. Tiền an cư là an cư vào

phần đầu của mùa hạ, tức là an cư vào ngày mười sáu tháng tư, theo lịch Trung Quốc, cho Tăng đoàn Bắc phương. An cư từ mười bảy tháng tư đến hết mười sáu tháng năm theo lịch Trung Quốc gọi là thời kỳ hậu an cư. Hậu an cư cũng có hai thời kỳ, gọi là trung an cư và hậu an cư.

Trung an cư bắt đầu từ ngày mười bảy tháng tư, đến hết ngày mười lăm tháng năm. Hậu an cư là bắt đầu ngày mười sáu tháng năm.

Thời hạn tiền an cư theo truyền thống Tăng đoàn Bắc phương là bắt đầu từ ngày mười sáu tháng tư và đến mười lăm tháng bảy âm lịch là kết thúc.

Nếu hậu an cư, kể từ mười bảy tháng tư thì đến ngày mười sáu tháng bảy âm lịch là kết thúc. Và nếu an cư sau ngày mười bảy tháng tư, thì sau đó phải tính đủ chín mươi ngày để kết thúc pháp an cư(6).

Tác Pháp An Cư

Các chùa hay các tự viện của Tăng, phần nhiều đều có tác pháp yết-ma kết cương giới của trú xứ, để thuận tiện cho sự tu học và tiến hành các pháp thuộc về Tăng sự của trú xứ, thì khi phải tác pháp yết-ma để kết đại giới của trú xứ an cư. Nếu trú xứ nào chưa có kết đại giới của trú xứ, thì khi Tăng an cư phải tiến hành pháp yết ma kết đại giới của trú xứ an cư, trước khi tiến hành pháp an cư của Tăng.

Nếu cương giới trú xứ trước đó đã kết quá nhỏ, nay lượng Tỳ-kheo an cư của Tăng trong trú xứ quá lớn, cần nói rộng cương giới của trú xứ cho thích hợp, thì Tăng phải tiến hành tác pháp giải cương giới cũ, sau đó mới tiến hành

tác pháp kết lại cương giới mới rộng hơn. Sau khi nhắc lại cương giới cũ của trú xứ hoặc tiến hành tác pháp yết-ma kết cương giới mới của trú xứ, Tăng mới tiến hành tác pháp an cư như sau:

Tăng tiến hành tác pháp an cư có hai loại:

1. Tác pháp an cư của hàng Thượng tọa

Tác pháp hàng Thượng tọa không có y chỉ luật sư, vì hàng Thượng tọa là bắt buộc phải thông hiểu luật và phải trì luật để làm chỗ y chỉ cho các hàng trung tọa và hạ tọa.

Hàng Thượng tọa tác pháp thọ an cư bằng đối thú. Nghĩa là vị Thượng tọa này đối diện với vị Thượng tọa kia hoặc quỳ, hoặc đứng để tác pháp thọ an cư.

Văn tác bạch thọ an cư của hàng Thượng tọa như sau:

“Đại đức nhất tâm niệm. Tôi Tỳ-kheo,... nay y (tên của trú xứ an cư) Tăng già-lam, an cư ba tháng đầu của mùa hạ. Nếu phòng xá có hư hại, sẽ tu bổ”(7) (Bạch ba lần).

2. Tác pháp an cư của đại chúng

Tác pháp thọ an cư của đại chúng là phải có vị luật sư cho đại chúng y chỉ, để vị luật sư luôn nhắc nhở, hướng dẫn cho những Tỳ-kheo ở trong đại chúng chưa thông suốt luật, phải y luật hành trì đúng theo pháp an cư và xử trị đối với các Tỳ-kheo an cư không như Thọ an cư đại chúng theo thứ tự lớn nhỏ, Tỳ-kheo có tuổi hạ lớn nhất trong đại chúng tác bạch thọ an cư trước, tuần tự cho đến vị Tỳ-kheo hạ tọa sau cùng. Vị thọ an cư đánh lễ Thượng tọa y chỉ luật sư một lạy, rồi quỳ xuống tác bạch, văn tác bạch như sau:

“Đại đức nhất tâm niệm. Con Tỳ-kheo... nay y nơi (nói tên của trú xứ) Tăng già-lam an cư ba tháng đầu của mùa hạ, nếu phòng xá có hư hại, sẽ tu bổ”.

Thượng tọa nói: “Vậy, hãy cẩn thận chớ buông lung”.

Người thọ, đáp: “Y giáo phụng hành”. Thượng tọa hỏi tiếp: “Y vị nào làm luật sư?”. Người thọ đáp: “Y (nói hiệu của vị luật sư y chỉ) làm luật sư”. Thượng tọa nói: “Có điều gì nghi ngờ, nên đến hỏi”. Người thọ đáp:

“Kính vâng”. Và lễ Thượng tọa ba lễ, lui về chỗ cũ, đợi những vị khác thọ xong và cùng hồi hướng.

Trong trường hợp có những trú xứ chỉ một Tỳ-kheo, không có ai để y chỉ, Tỳ-kheo ấy được phép tác pháp tâm niệm an cư. Vị ấy đến trước hình tượng của đức Phật hay chính điện, kính Lễ như pháp và tác bạch như sau:

“Con Tỳ-kheo,... nay y nơi (nói tên trú xứ) an cư ba tháng đầu của mùa hạ” (bạch ba lần).

Cảm Nhận Và Kế Thừa

Ở trên trời và dưới đất hay bất cứ ở đâu trên thế gian này, không thể có

một ai trồng quýt mà lại thu được quả cam. Cũng vậy, ở trên trời và dưới đất không một ai có quyền cho ta hạnh phúc, khi mà ta đã gieo nhân bất thiện và không một ai có quyền làm cho ta đau khổ, khi ta đã gieo xuống mảnh đất tâm của ta những hạt giống lành của Bồ-đề và đại nguyện. Hạnh phúc của ta thực sự chỉ có mặt, khi thân ta hành thiện, miệng ta nói thiện và tâm ta luôn luôn an trú ở trong điều thiện của Bồ-đề và đại nguyện ấy.

Giới luật, uy nghi và các pháp hành khác của Tăng như bố-tát, an cư, tự tứ cũng vậy, chúng có tác dụng giúp cho các Tỳ-kheo thực hành đời sống xuất gia và sinh khởi các thiện pháp giải thoát cho họ. Trong Tăng đoàn có nhiều Tỳ-kheo thành tựu được tâm giải thoát và tuệ giải thoát là Tăng đoàn vững mạnh, làm chỗ quy tín cho hàng cư sĩ tại gia và khiến cho ma quân chuyển đổi tà tâm, khởi sinh chính tín đối với Tăng.

Vì vậy, ở trú xứ nào có các Tỳ-kheo bố-tát, an cư và tự tứ đúng pháp, đúng luật, đúng thời, thì ở trú xứ đó có Tăng bảo thường trú, nhằm khẳng định sự

có mặt của chính pháp một cách hiện thực, làm ngọn đuốc soi đường cho thế gian trong đêm dài tăm tối. Nên, pháp an cư của Tăng không phải mang một ý nghĩa hình thức, mà đó là một pháp hành, chuyển tải một nội dung thanh tịnh và trong sáng, đầy đủ các chất liệu của Giới, Định và Tuệ mà phận sự của các Tỳ-kheo phải miên mật hành trì, để kế thừa dòng mạch tâm linh cao cả của chính pháp, khiến cho dòng chảy ấy không bao giờ bị đứt đoạn giữa thế gian này. ■

CHÚ THÍCH:

1. Phật Thuyết Tam Chuyển Pháp Luân kinh, Tạp, tr 504, Đại Chính 2.
2. Giới kinh của đức Phật Thích-ca, mười hai năm đầu, kể từ khi thành đạo, theo Tứ Phần Luật, Đại Chính 22.
3. Tứ Phần Luật 37, An cư kiến-độ, tr. 830b, Đại Chính 22. Pàli, A, A, ii 97.
4. Phạm Võng Kinh, tr 1008a, Đại Chính 24.
5. Dẫn theo Tứ Phần Luật San Phiên Bổ Khuyết Hành Sự Sao, tr 58a, Đại Chính 40.
6. Theo Luật Tứ Phần 58, có ba thời kỳ an cư: -Tiền an cư – Trung an cư –
7. Tứ Phần 37, tr 380, Đại Chính 22.



Thời gian như một vòng tròn khổng lồ có đường kính vô tận, trong vòng tròn khổng lồ đó có những vòng tròn nhỏ.

Như một giáp (12 năm) được biểu tượng bởi 12 con vật luân phiên xoay vòng, hay sự tuần hoàn của bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông và rồi mỗi tháng, mỗi tuần, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây,... cứ thế luân chuyển theo những vòng tròn. Mỗi thời khắc trôi qua, vòng tròn lại mở rộng dần và theo nghĩa tuyến tính thì đời sống mỗi con người dần dần ngắn lại.

Theo lịch âm, mỗi tháng có hai ngày là ngày rằm và mồng một. Người Huế có truyền thống ăn chay và cúng rằm (thường cúng đêm 14) và cúng đêm 30. Có nhà ăn chay mỗi tháng 4 ngày, ngoài ngày rằm và mồng một còn thêm ngày 14 và ngày 30. Lễ vật để cúng rất đơn sơ, tùy vào mỗi gia cảnh. Nhưng không thể thiếu hương đèn và bông ba hoa quả. Trong buổi lễ cúng rằm và mồng một thường kèm theo lễ phóng sanh. Lễ phóng sanh gồm có một thau nước chứa các động vật đang còn sống như cá trê, cá tràu, lươn, cua hay các loại ốc, hay chim én,... Sau khi hương tàn, lễ cúng xem như kết thúc. Gia chủ đem các sinh vật thả xuống sông, hay thả bay giữa trời,... vừa thả vừa đọc những câu kinh phóng sanh.

Những hình ảnh đó đã khắc vào tâm tưởng tôi. Đến bây giờ tôi hiểu lễ phóng sanh còn có một hiệu ứng tâm lý là phóng đi những ý nghĩ, hành động ác độc trong mỗi người. Theo truyền thống gia đình tôi cũng ăn chay một tháng 2 ngày, và có những khoảng thời gian dài ăn chay trường đến 5 năm. Nhưng rồi, do công việc và hoàn cảnh hay suy cho cùng do cơ duyên nên không thể tiếp tục ăn chay. Nhưng cố gắng mỗi tháng 2 ngày, chỉ 2 ngày thôi, thế mà có hôm không giữ nổi.

Hể đến ngày rằm và mồng một hầu như các quán bún bò giò heo ở Huế lại chuyển sang bán bún chay. Dọc các vỉa hè, những gánh bún bò thường ngày bỗng nhiên lại đông khách hơn, bởi vì những quán khác nếu không bán bún chay thì họ cũng nghĩ bán. Nên khách lại dồn đến các



● Lê Hoàng Hải

Ngày rằm & mồng một

gánh bún chay. Bún chay, nghe thật giản đơn nhưng để chuẩn bị một gánh bún chay, những mẹ, những o, những chị lại mệt hơn thường ngày, họ phải đi chợ từ chiều hôm trước và phải thức dậy sớm hơn thường ngày để chuẩn bị. Nào là nấm, khoai tây, khoai lang, cà rốt, đậu khuôn, đậu ngự, miến, nước tương, chao, vị tâm, đậu phụng, dầu phụng, mè, rau sống, bánh tráng...

Nói về khẩu vị thì tùy vào vị giác mỗi người. Nhưng xem ra, bún chay sau 2 tuần mới được thưởng thức một lần lại chiếm ưu thế. Đạo này, tôi thường ăn bún chay tại vỉa hè đường Phan Bội Châu. Mỗi lần ghé ăn đều chủ động, nhưng lần nào cũng vậy các khách cứ ghé vào có người chịu thì ăn, những người không phân biệt 2 ngày trong tháng thì phát ra một tiếng "chay à" rồi ngán ngừ có người ngồi xuống ăn, nhưng cũng nhiều người bỏ đi. Dù họ ăn hay không ăn chay nhưng những hương vị, hình ảnh và tác động tâm lý đã phần nào như nhắc nhở mọi người, Huế vẫn còn một tháng 2 ngày để ăn chay.

Xứ Huế rất nhiều quán chay bình dân thường xuyên phục vụ cho mọi người. ở bờ Bắc có quán chay ở đường

Phùng Hưng, quán chay đường Xuân 68 và đầu đường Hàn Thuyên,... ở bờ Nam có quán ở đường Chu Văn An, quán Liên Hoa ở đường Lê Quý Đôn, quán Bồ Đề ở đường Lê Lợi,... trong các quán chay gồm có các món rất đậm bạc như: Cơm với các thức ăn là thực vật, cháo chay, bún chay, các loại bánh chay như: Bánh cuốn, bánh bèo, bánh lọc... và còn có cả chả chay.

Người Huế rất ít ăn thịt "cây" và ở Huế hồi trước làm chi có những quán bán thịt cây nhiều như bây giờ. Người xưa quan niệm chó là con vật trung thành với con người nhất, nên nó thường được giao nhiệm vụ canh nhà và người rặc Huế không bao giờ sát hại, hay đem bán chó. Trong chữ Hán, chữ tuất do bộ ngôn và chữ thành hợp lại. Có những nhà khi bị mất chó thì chủ nhà quay quắc mấy ngày, còn có người khóc và buồn không muốn ăn uống gì cả. Và khi bị mất chó thì nên đề phòng mất trộm. Tôi còn nhớ rõ cái âm thanh náo nùng, hoang dại của những chú chó không may đã bị bắt bỏ vào trong bao bố rồi nhận chìm xuống nước cho đến tắt thở. Tiếng réo gọi thống thiết của những chú chó đang quẩn quại gọi lên trong tôi "tiếng gọi nơi hoang dã" của nhà văn lừng danh Jack London.

Có lẽ tục ăn thịt cây phát xuất ở miền Bắc, và sau những cuộc di cư của người Bắc vào Nam thì thú ăn thịt cây cũng di cư theo. Mọi người thường nhầm những người Công giáo là người thường ăn thịt cây. Trong hai cuộc di cư vào Nam, hầu hết là người Công giáo và đương nhiên trước khi là người Công giáo thì họ là người miền Bắc Việt Nam.

Trên thế giới có những tập tục rất dã man như hình phạt ném đá đến chết đối với người phụ nữ phạm tội ngoại tình của Hồi giáo,... Tôi nghĩ rằng sẽ đến lúc nào đó những tập tục không còn thích hợp với cuộc sống hiện đại, hoặc những tập tục dã man, hoang dại,... sẽ dần dần được chuyển đổi bằng hình thức khác nhằm thích nghi với đời sống hiện tại hoặc bỏ hẳn đi. Còn những nét văn hóa có tính thiện như một tháng ăn chay hai ngày, bốn ngày... thì nên phát huy. ■

Trái đất bắt đầu lạnh dần TỪ NĂM 2012?

Đã có 168 quốc gia ký và phê chuẩn Hiệp định thư Kyoto, trong đó nói rằng cần phải đấu tranh chống hiệu ứng nhà kính, giảm số khí thải độc hại lên bầu khí quyển đang khiến trái đất ngày càng nóng lên. Hàng trăm tỷ đôla đã chi cho việc này, hàng chục luận án tiến sĩ khoa học về đề tài này đã được bảo vệ. Vậy mà Khabibullo Abdusamatov, Trưởng phòng nghiên cứu vũ trụ Đài thiên văn Pulkova thuộc Viện Hàn lâm khoa học Nga chứng minh ngược lại, rằng trái đất sẽ lạnh đi. Luận thuyết này được nhà thiên văn học Nga trình bày tại Hội nghị Liên đoàn thiên văn học Quốc tế và không bắt gặp ý kiến phản đối nào đáng kể.

Mặt trời không còn sưởi ấm

Abdusamatov cho rằng trái đất nóng lên hay lạnh đi hoàn toàn là do mặt trời. Ông phát hiện rằng gần suốt cả thế kỷ XX mặt trời liên tục chiếu sáng rực rỡ, vì vậy nhiệt độ trung bình ở trái đất trong vòng 100 năm đã nóng lên 0,6 độ (chính số liệu này được coi là bằng chứng trái đất sẽ nóng lên). Tuy nhiên từ thập niên 90 trở lại đây mặt trời đã không còn rực rỡ nữa. Abdusamatov giải thích: Chúng ta không cảm thấy điều đó, bởi lẽ chúng ta đang được tiếp tục sưởi ấm nhờ độ ẩm mà trái đất tích lũy còn dư.

Nhưng vài năm sau số dư này sẽ hết, và nhiệt độ sẽ bắt đầu giảm đi. Nơi tích lũy độ ẩm số một là đại dương, và chính đại dương quyết định khí hậu trên trái đất. Mà các nhà đại dương học thì nói rằng từ năm 2003 các lớp trên của đại dương bắt đầu nguội đi.

Thế còn hiệu ứng nhà kính bị coi là thủ phạm làm cho trái đất nóng lên, thì sao? Abdusamatov cho rằng kính cho tia nắng đi qua, còn bức xạ hồng ngoại và khí dioxit carbon từ đất bốc lên thì giữ lại, vì thế mà nhiệt độ trong nhà tăng lên.

Theo các nhà khoa học Đài thiên văn Pulkova, khí dioxit carbon “tha hồ dạo bước” trong các tầng không khí và nó không hề định tụ lại dưới gầm trời. Các lập luận của Abdusamatov dựa vào kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học nghiên cứu vùng cực.

Họ đã khoan băng sâu 4 km cạnh trạm “Phương Đông” ở Nam cực và ở Greenland, lấy lên các mẫu có từ mấy trăm ngàn năm trước. Ở cả hai nơi người ta thấy rằng số lượng CO₂ tăng lên từ thời xưa, và nhiệt độ trái đất thường xuyên thay đổi.

Nhưng sự tích tụ khí không có trước, mà ngược lại, là hậu quả của sự nóng lên. Điều này có nghĩa là sự nóng lên không hề liên quan đến hiệu ứng nhà kính!

Trái đất trở lạnh dần từ 2012

Abdusamatov xác định rằng mặt trời chiếu mạnh hơn hay yếu đi theo các chu kỳ nghiêm ngặt: 11 năm và 11 thế kỷ. Và sự lạnh đi sẽ không phải chờ lâu. Chu kỳ thế kỷ của việc mặt trời chiếu yếu đi sẽ bắt đầu từ năm 2012. Nhiệt độ trái đất sẽ giảm xuống và đến năm 2050 sẽ ở mức tối thiểu. Trung bình sẽ lạnh đi 1,2 - 1,3 độ so với bây giờ. Abdusamatov lấy ví dụ thời kỳ lạnh lẽo từ năm 1645 đến năm 1715. Loài người cũng sẽ bị lạnh như thế trong thời kỳ băng hà mới.

Khi ấy sông Seine (Pháp) và sông Thames (Anh) sẽ phủ băng, tất cả các

dòng kênh ở Hà Lan sẽ đóng băng. Ở nước Nga, người ta sẽ thấy rõ tình trạng thiếu tia nắng mặt trời vào khoảng 15 năm nữa, mùa đông sẽ dài và lạnh hơn. Đến năm 2050 miền Bắc nước Nga sẽ phủ tuyết dày, màu trắng của tuyết sẽ phản chiếu ánh sáng mặt trời, tạo cảm giác càng lạnh lẽo hơn.

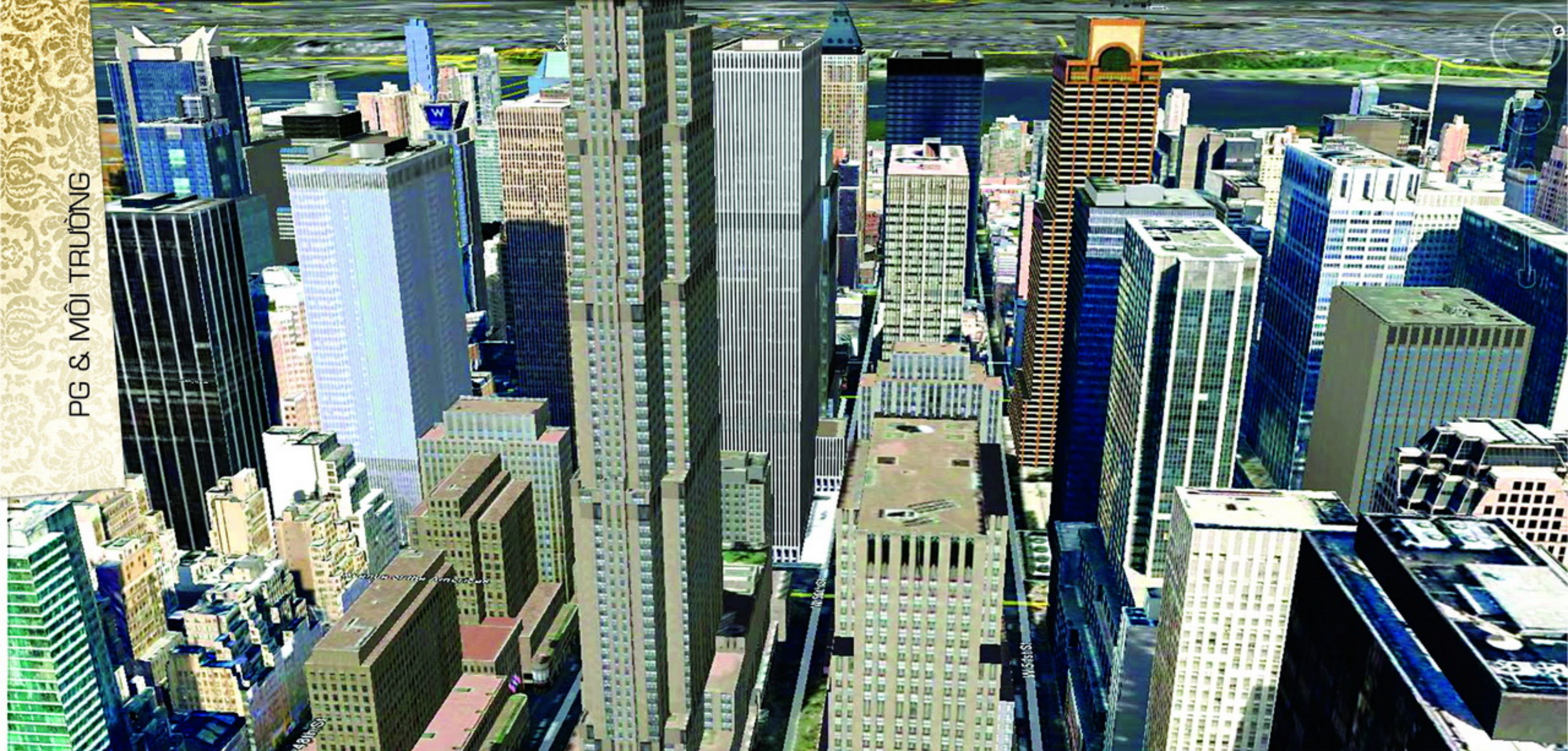
Trái đất sẽ lạnh hơn

Tại sao mặt trời chiếu rọi không đều? Hiện nay chưa có ý kiến thống nhất. Trong lòng mặt trời diễn ra các phản ứng nhiệt hạch sôi sục, có lẽ đó là nguyên nhân sự chiếu sáng lúc mạnh lúc yếu. Khi nhiệt độ mặt trời gia tăng, áp lực tăng lên, trái đất sẽ nhận được nhiều ánh sáng và độ ấm hơn. Việc nghiên cứu chi tiết từ vũ trụ sẽ tiện lợi hơn. Các nhà khoa học Đài thiên văn Pulkova đã chế ra một thiết bị đặc biệt đo sự thay đổi hình dạng và đường kính của mặt trời và mang nó lên Trạm tự động quốc tế ISS. Các số liệu thu được giúp dự báo chính xác hơn thời gian và cường độ lạnh đi của trái đất.

Theo Abdusamatov, sao Hỏa nóng lên và lạnh đi theo chu kỳ, hệt như ở trái đất! Đó là kết quả nghiên cứu gần đây của NASA. Nhưng trên sao Hỏa không hề có dân cư, các nhà máy, xe cộ và các nguồn khí thải nào cả. Điều đó có nghĩa là khí hậu của trái đất cũng như của sao Hỏa hoàn toàn chịu ảnh hưởng chỉ của mặt trời mà thôi.

Mark Houden, quan chức của Tổ chức nghiên cứu Khoa học và Môi trường Australia cho biết, ở thị trấn Dubbo, bang New South Wales của Australia, khí hậu lạnh lẽo kéo dài cả thế kỷ nay. Trong khi toàn thế giới luôn nói về việc trái đất sẽ nóng lên, thì suốt cả thế kỷ XX nhiệt độ ban ngày ở thị trấn này cứ không ngừng giảm xuống. Mùa hè tại đây lạnh hơn đầu thế kỷ XX, còn mùa đông thì vô cùng lạnh lẽo. Những quan điểm khoa học nêu trên đã được báo chí Nga đưa tin từ nhiều năm nay. ■ **ST (Tổng hợp)**





Theo dự báo của các nhà khoa học đến năm 2050, hai phần ba dân số thế giới sẽ sống trong các thành phố. Hiện tượng đô thị hóa trên thế giới hiện nay diễn ra với tốc độ nhanh đến nỗi người ta đang lo sợ không biết hành tinh có đủ tài nguyên để duy trì khuynh hướng không thể đảo ngược này hay không. Hơn nữa các thành phố lại không được chuẩn bị để đối phó với một sự thay đổi quá mạnh đến như vậy.

Năm 2050, Ấn Độ sẽ là nước đông dân nhất thế giới

Dân số toàn cầu gia tăng một cách ngoạn mục. Trong thế kỷ XX nó đã tăng từ 1,6 tỷ lên 6 tỷ người. Tỷ lệ dân số tăng nhanh nhất diễn ra vào cuối thập niên 1960 với bình quân mỗi năm thêm 80 triệu người.

Theo báo cáo của Quỹ dân số Liên Hiệp Quốc, dân số toàn cầu sẽ tăng 46% từ nay đến năm 2050, để đạt con số trên 9 tỷ người. Trong lúc các nước phát triển bị sụt giảm vì tỷ số sinh đẻ thấp và kiểm soát ngặt nghèo chính sách di dân, thì thế giới thứ 3 lại bùng nổ dân số. Ấn Độ sẽ tăng 52% để đạt con số 1,6 tỷ dân từ nay đến năm 2050 và biến thành tiểu lục địa có dân cư đông nhất thế giới, qua mặt cả Trung Quốc. Pakistan cũng sẽ lên đến 349 triệu người, tăng 134%.

NHÂN NGÀY MÔI TRƯỜNG 5 - 6 - 2012

Đô thị hóa toàn cầu và hiểm họa môi trường sống

● Song Tháp

Dân số châu Phi cũng gấp đôi để đạt con số 1,9 tỷ. Theo một báo cáo của Liên Hiệp Quốc hiện nay dân cư đô thị trên thế giới đang có gần 2 tỷ người sinh sống ở các nước kém phát triển, chiếm số lượng 2/3 đô thị thế giới. Khuynh hướng này còn tăng nhanh hơn nữa trong những thập niên tới của thế kỷ XXI.

Theo Chủ tịch Viện Dân số tại Washington, Werner Formos, ước tính năm 2050, 2/3 dân số toàn cầu sẽ sống trong đô thị, làm tăng áp lực hạ tầng cơ sở và các nguồn tài nguyên, dẫn đến phân hóa xã hội và cuộc sống khốn khổ tại thành phố theo một kiểu rất khủng khiếp.

Từ sự gia tăng dân số ở các đại đô thị, theo nhận định của tờ Washington Post, những thách thức khủng khiếp về dịch vụ y tế và môi trường đều giống nhau tại các nước công nghiệp

hóa và các nước đang phát triển. Dân nghèo thành phố phải sống trong những điều kiện mất vệ sinh khác xa với cái mà họ từ bỏ ở vùng nông thôn... Vì vậy ở các vùng đô thị lớn của tương lai sẽ gặp rắc rối lớn về quản lý rác, nước thải và thay đổi khí hậu.

Hiện nay ở Cairo, Ai Cập, các sân thượng và vô số nhà ở bị tràn ngập bởi các lều vải tạm bợ. Không hiếm cảnh, một gia đình dọn bữa ăn ngay trên bếp lò, trong lúc ở tầng dưới người ta làm việc chen chúc trong những căn phòng chật hẹp. Bởi thế thành phố Cairo cần một diện tích gấp 60 lần so với hiện nay để cung ứng cho 9 triệu dân của mình.

Các đại đô thị có nguy cơ làm cạn kiệt nguồn tài nguyên eo hẹp của trái đất, và góp phần lớn vào việc làm hủy hoại môi trường. Mới đây, một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới – OMS – và Chương trình Môi trường Liên



Hiệp Quốc – PNUE đã lập ra danh sách 7 đô thị lớn gồm: Mexico, Bắc Kinh, Cairo, Jakarta, Los Angeles, Sao Paulo và Moscow có không khí thở ô nhiễm cao gấp 3 lần giới hạn cho phép của OMS! Trong 20 thành phố được nghiên cứu, ít nhất có một chỉ tiêu sống vượt quá mức ô nhiễm cho phép.

Con người ngày càng dễ mắc bệnh truyền nhiễm

Phần lớn các đại đô thị gặp phải khó khăn về nước uống. Tại Johannesburg (Nam Phi), người ta buộc phải đi lấy nước xa hơn 500 km, ở vùng cao. Tại Bangkok (Thái Lan) nước mặn bắt đầu xâm nhập các tầng nước ngầm. Cấu trúc của thành phố Mexico nhất định phải lún xuống vì khai thác nước ngầm quá đáng.

Hơn 1 tỷ dân số, chiếm 20% đang không có nước sạch để dùng. Klaus Toepfer, chủ tịch PNUE, quả quyết:

Khi người ta biết rằng 5 tỷ dân sẽ sống ở thành phố vào năm 2025, rõ ràng nhu cầu nước uống sẽ gia tăng khủng khiếp. Và mọi giải pháp cho khủng hoảng nước, có liên quan chặt chẽ đến việc quản lý các thành phố.

Dân các đại đô thị sống chen chúc ở các ngoại ô dơ bẩn cũng rất dễ mắc bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng. Lima tại Peru sẽ có dân số đến 9,4 triệu vào năm 2025, đã từng bị một trận dịch tả vào cuối những năm 1990 mà tạp chí The New York Times giải thích: Bởi dân nông thôn mới đến Lima phải sống trong những ngôi nhà không có nước thường xuyên và sử dụng cầu tiêu trên những ngọn đồi phía trên khu dân cư của mình đang sinh sống. Sử dụng thức ăn mất vệ sinh và nguồn nước dơ bẩn khiến họ bị tiêu chảy và mất nước có thể dẫn đến tử vong. Ngay từ bây giờ chúng ta phải chú ý

đến các đô thị loại này, vì cuộc sống hàng ngày của họ có nguy cơ ảnh hưởng đến toàn thế giới. Các thành phố đang gặp những vấn đề môi trường nghiêm trọng khi dân cư không ngừng gia tăng.

Thành phố đầu tiên có dân số trên một triệu là Roma vào thời kỳ cực thịnh, năm thứ 5 sau công nguyên. Lúc đó cả thế giới chỉ có khoảng 170 triệu người. Thành phố hiện đại đầu tiên của thế giới là Bắc Kinh, vượt qua con số 1 triệu dân vào năm 1800, tiếp theo sau là New York và London.

Vào đầu thế kỷ XIX sống ở thành phố là một ngoại lệ. Vào thời đó chỉ có 3% dân số toàn cầu sống tại đô thị. Cuộc cách mạng kỹ nghệ khởi đầu vào thế kỷ 19 và tiếp tục suốt thế kỷ 20 đã làm tăng tốc sự phát triển đô thị. Cư dân nông thôn theo đó đổ đến thành phố tìm việc làm. Nhưng họ sống ở thành phố trong điều kiện tồi tệ do quá đông đúc và thiếu vệ sinh.

Theo số liệu lưu trữ của Văn phòng Dân số Hoa Kỳ, cho đến năm 1850, nhiều thành phố ở Âu châu thiếu hụt người, do số tử cao hơn số sinh. Sau đó các thành phố được tăng dân do nhiều đợt di cư nối tiếp nhau, từ nông thôn cũng như nước ngoài đến nhập cư.

Vào nửa đầu thế kỷ XX, tại phương Tây, dân thành phố gia tăng nhanh nhất. New York, London, và nhiều thủ đô của các nước công nghiệp hóa thu hút di dân liên tục và chiếm lĩnh thị trường lao động. Năm 1950, New York, London, Tokyo và Paris tự hào là thu hút dân số lao động cao nhất thế giới. Đây là những số liệu tập hợp từ các tài liệu đã công bố trên thế giới. ■

Công ty TNHH Tín Năng Lưu Thu Trang

CHUYÊN KINH DOANH:

- Máy uống nước nóng, lạnh
- Máy lọc nước RO thẩm thấu ngược và xử lý nước
- Linh kiện lọc nước,... (Taiwan, USA)



466 Hòa Hảo, phường 5, quận 10, TP.HCM

ĐT: 08-8531 618 - Fax: 08-9571 778 - DD: 0913 917 824

Web: locnuoctinnang.com - MST: 0305 424 645

Ngoài chuyện ngoại cảm ở trên, chúng ta cũng nên biết tới khả năng thoát ra ngoài thể xác mà danh từ bình dân hay gọi là "xuất hồn".

Như đã nói ở phần trước, con người ngoài thể xác còn có nhiều thể khác như thể phách, thể vía, thể trí, v.v... Trong ngày, lúc tỉnh thức thì các thể này lồng vào nhau và hoạt động nhịp nhàng như một. Khi ngủ thì các thể vi tế có thể tách rời khỏi thể xác và hoạt động riêng. Nhưng khi tỉnh dậy thì chúng ta không còn nhớ những việc làm của các thể vi tế, bởi vì tế bào của bộ não đã ngăn lại và làm mờ đi, nếu có nhớ thì chúng ta chỉ nhớ mang máng tưởng như mình nằm mơ.

Có những đạo dạy tu thiền để "xuất hồn" và đạo Phật xem đó là tà giáo, bởi vì không hướng tới mục đích diệt trừ tham, sân, si và giải thoát sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà không có sự "xuất hồn". Các học giả Phật giáo rất kỵ dùng chữ hồn

hay linh hồn, bởi vì đạo Phật không chấp nhận có "linh hồn" mà chỉ nói đến "tâm" hay "thức". Nhưng đối với người bình dân thì họ chỉ biết có "hồn và xác" thay vì "ngũ uẩn". Hồn là "cái biết" vô hình nằm trong thể xác, cho nên gọi là hồn, linh hồn, tâm hồn, hay tâm thức, đối với họ cũng như nhau. Ngay cả các thiền sư cũng đặt ra nhiều danh từ để gọi "cái biết" như ông chủ, tánh linh, tánh giác, bản lai diện mục, v.v... Ở đây, tôi không muốn đi sâu vào tâm lý học Phật giáo để phân tách sự khác biệt giữa những danh từ chuyên môn, rắc rối này. Tôi chỉ muốn giới thiệu bạn đọc về kinh nghiệm du hành ngoài thể xác (1), tiếng Anh gọi là OBE (Out of Body Experience), của vài tác giả Âu Mỹ nhân dịp nói về ngoại cảm.

Trước hết là Robert Monroe, một thương gia giàu có, sống tại tiểu bang Virginia, Hoa Kỳ, vào khoảng thập niên 60. Vào một chiều chủ nhật, ông đang nằm nghỉ trưa trong phòng khách, bỗng nhiên có một luồng ánh sáng không biết xuất phát từ đâu chiếu thẳng xuống người ông, khiến toàn thân ông run lên và rung chuyển một cách kỳ lạ. Vừa ngạc nhiên và hoảng sợ, ông cố gắng ngồi dậy, và sau một lúc thì sự rung chuyển (vibration) từ từ tan biến. Nhưng sau đó trong vòng sáu tuần, sự rung chuyển này xảy đến với ông thường xuyên hơn. Ông lo sợ mình bị bệnh nên đi khám bác sĩ nhưng họ không tìm ra bệnh gì cả. Vài tháng sau, trong lúc ngủ, sự rung chuyển lại xuất hiện, nhưng lần này ông cố gắng trấn át cơn sợ, nhìn thẳng vào nó và

DU HÀNH

ngoài thể xác²

● TT. Thích Trí Siêu



trong thoáng giây ông cảm thấy mình nhẹ nhàng bay ra khỏi thể xác và lơ lửng trên trần nhà. Thế rồi từ đó ông thường xuất ra khỏi thể xác của mình và ghi chép lại những chuyến "du hành ngoài thể xác". Ông đã viết quyển "Journeys out of the body (2)". Là người có đầu óc khoa học, muốn tìm hiểu về kinh nghiệm kỳ lạ này, nên vào năm 1978, ông đã sáng lập ra The Monroe Institute (3) ở Virginia, một trung tâm nghiên cứu về những trạng thái và kinh nghiệm ngoài thể xác. Những sự du hành ngoài thể xác của ông, mà bạn có thể gọi là "xuất hồn", "xuất vía", hay "xuất thức", v.v... đều được các khoa học gia, bác sĩ, kỹ sư nghiên cứu và kiểm chứng đáng hoàng, nên không thể nói là hoang tưởng hay bịa đặt. Ông qua đời vào năm 1995, nhưng hiện nay trung tâm này vẫn còn hoạt động.

Một người khác là bác sĩ Waldo Vieira, người Ba Tây (Brazil). Ông cũng có những kinh nghiệm du hành ngoài thể xác (4) (OBE) và ghi lại đầy đủ những dữ kiện trong cuốn sách "Projection of consciousness (5)". Ông là người sáng lập hội IAC (6) (International Academy of Consciousness) chuyên nghiên cứu về OBE. Hội này có ba trung tâm nghiên cứu ở Brazil, Florida (Hoa Kỳ), và Portugal (Bồ Đào Nha). Riêng ở Brazil và Portugal, họ có xây một phòng thí nghiệm gọi là Projectarium, thiết kế một cách đặc biệt như trái cầu để giúp học viên có thể kinh nghiệm được sự "xuất ra ngoài thể xác" dễ dàng hơn.

Sự khác biệt giữa những người "du hành ngoài thể xác" Âu Mỹ này với những người tu thiền "xuất hồn" ở chỗ họ không phải người tu hành mà là

khoa học gia. Khi có những kinh nghiệm "xuất hồn" thì họ nghiên cứu và tìm hiểu một cách khoa học. Sau đó, họ chia sẻ kinh nghiệm qua sự viết sách hoặc thuyết trình chứ không lập thành một đạo giáo chiêu dụ tín đồ. Nhờ vậy sự "xuất hồn" trở thành một sự kiện khoa học chứ không phải là một sự huyền bí hay mê tín dị đoan.

Những người có kinh nghiệm xuất ra khỏi thể xác, thường họ không biết chính xác "cái gì" đã xuất ra. Họ chỉ biết đơn giản là chính mình đã ra khỏi thể xác. Robert Monroe gọi đó là "thân thứ nhì" (second body), còn bác sĩ Waldo Vieira gọi là "ý thân" (psychosoma). Theo huyền bí học thì "cái xuất ra" khỏi thể xác được gọi là thể vía (astral body), một trong nhiều thể vi tế của con người. Tuy nhiên nếu bạn muốn gọi cái đó là hồn, là vía, là phách, là tâm, hay thức cũng được, điều này không thành vấn đề. Điều quan trọng là nó cho chúng ta hiểu được con người không phải chỉ là cái thân. Cái thân chỉ là một áo khoác thô kệch nhất của tâm. ■

CHÚ THÍCH:

- (1) Tiếng Anh còn gọi là "astral travel" (xuất vía hay du lịch thể vía).
- (2) tạm dịch là "Những chuyến du lịch ngoài thể xác".
- (3) muốn biết thêm chi tiết, xin vào www.monroeinstitute.com
- (4) Thời gian du hành ngoài thể xác của Robert Monroe và Waldo Vieira thường kéo dài tối đa khoảng hơn một tiếng đồng hồ.
- (5) tạm dịch là "Sự phóng xuất của tâm thức".
- (6) muốn biết thêm chi tiết, xin vào www.iacworld.org

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Đại tạng kinh MP3, gần 200 đầu sách Phật học, hàng ngàn pháp thoại VCD và âm nhạc Phật giáo do thầy Nhật Từ biên tập

PHÁT HÀNH PHẬT CỤ, VĂN HOÁ PHẨM, KINH SÁCH, SÁCH NÓI VCD THUYẾT PHÁP, ÂM NHẠC, BÁO VÀ TẠP CHÍ PHẬT GIÁO ...

SÁCH CỦA THẦY NHẬT TỪ

- Mười điều tâm niệm. NXB Hồng Đức
- Mười bốn điều Phật dạy. NXB Hồng Đức
- Sống vui sống khỏe. NXB Hồng Đức
- Tám điều giác ngộ. NXB Hồng Đức
- Tinh hoa trí tuệ. NXB Hồng Đức

VP chính: Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM - ĐT: (08) 3839-4121

Đại lý 1: 73E Nguyễn Thượng Hiền, P.5, Q. Bình Thạnh, TP.HCM - ĐT: (08) 3841-4434

Đại lý 2: 64/18 Phố Quang, P.2, Q. Tân Bình, TP.HCM - ĐT: (08) 3842-3966

MỜI ĐĂNG QUẢNG CÁO TRÊN ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Liên lạc: Cô Diệp Thu Thủy, chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh
P. 3, Q. 10, TP.HCM, ĐT: 2211 0943, 3839 4121
Email: quangcao.dpnn@gmail.com

Không phải tự nhiên mà ông bà mình lại căn dặn rất kỹ càng chuyện học nói với chính mình và con cháu, những thế hệ sau mình, mà bởi tổ tiên huyết thống lẫn tổ tiên tâm linh đều thấy rất rõ lời nói có thể gây đổ vỡ, làm hại bản thân mình, tạo nghiệp khẩu một cách kinh khủng...



Đối với tự thân, ông bà mình nhắc: “Muốn nói gì phải uốn lưỡi bảy lần trước khi nói”. Đó là lời dặn, ngỏ ý sâu xa là phải suy nghĩ kỹ trước khi nói, đừng có bạ đâu nói đó, nói không cần suy nghĩ, và đừng nghĩ lời nói gió bay, muốn nói gì thì nói. Lời nói thiếu suy nghĩ có thể làm cho một người tức tưởi, khổ đau, thậm chí chết ngay tức khắc nếu người ấy còn chấp vào những nhận định đúng sai, và đặc biệt là khi nó được thốt ra từ một người thân-thương, quan trọng.

Rồi trong đôi nhon xử thế thì ông bà mình cũng dặn, rằng: “Lời nói chẳng mất tiền mua. Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”. Mới nghe, có thể ta nghĩ đó là xảo thuật, là một cách biện tài của ngôn ngữ để chỉ lấy lòng, nhưng nghe kỹ ta sẽ thấy tính chất của tình thương có mặt trong lời nhắn nhủ này. Bởi, “Lời nói không là khói/ Mà mắt lại cay cay”, nên nếu mình lường trước được khả năng của lời nói, nội dung, cách mình nói có thể làm cho người khác khổ đau thì mình sẽ không

nói những lời chứa đựng sự sát thương, chứa đựng nỗi khổ niềm đau.

Trong phương pháp thực tập của đạo Phật có pháp “nói lời ái ngữ”, tức là nói những lời dễ thương, những lời có chất liệu giải thoát, mang đến an lạc cho người nghe, cho những chúng sinh có duyên nghe mình nói. Lời ái ngữ được đề xuất trong con đường Bát chánh đạo, trong đó có “chánh ngữ” mà đức Phật dạy trong giáo lý bốn sự thật (Tứ diệu đế). Tuy nhiên, muốn chánh ngữ thì phải chánh tư duy, tức là phải tư duy đúng, nếu tư duy sai, hiểu sai về một vấn đề thì mình sẽ nói sai, kết luận bậy. Để chánh ngữ thì cũng cần có điều kiện là mình không sân si, không tham lam, từ đó mình mới có thể nói những lời dễ thương chứ không phải là những lời nói chứa dao kéo, và sừng ống.

Khi sân thì mình dễ nói những lời nói gây đổ vỡ, khi tham mình có thể nói những lời sai sự thật và si mê mình có thể nói những lời ngọt ngào nhưng phía sau đó có thể hàm chứa hệ lụy bởi nó dẫn người vào cõi mê.

Lựa lời mà nói...

● Chúc Thiệu



Động cơ của một lời nói nặng hoặc nhẹ nhàng rất quan trọng, hay nói đúng hơn là ý niệm của lời nói đó xuất phát từ điều gì, sẽ cho ra thiện nghiệp hay ác nghiệp. Cũng một lời chê, nhưng nếu mình chê trách bằng tình thương, phản tỉnh người khác nhận diện ra sự thật bản thân, sống tốt hơn thì lời chê ấy là thiện nghiệp; và ngược lại. Lựa lời mà nói cũng chính là như vậy, muốn lựa đúng lời, ứng với từng đối tượng cụ thể thì mình phải hiểu về đối tượng mình đang truyền thông. Có người mình phải nói những lời mạnh mẽ, thẳng thắn, nhưng cũng có người mình lại mềm mỏng, dịu dàng... Đó là một nghệ thuật nhân văn mà không phải ai, không phải lúc nào mình cũng có thể làm được giống nhau bởi điều đó có tùy thuộc vào sự chi phối của nghiệp lực.

Có những người nhân danh người thương, bạn bè... nhưng lại nói với nhau những lời không dễ thương, khi nói có thể họ cũng biết lời nói đó là sai, làm mình tổn thương, người cũng tổn thương; song họ không kiểm chế được, vì nghiệp lực (oan gia trái chủ gặp nhau dưới hình thức bạn bè, người thân để làm đau lòng nhau)! Mà cũng có thể vì bản thân họ quá yếu đuối, trước đó đã được dung dưỡng bằng sự thứ tha của người thân-thương nên họ cứ nghĩ là dù mình có nói gì, mình cũng sẽ được thứ tha. Sự ỷ lại trong cách ứng xử, nhất là khi nói năng sẽ làm cho họ tùy ý phát khởi và nói những lời đau thương. Nhưng, nếu xét đến cùng thì những lời nói chứa dao găm thì bản thân họ đã làm đau chính mình, bởi miệng lúc đó phun ra dao găm, sao không đau cho được?

Cũng người xưa nói, “Ngậm máu phun người, thì miệng mình sẽ tanh trước”, rõ ràng là vậy, cho nên những lời nói nhằm nhục mạ, vu oan, hoặc hạ bệ người khác cho hả cơn giận của mình bao giờ cũng làm dơ miệng mình trước. Cái dơ của ngôn từ thiếu từ bi, không sát sự thật thì tro tro, khó rửa hơn là cái dơ của hình tướng. Nếu lời nói, hay những ngôn ngữ độc ác ấy được ghi ra, chép thành văn tự thì càng nguy hại, càng trở nên nặng nề hơn trong ý niệm tạo nghiệp xấu ác.



Không phải tự nhiên mà người xưa rút ra sự thật đến từ cái miệng mình, rằng: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất”. Ăn uống không chánh niệm, ham ăn những thức ăn chứa độc tố, thiếu từ bi (như ăn thịt chúng sanh) thì sẽ làm cho thân-tâm mình bị bệnh. Nói năng không cẩn trọng, thiếu từ bi sẽ mang họa vào mình, cái họa trước mắt có thể là bị người khác phỉ báng, chê cười, bị xa lánh, bị chê bai đến bị đánh, bị giết, bị làm nhục tương tự... Xa hơn là khẩu nghiệp phải mang theo nhiều đời kiếp, mà như nhiều bản kinh có nói đến nghiệp của miệng, chỉ vì lỡ lời chê một vị đắc quả A-la-hán tụng kinh mà phải đội lốt thú, trong hình tướng súc sanh hàng trăm kiếp, nguy hại lắm lắm.

Im lặng khi không cần phải nói năng, khi đã không đủ chín chắn để nói... hoặc khi bị hạ nhục (oan ức) cũng là một cách thực tập để tránh khẩu nghiệp và nâng cao nhân cách một con người. Trong thời khóa thực tập, có những giờ phút cần “im lặng hùng tráng” để gửi đi một thông điệp khác cho mọi người, nhất là những người nói nhiều, nói bậy, nói ác, rằng: “Tôi không nói vì lòng tôi đã không còn chênh chao trước những lời nói độc ác của bạn, và cũng là để bạn bớt lại những lời nói độc ác”. Thực tập như thế cũng là thực tập từ bi, cũng là cách nuôi dưỡng tâm mình trở nên vững

chãi hơn. Ngày xưa, đức Phật vô vàn tôn quý của chúng ta đã nhiều lần thực tập im lặng hùng tráng, im lặng sấm sét như thế khi Ngài bị vu oan, bị hạ nhục. Chúng ta là con của Ngài, phải học theo Ngài về sự im lặng và đối mặt đó, nhất là khi trong mình còn đầy đầy tham-sân-si, còn nghiệp chướng nặng nề thì việc nghiệp xấu (bị vu oan, hạ nhục, hoặc bị những dao găm nơi miệng của ai đó hướng về mình cũng là chuyện bình thường, xin phát nguyện chịu thọ nhận).

“Cho tâm con bình thản

Trước nghịch cảnh cuộc đời

Dù bị mắng bằng lời

Hay bằng điều mưu hại”

Biết là khó, bởi tâm mình còn chật hẹp, sự thực tập của mình chưa sâu sắc, nhưng việc nhẫn những điều khó nhẫn mình phải thực tập bắt đầu bằng ý thức, nuôi dưỡng được chừng nào thì quý chừng đó. Nhẫn là biết im lặng, biết mỉm cười dẫu gai đời đâm róm máu bàn chân, và thực ra, nhẫn cũng là thương mình, bởi nếu không biết nhẫn, không biết chăm sóc năng lượng thương yêu trong mình thì khi gặp phải cơn sân ngút trời của người (biểu hiện bởi những lời nói độc ác) thì mình cũng ngút trời sân si, cũng “ăn miếng trả miếng” thì mình có khác gì người? Chỉ khác là mình bị giật dây, còn người ta là kẻ giật dây, để cùng vào hội sân si mà thôi. ■



Giám đốc hay nhân viên cũng vậy thôi CHÚNG TA ĐỀU TRÂN QUÝ NHAU

Kiểu giám đốc và kiểu nhân viên của ta là gì? Trong cuốn sách “Vị giám đốc một phút” của hai tác giả Ken Blanchard và Spencer Johnson, không chỉ nói đến cách làm việc của giám đốc trong đời sống hàng ngày mà còn dành cho các nhân viên biết cách làm việc, ứng xử hay giao tiếp với giám đốc của mình. Chẳng có kiểu giám đốc hay kiểu nhân viên nào được định hình cả vì cách làm việc mang tính đa dạng, tùy thuộc ngành nghề, nội dung và văn hóa, không thể vẽ một kiểu mẫu giám đốc hay nhân viên rồi đem ra áp dụng chung, thành ra triệt tiêu tính phong phú của con người. Điều quan trọng là giám đốc lúc nào cũng nên dễ chịu và nhân viên lúc nào cũng nên dễ mến. Giám đốc quá nghiêm nghị, gò bó hay cô lập sẽ tạo bức tường ngăn cách với nhân viên, bức tường này còn nóng hơn bức tường lửa, nhân viên sẽ cảm thấy nực nội khó chịu khi tiếp xúc với giám đốc như vậy. Một nhân viên dễ mến cũng giúp giám đốc có không gian thoải mái khi làm việc, nhân viên biết chia sẻ và đóng góp ý kiến làm giám đốc vui, cho dù sự chia sẻ đó diễn ra trong tích tắc nhưng lại gây ấn tượng mạnh mẽ nơi người lãnh đạo, nhiều thay đổi lớn phát xuất chỉ từ một lời nói tưởng chừng như bình thường. Giám đốc có quyền đánh giá nhân viên nhưng nhân viên cũng cần có cơ hội đánh giá giám đốc. Việc đánh giá được

xây dựng trên cơ sở của tình đồng nghiệp, vì xây dựng mối quan hệ lâu dài, tái lập truyền thông giao tiếp và phát triển văn hóa công ty. Phương thức lãnh đạo hay quản lý của giám đốc có thể khác với mong muốn của nhân viên và ngược lại, điều chờ đợi từ nhân viên về phía công ty cũng có thể khác, nhưng nếu cả hai đều thực tập chấp nhận sự khác biệt và đa dạng hóa bản thân bằng cách thực hiện điều khác biệt theo mong mỏi của người kia, đồng thời, hai bên dành cơ hội lắng nghe nhau để chuyển hóa điều khác biệt thành ra đồng dạng, cái đồng dạng này có thể khác hẳn với mong mỏi ban đầu của giám đốc và mong muốn ban đầu của nhân viên, nhưng điều mong đợi của hai bên lại được gặp nhau, tức là hai bên tìm được nhau. Tuy nói là hai bên nhưng cùng một thực thể, tức làm việc chung một mái nhà thì việc thực tập như vậy là điều nên làm. Bất kể nhân viên nào cũng có tiềm năng riêng, nhân viên giỏi phải tiết lộ tiềm năng và giám đốc giỏi phải khám phá và phát triển được tiềm năng đó. Tiềm năng của con người rất to lớn, tiềm năng này tiếp nối tiềm năng khác như hơi thở vào tiếp nối hơi thở ra, một tiềm năng được phát huy thì tiềm năng khác bắt đầu lộ diện, nếu ta không chịu vận động vừa đủ thì kho tàng tiềm năng dễ trở nên bão hòa. Giám đốc chỉ hay chú ý đến nhân viên lúc đặt mục tiêu và lúc hoàn thành mục tiêu, còn chuỗi ngày làm

● TG. Minh Thạnh

việc trong khoảng thời gian đó thì như thế nào? Giám đốc nên tận dụng tất cả những cơ hội tiếp xúc với nhân viên và ngược lại, có thể chỉ trong khoảnh khắc thôi nhưng lại tạo khả năng liên kết trong công ty rất lớn, vì đây là sự quan tâm và chăm sóc lẫn nhau, nhưng sự quan tâm này không nên mang tính lý thuyết suông theo kiểu của bộ ngoại giao mà nên thực hiện bằng cả lòng chân thành của giám đốc hay nhân viên.

Giám đốc và nhân viên chỉ là chức danh. Giám đốc không kiêu ngạo vào địa vị của mình và nhân viên không tự ti vào vị trí của mình. Khi cần thiết thì giữ khoảng cách nhưng đa số cần có sự hòa đồng giữa giám đốc và nhân viên. Nhiều dự án cả hai bên làm việc chung với nhau, cùng có niềm vui trong công việc và cùng hưởng thụ thành quả lao động. Sự thành bại của nhân viên là sự thành bại của giám đốc hay người quản lý, cho nên chẳng cần giấu giếm bất kỳ một kinh nghiệm nào với nhau. Giám đốc muốn biết nhân viên bán hàng như thế nào thì chỉ có cách lăn xả vào cửa hàng chào bán hàng như một người nhân viên thực thụ, lúc này giám đốc mới thấy được cái nghĩ, hành động và mong muốn của nhân viên bán hàng, từ đó giám đốc mới hiểu và có những chính sách đối với nhân viên bán hàng phù hợp. Như một vị tổng thống phải biết đi vào lòng dân thì một vị giám đốc phải biết đi vào lòng nhân



viên, khách hàng và đối tác, cùng lao động cùng tâm sự với họ thì mới hiểu họ được, còn nếu không giám đốc chỉ thấy được vẻ bề ngoài không thực chất, dễ dàng có tri giác sai lầm rồi ban hành những chính sách đi ngược với điều kiện hiện tại, đi ngược với điều nhân viên chờ đợi, và như thế thay vì làm họ hạnh phúc lại làm cho họ cảm thấy tù túng và chịu đựng hơn.

Hài lòng và chấp nhận bản thân, dù giám đốc hay nhân viên, cũng sẽ làm tốt công việc của mình. Cấp trên hay cấp dưới đều có ưu điểm và khuyết điểm riêng. Khi nhìn người, ta nên nhìn ở khía cạnh học hỏi hơn là soi mói. Ai cũng có thói quen tìm kiếm khuyết điểm của người khác mà quên đi ưu điểm của họ. Thử tưởng tượng giám đốc hay nhân viên tối ngày chỉ lo chỉ trích, tìm kiếm sai lầm của người khác thì thời gian đâu làm việc và sáng tạo nữa, nếu bỏ qua được điều này thì không mất thời gian và tâm trí đỡ mệt mỏi. Ưu điểm và khuyết điểm đều có cái đáng để học. Nhìn vào ưu điểm để tô điểm cho mình bằng cách bắt chước và học tập nó, nhìn vào khuyết điểm để nhắc nhở bản thân không phạm sai lầm như vậy. Môn quản trị doanh nghiệp dạy cho doanh nhân không biết bao nhiêu trường phái quản trị nhưng không nhất thiết chỉ áp dụng một trường phái, tùy theo tình huống và nghiệp vụ mà áp dụng trường phái này hay trường phái kia. Tuy nhiên, trường phái học hỏi lẫn nhau bao quát hơn cả, nhân viên học từ giám đốc và giám đốc học từ nhân viên. Văn hóa

học hỏi nếu như kéo dài từ cấp thấp nhất đến cấp cao nhất thì còn gì bằng, truyền thông giao tiếp trong doanh nghiệp chắc chắn rất viên mãn và mối quan hệ giữa người với người lúc nào cũng tươi mới.

Giám đốc của chính mình và nhân viên của chính mình, nói vậy nghĩa là ta chẳng là giám đốc của ai và cũng chẳng là nhân viên của ai, mọi người đến với nhau làm chung một doanh nghiệp vì mọi người cần nhau. Ta là giám đốc và nhân viên của chính ta. Giám đốc của người này nhưng lại là nhân viên của người kia, chẳng có ai cao và chẳng có ai thấp, cao thấp chỉ là quan niệm. Khi là giám đốc của nhiều người nhưng chịu sự quản lý của người khác, ta có điều kiện để học hỏi nhiều hơn vì bản thân đang ở cả hai vai trò, người này hiểu được cả sếp mình và hiểu được cả nhân viên của mình. Với người giám đốc cao nhất như tổng giám đốc hay chủ tịch hội đồng quản trị thì khó có điều kiện hơn nhưng không phải là không có. Nếu tổng thống là đầy tớ của dân thì giám đốc là người phục vụ nhân viên, công ty là người phục vụ khách hàng. Một vị giám đốc biết suy nghĩ thì khi chăm lo cho nhân viên, tức là chăm lo cho gia đình của họ và thế hệ tương lai của đất nước nữa. Quyết định nhận một người vào làm việc có nghĩa là giúp được một người có công ăn việc làm, nuôi sống gia đình và làm nhẹ bớt gánh nặng xã hội, cho nên mọi quyết định, chính sách và dự án của giám đốc phải thật cẩn thận, phải có tình thương mới làm

được. Quyết định sa thải một nhân viên vì làm ăn thua lỗ hay lỗi lầm nào đó có thể dẫn đến tình trạng thất nghiệp, gia đình chật vật, gánh nặng xã hội gia tăng và tệ nạn xã hội phát triển, cho nên phải cân nhắc kỹ trước khi quyết định cho ai đó nghỉ việc. Âu cũng là cái tâm của người lãnh đạo, lo cho nhân viên cũng là lo cho mình, lo cho xã hội cũng là lo cho mình, cho nên giám đốc chăm sóc nhân viên cũng là chăm sóc mình. Giám đốc và nhân viên đều muốn hiểu biết về nhau, làm việc chung mà không hiểu nhau thì dễ xung đột và tranh chấp. Tuy nhiên mọi việc làm hay giải quyết nên dựa trên cơ sở của tình thương, đừng vì những đòi hỏi quá đáng mà làm mất đi tình đồng nghiệp gây dựng bấy lâu.

Đức Phật dạy thực tập tâm bình đẳng với tất cả loại người, không phân biệt giai cấp hay cấp bậc, mọi hành xử đều nên công bằng không thiên vị, bởi vì nếu thiên vị thì sẽ có tình trạng ý lại và không công bằng thì sẽ có đấu tranh. Đối xử bình đẳng trong công ty là thực tập từ bi, tức là ai cũng thương, vì thương nên mới đối xử bình đẳng. Trái tim rộng lớn khi biết thương yêu tất cả mọi người, còn nếu chỉ thương yêu duy nhất người mang lại lợi ích cho bản thân thì trái tim đó nhỏ xíu như hạt đậu đỏ. Bình đẳng là biểu tượng doanh nghiệp mang con người đến gần nhau, tạo cơ hội cho mọi người làm việc, sáng tạo và cống hiến. Hành động trù dập, kết bè phái hay gây chia rẽ nội bộ doanh nghiệp chưa bao giờ là biểu tượng mà lại còn làm xói mòn đạo đức, làm đau khổ cho bản thân người phá hoại. Doanh nghiệp phải có cuộc cách mạng như vậy, cách mạng tạo lập sự bình đẳng. Ta hay đi chùa cầu nguyện an lành cho mọi loài chúng sanh, vậy mà trong công ty ta chẳng biết mang điều an lành cho đồng nghiệp và sếp, thì lời cầu nguyện kia thật vô nghĩa. Cầu nguyện chỉ là hình thức nhắc nhở, điều đáng khen là phải hành động, thực tập tâm bình đẳng, ai cũng thương ai cũng quý, đừng trù dập trái tim, hãy mở cửa cho trái tim, mở lòng ra đón nhận hạnh phúc khi được làm chung với người khác, dù người đó thích hay không thích ta. ■

Chị tôi

& Em tôi

● Đặng Trung Thành

1. CHỊ TÔI

Chị tôi là một cô gái hiền từ, đảm đang, bao dung và ưa nhìn. Chị cười rất đẹp, nhưng hiếm khi tôi thấy chị nhoen miệng cười, mà thay vào đó là đôi mắt ưu tư, sâu lắng, thường mơ về nơi đâu đó xa lắm, rất xa! Ngày xưa, chị được xem như là trụ cột của gia đình. Ba tôi say suốt ngày, mẹ thì mãi mê lao vào những cuộc “đò đen” không lối thoát. Tất cả việc học hành, ăn uống, sinh hoạt của tôi và gia đình đều một tay chị lo lắng. Chị làm công ngày này qua tháng nọ. Hết mùa gặt lúa thuê, chị lại đi cấy mạ, nhổ cỏ, đan rổ, bắt cá... Nhưng rồi một hôm, đột nhiên ba bắt chị phải kết hôn với người Đài Loan để trả nợ cho ba mẹ. Chị từ chối thẳng thừng, van xin ba mẹ cho chị được ở quê nhà, dù làm trâu, làm ngựa cũng được và chị sẽ cố gắng trả số nợ đó. Ba mẹ nổi giận, đánh đập chị nhiều lắm, đau lắm! Chị uất nghẹn... Và một đêm mưa tầm tã, chị đã bỏ nhà ra đi biệt biệt...

8 năm xa chị là một thời gian dài đối với tôi. Mặc dù đã bước vào lớp 12, đã trưởng thành nhưng tôi không thể nào quên những kỷ niệm về chị mình. Nhớ chị, thương chị nhiều lắm nhưng không biết làm cách nào để gặp được chị. Nghe ba mẹ nói, chị hay gửi tiền về nhà, và viết dài dòng hỏi han gia đình, trong đó có hỏi thăm việc học hành của tôi. Vào một hôm, ở trường học, đột nhiên tôi nhận được bức thư của chị gửi về. Tôi vừa ngạc nhiên vừa mừng,

vội chạy một mạch về nhà, ủa ra chiếc vông sau nhà nằm đọc thư chị. Những lời ghen ngào và xúc động trong thư chị viết làm tôi khóc òa. Tôi khóc nhiều lắm và thiếp đi lúc nào không hay...

Tiếng xe máy xịch đỗ trước nhà. Một giọng nói ngọt ngào, lạnh lót vang lên gọi tôi. Tôi giật mình chạy ra xem. Một người con gái ăn mặc giản dị nhưng toát lên vẻ đẹp kiêu sa, đảm thắm đang gọi tên tôi. Tôi nhìn chị ấy thật lâu, tần ngần mãi và rồi tôi nhận ra đó chính là chị gái của mình. Không còn ngôn từ nào diễn tả được, tôi chạy đến bên chị, ôm chầm lấy chị, xiết thật chặt vòng tay nhỏ bé của mình như là cách không muốn chị rời xa tôi. Chị cũng ôm tôi vào lòng và khóc nức nở. Tôi van xin chị về và sống với ba mẹ, với tôi nhưng chị từ chối. Chị bảo ba mẹ sẽ đánh chị đến chết mất và chị không muốn làm cả nhà mất vui. Chị dùng khăn mùi xoa lau vội nước mắt đang chực trào trên má, rồi nhét vào tay tôi một số tiền khá lớn. Chị bảo đây là số tiền chị cho tôi bỏ ống, khi nào cần mua sách vở, dụng cụ học tập thì lấy ra dùng, nhớ đừng đưa cho ba mẹ. Chị còn căn dặn tôi cố gắng học tập để sau này thành tài mà lo cho ba mẹ, lo cho cuộc sống gia đình khá giả

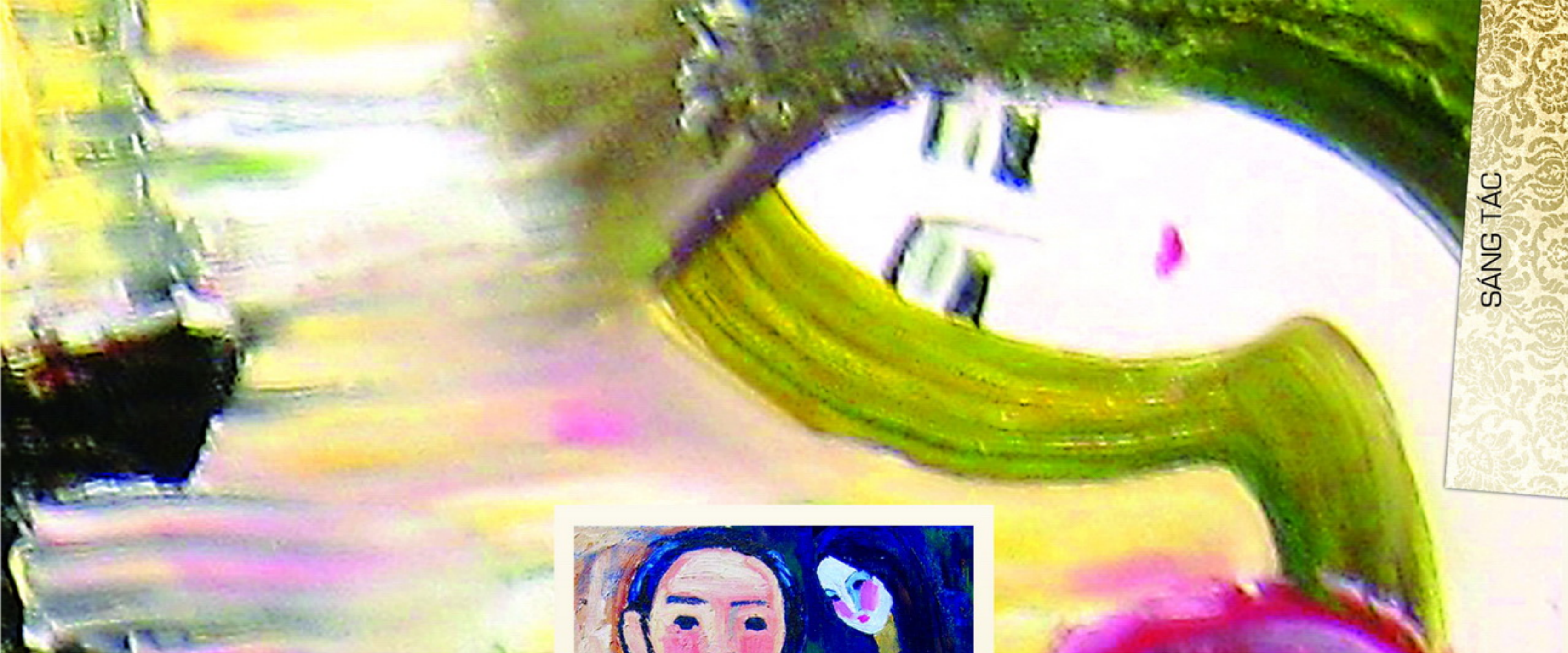
hơn, đừng như chị suốt ngày phải làm quần quật mà chẳng được an nhàn. Chị nói gọn lỏn vài câu rồi lên xe đi vội, không quên nhắc lại mấy câu: “Cố gắng học thành tài nha em!”. Tôi cố gắng chạy theo, nắm đuôi xe chị nhưng không được, miệng gào thét tức tưởi mong chị đừng đi nhưng chiếc xe đã mất hút ở ngã ba đường. Tôi khụy gối xuống mặt đường tuyệt vọng, nước mắt lưng tròng...

Giật mình tỉnh giấc trong nỗi buồn thê thảm, mồ hôi nhễ nhại chảy ra như tắm mưa. Miệng vẫn còn đắng chát và họng đã khản đặc. Tiếng mẹ gọi í ới sau vườn bảo tôi bắc nồi com lên vì trời đã trưa. Rũ mình khỏi cánh vông như vừa rũ một giấc mơ buồn. Lòng thấy nặng nặng, lê từng bước một vào nhà bếp, đầu vẫn vơ nhớ về người chị.

Dẫu biết đó chỉ là giấc mơ, một giấc mơ có lẽ còn rất lâu mới trở thành hiện thực. Nhưng tôi vẫn hứa với lòng, với chị là sẽ cố gắng chăm chỉ học tập để đạt thành tích cao trong học tập. Tôi quyết tâm dẹp bỏ những trò chơi game vô bổ mà chuyên tâm cho việc học, vì chỉ có học mới vượt qua được con đói nghèo, sự hạn hẹp về trí tuệ như trong mơ chị đã nói. Đó chính là những nền tảng vững bền để sau này tôi được vinh quang trong sự nghiệp, bước đi trên con đường trải thảm hoa hồng chứ không phải là những ụ đá nhấp nhô. Cảm ơn chị về tất cả những gì chị đã làm cho tôi!

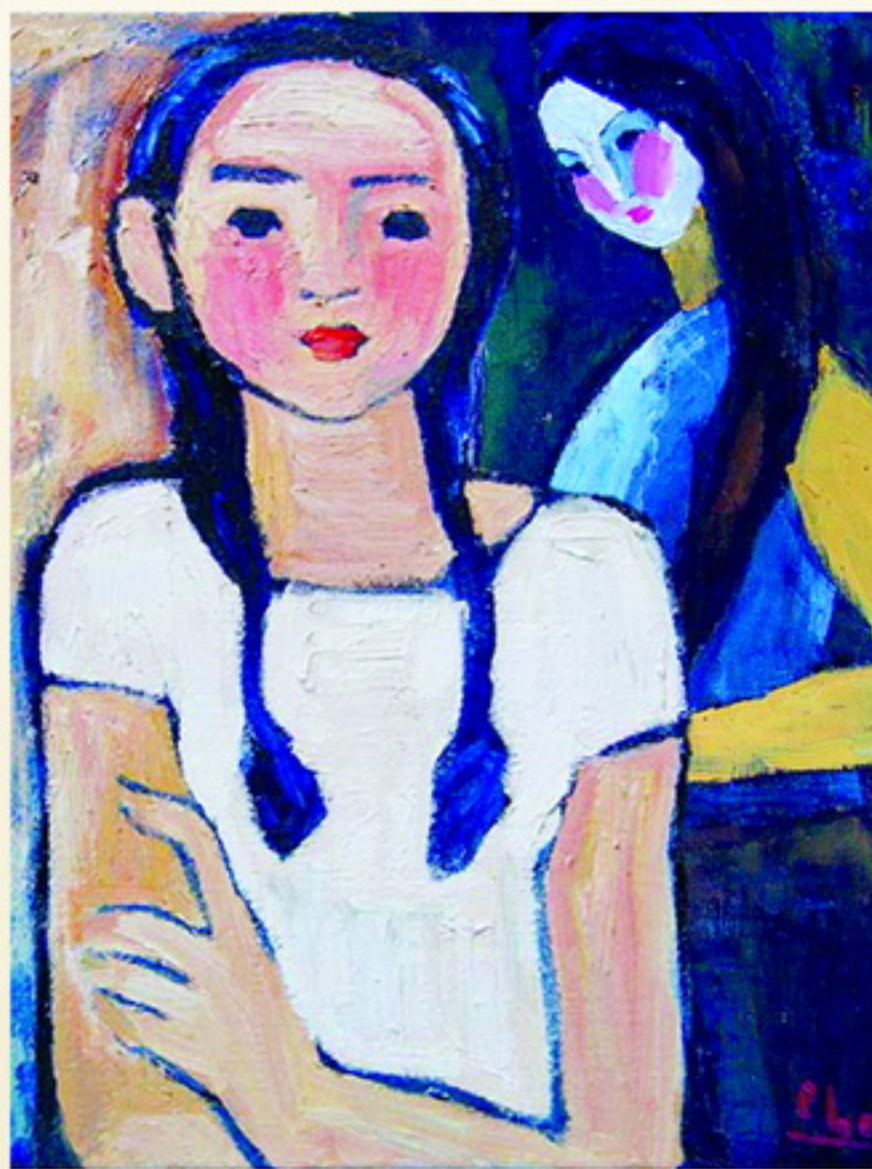
2. EM TÔI

Trước đây, em tôi luôn sống trong cảnh u uất, khép kín và bi quan bởi sự



mặc cảm về bản thân mình. Nó ghét con người nó đến mức không khi nào soi mình trong gương. Vì với gương mặt đen đúa, xấu xí, chiều cao khiêm tốn làm nó thực sự hoảng sợ mỗi khi nhìn vào gương. Lắm lúc nó còn giận chính ba mẹ khi đã sinh nó ra, tạo cho nó một hoàn cảnh không mấy tốt đẹp này... Thực ra, ngay từ thời niên thiếu nó đã nhận thức được sự xấu xí của mình, nhưng lúc nào nó cũng tự an ủi mình bằng thành tích học tập thuộc hàng xuất sắc ở trường. Nó nghĩ, chỉ có việc học tập chăm chỉ, vượt trội hơn các bạn mới lần át được phần đau khổ trong nó. Ở trường, nó rất ít bạn, một phần do nó mặc cảm nên ngại giao tiếp, phần khác vì các bạn không muốn làm quen với một người xấu xí như nó. Nó luôn vỗ về mình bằng câu thành ngữ: "Cái nết đánh chết cái đẹp". Và nó đã học thật giỏi trong 12 năm trung học, 4 năm đại học.

Thế nhưng sau khi ra trường, sự mặc cảm lại dâng trào trong lồng ngực em tới đến nghẹt thở. Tiếp xúc thực tế với xã hội, nó mới nhận ra rằng câu thành ngữ ấy chưa hẳn là hoàn toàn chính xác. Nó đi xin việc, nhà tuyển dụng nhìn hồ sơ xin việc, nhìn ngoại hình của nó rồi lắc đầu với vẻ tiếc nuối... Nó cầm hồ sơ ra về, gương mặt đỏ bừng vì xấu hổ, vì giận mình quá đỗi. Nó mạnh dạn thử đi xin nhiều công ty khác, nhưng tất cả đều có chung một nỗi thất vọng. Em tôi mất niềm tin vào cuộc sống, ngồi lì ở nhà rồi nhốt mình trong phòng. Đến giờ cơm, mẹ gọi, kể cả tôi năn nỉ mà nó cũng chẳng thèm lên tiếng.



Cho đến một ngày, niềm tin vào bản thân và cuộc sống của em tôi bắt đầu chực vỡ, chao đảo. Em tôi kể, suốt thời gian nhốt mình trong phòng, nó thường xem phim để giải khuây. Hôm đó, em tôi xem Susan Boyle trình diễn trên một kênh truyền hình quốc tế và nó rất ấn tượng với người phụ nữ "xấu lạ" này. Susan Boyle 47 tuổi, là một người phụ nữ khi chào đời đã bị ngạt thở vì thiếu dưỡng khí, được chẩn đoán là thuộc dạng "trí óc chậm phát triển", sẽ khó khăn trong học tập và cuộc sống. Cho dù thuở nhỏ luôn bị bạn bè chọc ghẹo, chê cười nhưng cô không khóc và vẫn luôn ấp ủ ước mơ một ngày đó sẽ trở thành ngôi sao ca nhạc. Và với cuộc thi Britain's Got Talent 2009, Susan Boyle đã giành vị trí thứ hai. Câu chuyện cổ tích này lan truyền khắp thế giới và mọi người đều sửng sốt trước một tài năng kỳ lạ hiếm có. Susan đã chứng minh một sự thật: Chẳng cần trẻ đẹp nhưng nếu có tài năng, bạn vẫn được xã hội đón nhận nồng nhiệt.

Cũng trong thời gian này, em tôi hay xem sách báo. Có một tờ tạp chí đã cũ rất hay, nói về Đức (cặp song sinh Việt - Đức). Anh ta tuy là một người tật nguyền nhưng lại giàu nghị lực, học tốt, chịu thương chịu khó, luôn say mê trong công việc để đạt được những thành công (tuy không to tát nhưng đó là nỗ lực lớn lao đối với một người khuyết tật như anh). Ngoài ra, niềm vui lớn nhất của anh là cưới được một cô vợ xinh đẹp, biết cảm thông hoàn cảnh của chồng...

Tất cả những hình ảnh ấy đã xoay thành một chuỗi câu hỏi trong đầu em tôi và nó tự hỏi: Tại sao những con người ấy đều không may mắn về ngoại hình nhưng họ lại lạc quan, tự tin đến thế, còn mình thì lúc nào cũng ủ rũ, tự ti? Sau nhiều ngày suy nghĩ, chiêm nghiệm, cuối cùng em tôi cũng đưa ra một kết luận thỏa đáng cho bản thân nó. Nó hứa với gia đình không mặc cảm với bản thân mình nữa mà phải sống tốt hơn, yêu đời hơn. Bởi nó nhận ra xã hội rất công bằng, nếu biết kiên trì, tự tin và lao động cật lực thì chắc chắn xã hội sẽ không bạc đãi. Và lại, con đường dẫn đến thành công không bao giờ êm đẹp như thảm đỏ, có hoa thơm cỏ lạ mà phải xen lẫn gập ghềnh, chông gai. Cái chính là chúng ta có đủ nghị lực để vượt qua những trở ngại ấy để đi đến thành công hay không thôi. Em tôi tuyên bố với cả nhà là nó sẽ tìm được một công việc tốt vào một ngày gần đây. ■

T hế là một năm, mẹ xa khuất bên kia núi, để lại bao lắng đọng cho cuộc sống những người còn ở lại. Ngày đó mẹ đi, con tưởng chừng mẹ sẽ về. Đâu có biết là mẹ đã đi thật rồi. Có một buổi sáng tinh dậy, con chợt nhớ mình đã mất mẹ, mà dường như một năm qua con đâu có cho rằng mình mất mẹ mà chỉ nghĩ là mẹ thông dong đi về một chân trời mới để thăm lại ngôi nhà xưa. Nơi đó mẹ cũng đã từng đến và bước đi.

Nếu con biết mẹ có một ngày ra đi sớm như vậy thì con sẽ tận dụng mọi thời gian có thể để được gần mẹ lâu hơn và nói ra những gì con đang để dành bên trong để sẻ chia với mẹ bao nhiêu điều trần trở trong đời sống.

Trước đó con vẫn ấp ủ những ước mơ những ngày về bên mẹ hay còn nhiều điều bất ngờ thú vị dành cho mẹ. Một tháng dần hai tháng trôi đi, con lại đánh mất giá trị đích thực ấy, có lẽ vô tri. Mẹ đâu có đợi chờ con đâu mà mẹ chỉ âm thầm nếm trải những đêm trường cô liêu. Lúc đó con phải đòi hỏi mẹ mình phải thế này...thế này...với những trào lưu làm một người mẹ phải xa hoa, nghiêm túc, quan hệ nhiều v.v...Con còn có thái độ ích kỷ và ràng buộc mẹ nhiều thứ như hai mươi tuổi là phải...ba mươi tuổi thì là...đến năm mươi tuổi rồi phải...bao nhiêu câu hỏi đáp được hiện lên trong tâm trí của một người con. Lúc đó con thực sự chưa đặt mình vào trường hợp của mẹ, thời gian của mẹ, cuộc sống hằng ngày của mẹ thế nào. Những dịp đoàn tụ với mẹ, con luôn nghĩ mình đã có cơ may lớn, để dành những giây phút thành thoi nhất, ngồi chơi với mẹ, dùng cơm với mẹ hay muốn đưa mẹ cùng đi ngắm cảnh, chiêm bái...mua tặng mẹ những món quà thật giản đơn. Đó là niềm vui mà con

muốn hiến tặng và làm cho con với mẹ có điều kiện chăm sóc, nuôi lớn nhau trong tinh thần hiếu đạo.

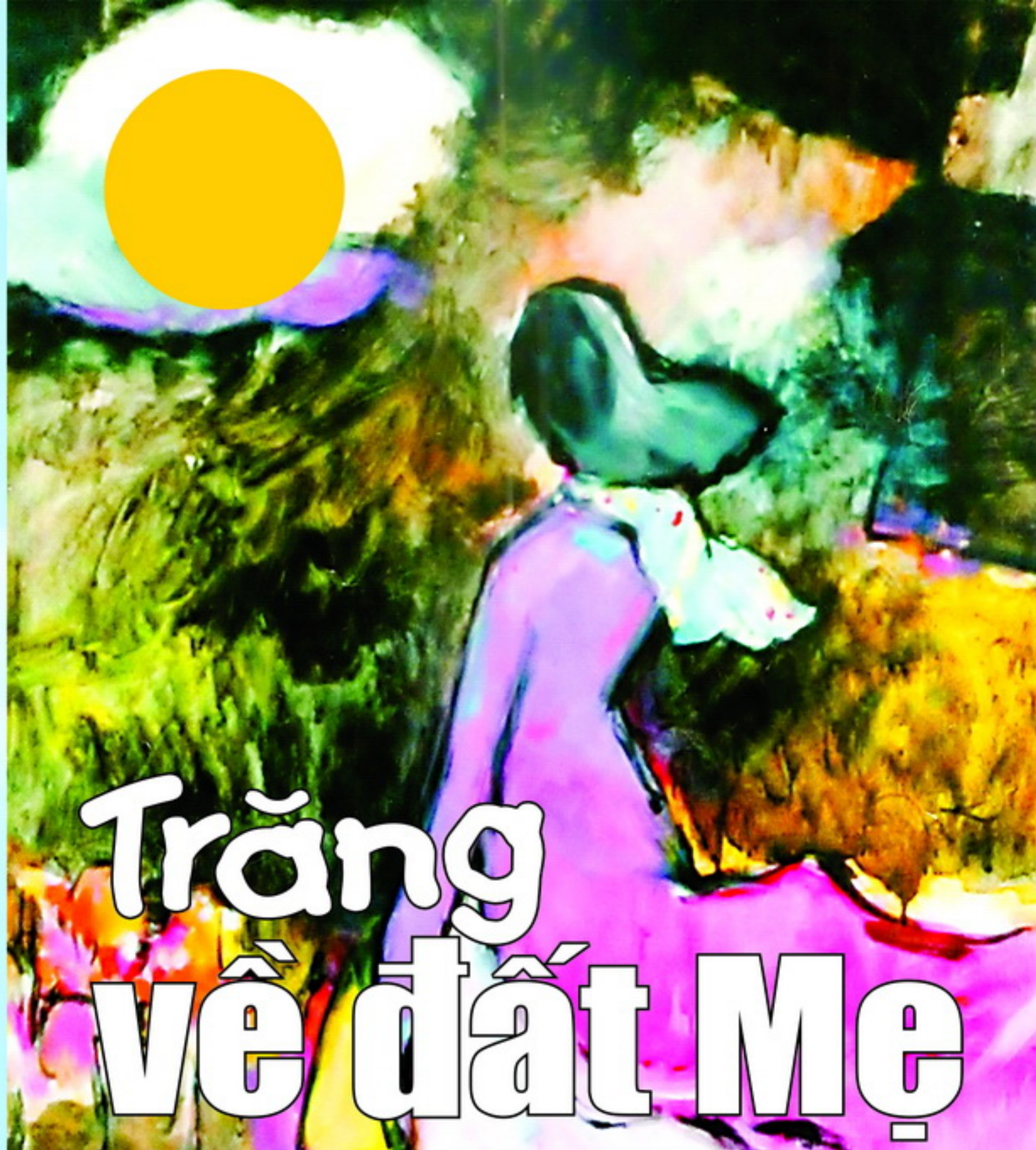
Hôm nay ánh trăng lại một lần nữa về trên quê hương này và bao quê hương khác. Nhưng bóng dáng mẹ vẫn ở đâu đây trong nguồn nguyện ước vô tận của con. Con muốn cất lên lời xin lỗi, mẹ hãy thứ tha cho những ngày tháng con xa mẹ mà vẫn để cho mẹ hằng mong mỏi và làm cho mẹ thêm tiêu tụy vì con. Con cũng muốn ở nơi mẹ nhiều cái thật vô lý, muốn mẹ có đời sống như bao người phụ nữ khác. Mẹ chỉ biết âm thầm, lặng lẽ giấu đi dòng lệ bởi những sự vô tình, hờ hững của con. Ngày xưa con ước gì mẹ sẽ không còn bệnh, không còn phạt chúng con mỗi khi khó khăn đến với gia đình. Đến bây giờ về lại căn nhà mà đã hơn sáu mươi năm mẹ tần tảo đơn chiếc nhưng chưa có giây phút nào con hiểu mẹ hơn lúc này. Vì con muốn rằng mẹ chỉ cần có mặt, ngồi lặng im bên góc nhà ấy thôi là con đã hạnh phúc ấm áp biết mấy. Dẫu có bước đi trên cuộc đời đi nữa thì con vẫn yên tâm và mỉm cười tự sống.

Chiều kia con đã ra trang mộ của mẹ mà hai hàng nước mắt đầm đìa chảy dài không ngớt, bỗng thấy mình xót xa và vỡ òa những hồi hận muộn

màng. Nhưng rồi nhìn xa hơn cũng tận mắt thấy bao nghĩa trang, ngôi mộ, lăng miếu của họ tộc, vua quan, người quyền quý, giàu sang, kẻ nghèo nàn, thế sống bao lâu mới đủ tâm ước nguyện của họ, con họ, cháu họ. Tuy mẹ sống sáu mươi năm thôi nhưng những gì vẫn còn đó, hình hài, tâm khảm, gia tài, vẫn còn có con cháu tiếp nối, nhận lấy tình thương, tâm bao dung che chở của mẹ. Người thì hai mươi năm, người thì ba mươi năm, có người thì đến bốn mươi năm v.v... mà mẹ đã trao

tặng suốt cả cuộc đời những gì mẹ có. Con cảm thấy rất tự hào về mẹ, bởi mẹ như ánh trăng trong đêm tối, ngọn lửa khi đông về, ngọn gió mùa thu khi hạ sang và đóa hoa mai khi mùa xuân bước đến. Có thể nói, không có giây phút nào mà mẹ được nghỉ ngơi và an nhàn vì sự sống, tương lai của các con. Cho dù hôm nay, ngày mai, dẫu tóc con đã bạc, áo vải úa màu nhưng tình thương yêu, hạnh chấp nhận, hy sinh của mẹ là thứ gia sản, bài học uyên thâm cao cả nhất.

Mùa trăng đầu tiên đánh dấu mẹ xa con, mái nhà xa mẹ, con đường thiếu vắng chiếc xe đạp, tà áo dài lam hiền hậu của tháng ngày mẹ sinh ra, nay đến lúc mẹ cũng phải rời quê hương, đi tới một quê hương mầu nhiệm. Con ở lại, xem như bắt đầu làm lại cuộc đời ba mươi năm. Không khỏi bận tâm, ghen ngào vì từ đây “Trên mỗi con đường, còn ai đứng lặng trong sương khế buồn”. Con xin chúc mẹ bình yên bên phương trời non ẩn, mọi bụi hồng thế gian lắm sự cam go, mẹ hãy ngủ yên bên dòng suối Tào Khê mát rượi ngàn năm. Con vẫn hằng mong mẹ sẽ tự do, thành thoi, mang chất liệu Phật nguyện, Bồ-tát hạnh, Thanh văn duyên giác để tiếp tục có đời sống hoa thơm cỏ lạ. ■



● Thích Pháp Bảo

● Đăng Lan

**Như thị duyên sinh, mượn tướng
huyền đạo chơi cảnh huyền*

**Hoa đốm thường không, xả phàm
thân thể nhập chơn thân.*

Hai câu liên đối của TT.Thích Trí Chơn đã đưa chúng ta vào với cõi tịch tịnh của Ni trưởng Thích Nữ Như Hoa nguyên trụ trì chùa Vĩnh Phước...

Lúc 20 giờ 30 phút ngày 22-5-2012 (nhằm ngày mùng 2-4 (nhuần) Nhâm Thìn) Ni sư Thích Nữ Như Hoa đã thực sự vĩnh biệt chúng ta. Sư đã an nhiên thân thần thị tịch, vì người vốn xem cuộc sống như một thuật toán và cái chết thường mang xác xuất ngẫu nhiên. Ni trưởng ra đi, đã để lại *Bên đời hieu quạnh* của chúng ta một *Nỗi đau tình cò*, những xa xót khôn nguôi khi phải... *Roi lệ ru người. có một dòng sông đã qua đời*, dòng sông Pháp tánh ấy đã một thời cúi xuống hiện hữu. Nhưng *Rừng xưa đã khép*, chỉ còn một *Chiếc lá thu phai* - rơi suốt trăm năm một cõi đi về...

*Nơi chùa Vĩnh Phước người ra đi
Những lời giáo huấn mãi khắc ghi
Môn đồ tứ chúng đồng kinh nguyện
Giác linh Ni trưởng đạo Tây quy*
Để tưởng nhớ về một bậc tôn sư,
một đấng chân tu đạo hạnh, chúng con xin ghi lại đôi dòng...

Kính bạch giác linh Ni trưởng Thích Nữ Như Hoa (húy thượng Nhật hạ Liên), người đã

*...đi vào thiên thu bằng tiếng hát
thanh thường trụ*

*Chuyển hóa sắc thành thanh
Thanh thành hương
Hương thành vị
Dung nhiếp lục trần thành một
Đưa lưỡng nghi về thái cực bằng
thơ...*

Trong giờ phút tưởng nhớ hôm nay, với sự chứng minh của chư tôn Hòa thượng, chư Thượng tọa, Đại đức Tăng Ni; cùng với sự có mặt của đông đảo

Lai khứ Như Hoa

chư Phật tử gần xa, đều biết rằng Sư đã an nhiên:

Như thị quy lai Tịnh độ.

Hoa hương vĩnh tại Niết bàn

Nhưng bên bông giữa rừng hoa trắng, trước di ảnh uy nghi tòa sáng của người, Sư vẫn như đang còn đó...

Chỉ có sự sống thôi

Sự sống dưới dạng này hay dạng khác

Không có cái chết bao giờ

Tất cả

Tam thiên

Tròn tiếng hát

Đó là một âm thanh vượt lên trên tất cả mọi âm thanh, là nụ cười tuyệt mật, là suối nguồn của hiện tượng giới, là tình yêu, là chân tâm, pháp tánh vô ngã tánh, và là đạo...

*Em theo chân ánh sáng của buổi sớm
đi thăm những bông hoa,*

Trong vườn hoa của chính mình.

*Vườn hoa mà trong đó ngoài những
bông hoa,*

Còn có vô vàn điều kỳ diệu khác.

Ví dụ như những hạt sương,

Và tia nắng

Từ bóng mát.

*Theo chân của ánh sáng buổi
sớm, em đi vào không gian*

Của một chiều,

Hai chiều,

Ba chiều,

Bốn chiều.

Trong đó:

Hạnh phúc và khổ đau, thành một.

Quá khứ và tương lai, thành một.

Ánh sáng và bóng râm, thành một.

Và bởi vì đôi chân em bước,

Nên bài thơ,

Nên tia nắng,

Nên bóng râm...

Nên tất cả

Lại hóa thành hai.

Một nửa ban sơ

Cho một chiếc hài...

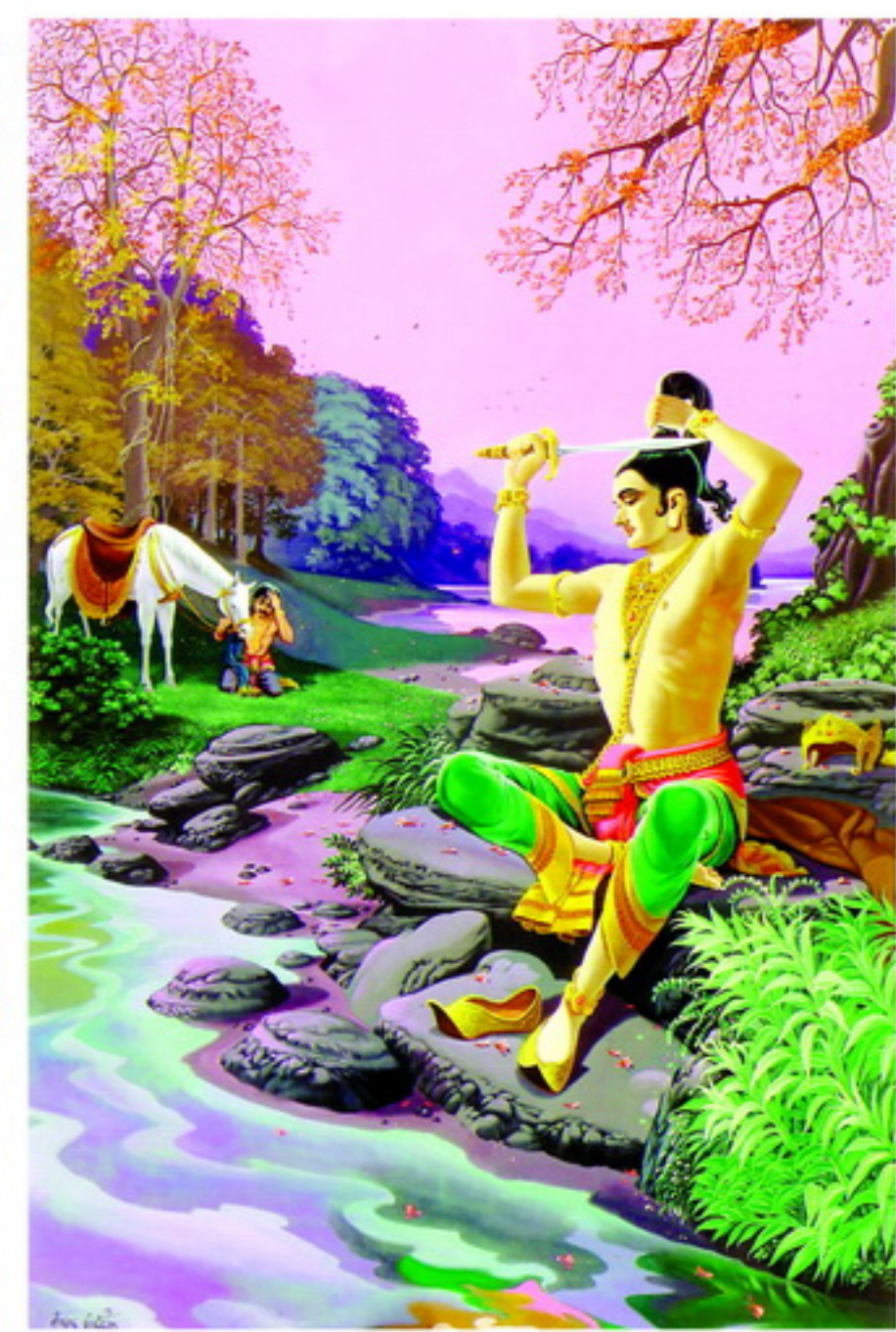
LAI KHỨ NHƯ HOA

Và khi gót hài của đóa Hoa Đàm đã dừng lại, nở nụ cười vô ngôn, cũng là khi chúng ta nói lời tạm biệt. Tạm biệt Ni trưởng! Tạm biệt chư quý vị! Để sau đó chúng ta mới có thể trùng lai trong Giác ngộ.

Ghi chú:

- Những dòng nghiêng, đậm là tên các bài nhạc của NS Trịnh Công Sơn

- Trích thơ Trụ Vũ, Thích Nữ Trung Hiếu



Thơ Phật giáo

Dòng sông chứng tích

Nhật Thăng

Đỉnh núi Tuyết khơi nguồn con sông nhỏ,
Dòng Ni Liên rửa sạch bụi vô minh.
Dưới ánh trăng đêm phản chiếu lung linh,
Mang dấu tích lặng lẽ buông trầm mặc.

Dòng nước nhỏ mà nhiệm mầu thánh thiện,
Trôi về đây xóa sạch mọi oan khiên.
Mấy nghìn năm nơi thánh tích êm đềm,
Đấng thành tựu bậc Đạo sư vô thượng.

Lời thệ nguyện năm xưa còn vang động,
Chưa chứng đạo mầu chưa thể đứng lên.
Cội Bồ đề dòng sông nhỏ chênh vênh,
Làm chứng tích cho lời nguyện năm ấy.

Cảnh trí thiêng liêng — không phụ người xuất thế,
Nhân quả thâm nghiêm — đền đáp một công phu.
Thập nhị nhân duyên — soi rọi cõi Diêm phù.
Ta bà khổ người — tìm ra đường giải thoát.

Quán chiếu tuổi già và bệnh tật

Chân Minh Trí (H.V.Q)

Bệnh Tật là khách trọ,
Khách đến rồi khách đi.
Vô Thường đi hay ở,
Tâm bình chẳng hề chi !

Khách đi, ta thở nhẹ,
Khách ở, ta mỉm cười.
Khách không mời mà đến,
Thản nhiên tiếp nhận thôi.

Thở vào! Biết tâm động,
Thở ra! Tim loạn nhanh.
Thở vào! Tâm còn yếu,
Thở ra! Thân chưa lành.
Thở vào! Tâm thanh thản,
Thở ra! Nụ cười lành.

Có vài cành lá héo,
Rừng thông vẫn đẹp xanh.
Ta chào người khách lạ,
Bên dòng sông Diệt Sanh.

Diệt Sanh bằng bạc sắc không,
Ta tầm chánh giác Thường trong Vô thường.
Nhân sinh nắng ấm mưa sương,
Thở & Cười an tịnh, mắt thương nhìn đời.

Nhớ Thầy

Thiện Tài

Kính dâng Giác linh sư bác Thích Thiện Hạnh
Vườn xưa vẫn tiếng chim ca,
Hoàng hôn vẫn đẹp trời xa lam chiều
Nhớ người nơi chốn thiền liêu
Nhớ lời kinh vọng những chiều tịch dương
Lời kinh nhắn gửi yêu thương
Chuông từ thức mộng vô thường tỉnh-say
Cám cảnh xưa, nhớ bóng thầy,
Xuân qua đông lại, biết người chẳng xa.
Vô thường sinh, tử, bệnh, già
Hợp tan, tan hợp đều là nhân duyên
Thầy đi, lưu dấu cửa thiền
Cành mai bất diệt đẹp miền tịch nhiên.

Tâm thiền

Ái Thi Nhân

... Tập thiền ngồi dưới ánh trăng
Lòng nghe thanh thản lâng lâng vô cùng!
Bao nhiêu khó nhọc cõi trần
Như tan như biến dưới vầng trăng thanh
Tình đời, quả nghiệp, lợi danh...
Sống cho phải đạo mới thành nhân thôi!

Buông bỏ

Đông Tùng

Buông bỏ khỏi lòng hạt nắng thiêng
Về nghe dịu ngọt tiếng chuông thiền
Phải chăng trong nét hanh vàng ấy
Có một mùa Thu ghé qua hiên

Buông bỏ khỏi lòng con nước trôi
Về Đông cho thỏa chí mây trời
Ngày mai vạn nẻo trùng dương sóng
Có ánh trăng ngàn sao thánh thời

Buông bỏ khỏi lòng chiếc lá bay
Trở về đất mẹ ấm vòng tay
Và sâu trong cõi bao dung đó
Có những yêu thương được đọng đầy.

Vừa tan học về nhà, Bình hớn hờ nói với mẹ:
- Mẹ ơi! Hôm nay chú Tám xóm mình tặng cho mẹ con cá lóc ăn lấy thảo nè!

Mẹ Bình nghe con trai về nên gắng gượng ngồi dậy, mặc dù căn bệnh trong người của chị chưa khỏi hẳn:

- Sao hôm nay chú ấy hào phóng vậy? Cho cả một con cá lóc to thế này cơ à?

- Dạ, con nghĩ chắc chú ấy trúng mẻ câu đêm qua... Thôi mẹ nằm xuống nghỉ cho khỏe, để con đi làm chú cá lóc này rồi nấu cháo cho mẹ ăn.

Bình nhanh tay để chiếc cặp trên bàn rồi xách chú cá lóc ra sau bếp làm. Tội nghiệp, mấy bữa nay mẹ bệnh, nên mọi chuyện bếp núc trong nhà đều do một tay Bình quán xuyến. Mới chỉ học lớp 7 thôi nhưng xem ra Bình trưởng thành hơn với cái tuổi của mình. Ngoài chuyện học giỏi ra, Bình còn là một tay đầu bếp cừ khôi, nấu món gì cũng làm mẹ hài lòng.

Chú cá lóc này quá cỡ nên Bình làm hơi lâu. Trong thời gian làm cá, Bình đã tranh thủ bắc nồi cháo lên bếp. Khi cháo đã sắp nhừ cũng là lúc Bình làm cá xong. Cu cậu nhanh tay bỏ cá vào nồi cho cháo thiệt nhừ... Sau khi nồi cháo cá lóc đã hoàn tất, Bình bê một tô mang đến bên giường cho mẹ, rồi tự tay Bình đút từng muỗng cháo cho mẹ ăn.

- Mẹ cố gắng ăn để chóng khỏe mà còn nuôi con ăn học – Bình vừa thổi m u ố n g cháo, vừa pha trò để cho mẹ mình vui.

Lời nói dối đáng yêu

● Đặng Trung Công



Mẹ Bình cười mãn nguyện khi thấy con trai mình ngoan ngoãn và hiếu thảo. Nhưng niềm vui ấy không thể nào xóa đi hết nỗi khắc khổ đang hằn trên gương mặt của người phụ nữ 40 tuổi này. Chị đã cố gắng gượng để nuôi con trong hoàn cảnh khó khăn. Chồng chị chạy theo bóng hồng khác khi Bình mới lên 2 tuổi. Đã nhiều lần Bình đề cập đến việc ba mình là ai nhưng chị vẫn trả lời qua loa rằng: “Ba con sang Cambodia làm ăn nhưng từ đó không về”. Bình biết mẹ đang giấu mình điều gì đó, nhưng vì không muốn làm cho mẹ buồn nên Bình không nhắc đến nữa... Muỗng cháu cuối cũng đã dứt xong. Bình đưa thuốc cho mẹ uống rồi xin phép mẹ cho mình chạy sang nhà bạn học nhóm.

Bình vừa đi khỏi vài phút thì cô giáo chủ nhiệm ghé nhà Bình. Biết mẹ Bình bệnh nên cô bảo cứ nằm nghỉ, đừng ngồi dậy sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Rồi cô hỏi:

- Thật ngại khi phải đến tìm chị. Chuyện là thế này, hơn hai tháng nay nhà trường ráo riết thu học phí và chính tôi cũng đã gửi giấy mời về cho chị, chị có nhận được chứ?

Mẹ Bình kiểm nén cơn ho sù sụ để trả lời cô:

- Tôi có nhận và cũng đã đưa tiền cho cháu Bình đóng học phí mấy ngày nay rồi. Thành thật xin lỗi cô! Cũng tại gia đình khó khăn quá, với lại tôi bệnh cả tháng nay nên mới đóng hơi muộn. Xin cô thông cảm!

- Chị đã đưa cho cháu Bình đóng rồi sao? – Cô giáo chung hửng - Thế nhưng cháu Bình...

- Cháu Bình như thế nào, thưa cô?

- Tôi chưa nhận được khoản tiền phí nào từ tay cháu.

Mẹ Bình nghe xong, toàn thân mềm nhũn. Chị cố giữ bình tĩnh để không biểu lộ ra cảm xúc thật của mình. Chưa bao giờ chị nghe một điều gì đó phiền lòng ở con trai mình, thế nhưng đây là một tin quá choáng váng:

- Nếu quả thật như vậy thì xin cô giáo tha lỗi cho. Đợi khi nào cháu về tôi sẽ hỏi rõ ngọn nguồn xem sao.

Thấy tình hình không ổn, nên cô giáo ra sức trấn an:

- Chắc có một lý do chính đáng nào đó. Xin chị đừng làm cháu Bình sợ. Ở lớp cháu học giỏi và ngoan lắm, nên tôi nghĩ cháu không nói dối với người lớn đâu.

Cô giáo bỏ ra về trong sự buồn bã của mẹ Bình. Chị đang bệnh, nhưng cũng cố đi ra sau nhà vót cây roi tre để chờ Bình về. Đang lúc đó Bình chạy ủa vào nhà, hốt hoảng lên:

- Mẹ! Sao mẹ không nằm nghỉ?

Chị nghiêm nét mặt, hỏi:

- Con đã đóng tiền học phí chưa?

- Dạ... - Bình xanh mặt khi nghe mẹ hỏi câu này – Con... chưa đóng!

- Tại sao con không chịu đóng học phí? Thế số tiền đó đâu rồi?

- Dạ... con... không thể nói được...

- Con học tính nói dối từ khi nào vậy? Mau nằm cúi xuống!

- Dạ! – Bình tiu ngiêu làm theo lời mẹ - Nhưng mẹ đang bệnh, đừng có nóng giận. Mẹ đừng làm con sợ...

Đang cơn tức giận, chị gác ngoài tai những lời của con trai mình nói. Chị thẳng tay đánh vào mông con 2 roi. Chị đau lắm, vừa đánh chị vừa khóc, khóc vì tức giận, khóc vì không nỡ làm đau con. Trong khi đó Bình vẫn cắn răng chịu đau không khóc và không chịu nói ra số tiền học phí đã biến đi đâu. Mẹ Bình không thể chịu đựng, đánh con mạnh tay hơn... Bất giác, trong túi quần của Bình rơi ra một cục vé số. Chị nhặt lên, trầm ngâm giây lát rồi hỏi:

- Vé số này của ai?

- Dạ...

- Của ai? Nói ngay cho mẹ biết!

- Dạ... của con...

- Con đi bán vé số? Sao con phải làm như vậy? Nói cho mẹ biết, chuyện gì đang xảy ra?

Thấy không giấu giếm được, Bình đành thú thật:

- Mẹ ơi, cho con xin lỗi! Con... thấy mẹ bệnh nhưng lại ăn uống kham khổ nên con đã dùng số tiền đóng học phí để mua con cá lóc đem về nấu cháo cho mẹ tắm bổ. Chính



vì vậy từ trưa đến giờ con phải đi bán vé số để kiếm lại tiền đóng học phí, sáng mai đem lên nộp cho cô... Giờ con đã kiếm đủ rồi nè!

Bình đưa tay vào túi quần lấy ra số tiền được cuộn tròn trong bọc nylon khoe cho mẹ thấy. Hình ảnh đó khiến tim chị quặn thắt. Chị buông chiếc roi tre xuống, không nói nên lời. Nước mắt cảm động và ân hận cứ chực trào ra trong khóe mắt cay xè của chị. Chị ôm con vào lòng, nghẹn ngào nói:

- Bình ơi, cho mẹ xin lỗi! ■

Ngày hôm qua một nhóm Phật tử đến chùa thắp hương lễ Phật. Tôi mỉm cười tiếp đón và hướng dẫn họ đường lên chánh điện. Một cô gái rất trẻ bỗng hỏi tôi: “Nhang để ở đâu vậy anh?”. Tôi hơi bất ngờ với cách xưng hô này. Một Phật tử thường xuyên công quả ở chùa nhắc nhở cô gái trẻ: “Em đừng gọi thầy bằng anh mà hãy gọi là thầy!”. Cô gái tỏ thái độ không đồng ý và nghĩ xưng hô như thế nào là quyền của mình và cố tình tiếp tục gọi tôi là anh. Bao cặp mắt nhìn về phía cô gái nhưng không làm cô gái ấy thay đổi. Cô quay đi với nụ cười đắc thắng trên mặt...

Trong văn hóa truyền thống Việt Nam, người tu sĩ Phật giáo có vị trí

trang trọng trong tâm thức mọi người. Người xuất gia bên ngoài bỏ những thú vui thế tục để chọn cuộc sống giản đơn nhưng hạnh phúc, thanh cao. Bên trong chuyên cần tu niệm, lấy đức không tranh và lý tưởng giác ngộ làm sự nghiệp của cuộc đời mình. Người tu sĩ không chỉ là người chăm lo hương khói nơi chùa, tự viện mà còn đảm nhiệm vai trò như một người thầy tâm linh hướng dẫn dạy dỗ, giải đáp những thắc mắc và nâng đỡ đời sống tâm linh cho hàng Phật tử. Chính vì thế mà xã hội đã trang trọng gọi người xuất gia là “thầy, quý thầy” hay “cô, quý sư cô”. Đại từ nhân xưng “sư thầy, sư cô” là từ mặc nhiên chỉ cho hàng Phật tử xuất gia tu học. Nếu là người Việt Nam chắc chắn ai cũng hiểu được nét văn hóa căn bản này. Dù

cho người đối diện là ai đi nữa, từ một vị nguyên thủ quốc gia cho đến một đứa bé chập chững biết nói khi gặp những vị xuất gia cũng phải gọi các vị là quý thầy, quý sư cô.

Ở đây tôi không nói đến những ai chưa có điều kiện tiếp xúc với Phật giáo và chưa rõ cách xưng hô. Tuy nhiên khi một người nào đó không hiểu như vậy mà cố tình gọi khác đi như trường hợp cô gái kia thì cần phải xem xét lại. Ta gọi một người xuất gia bằng anh, chị, em hay con ...v.v với mục đích gì? Rằng ta muốn xác lập quyền thân cận giữa ta với vị ấy để đạt được tình cảm thân thiết hơn mức bình thường? Hay ta muốn chứng tỏ một cái ta đầy cao ngạo, một ước muốn thể hiện cá tính khác người của mình dù cách hành xử đó của ta có không phù hợp với các định ước chuẩn mực thông thường của xã hội? Xưng hô không đúng chuẩn mực nhằm thể hiện cá tính hay sự ngạo nghễ của mình? Tự do cá nhân hay chỉ là một sự kiêu ửng xử trẻ con, kém cỏi của mình về mặt văn hóa? Hay sự cung kính, tự trọng trong tâm ta không còn đủ sức cho chúng ta dành cho nhau những từ kính trọng đúng chuẩn mực? Dân gian ta có câu “Gần chùa gọi Phật bằng anh!” là như thế! Đành rằng trong giáo lý nhà Phật không quan trọng kiểu cách hình thức bên ngoài. Nhưng không có nghĩa là cư xử và gọi nhau một cách tùy tiện, suồng sã và thiếu sự cung kính!

Thầy dạy tôi không chỉ cung kính Tam bảo mà còn phải thực tập cung kính với mọi loài, mọi vật dù nhỏ nhiệm nhất trên thế gian này. Cung kính một tiếng chuông chùa, một chiếc lá rơi hay sinh mạng của con kiến con sâu bé nhỏ. Vì tất cả đều có tính Phật. Ta cung kính mọi loài, mọi vật như ta đang cung kính đức Phật trong tâm của chính mình! Ta có cung kính tôn trọng người khác thì người khác mới cung kính và tôn trọng lại ta. Vậy thì xin hãy gọi đúng tên chúng tôi để chúng tôi giạt mình tỉnh thức. Xưng hô đúng chuẩn để nhắc cho chúng tôi biết chúng tôi là ai và ý thức được tình thương, trách nhiệm và lý tưởng của chính mình trong cuộc đời này! ■

● Quang Nguyên

**Gần chùa
gọi Phật
bằng anh!**



Làm sao để thân bệnh mà tâm an?

● Phan Minh Đức

I. Làm sao để thân bệnh mà tâm an?

Đây là điều không dễ nhưng cần phải thực hiện nếu muốn vượt lên nỗi đau bệnh tật, thoát khỏi nỗi lo sợ, ám ảnh do bệnh tật mang lại. Điều trị bệnh bằng thuốc men, dinh dưỡng và các phương pháp trị liệu khác là cần thiết, nhưng trong thời gian mang bệnh (bệnh chưa khỏi) hoặc phải sống chung với bệnh (bệnh không điều trị được hoặc phải điều trị lâu dài), và nhất là đối với người già, bệnh được xem là điều không ai tránh khỏi, thì việc làm sao để giảm nỗi đau, nỗi lo lắng, sợ hãi, bi quan, chán nản là hết sức cần thiết. Sau đây là một số điều cần đặc biệt quan tâm:

1. Những giá trị tinh thần, giá trị tâm linh

Những giá trị tinh thần, giá trị tâm linh có thể giúp con người chiến thắng nỗi đau, bệnh tật, vượt qua khó khăn và làm được những việc khó làm:

Trong *Tương Ưng Bộ kinh V* có ghi nhiều trường hợp các đệ tử của đức Phật lâm trọng bệnh, nhờ nghe pháp, thực hành pháp mà vượt qua cơn trọng bệnh. Chẳng hạn như Tôn giả Ma ha Ca Diếp bệnh nặng, đức Phật đến thăm và nói tóm lược cho Tôn giả nghe về pháp Thất giác chi, nghe xong Tôn giả Ca Diếp lành bệnh.

Đời Đường, ngài Bát Thích Mật Đế người Ấn Độ nhiều lần tìm cách đem kinh *Lăng Nghiêm* sang Trung Hoa truyền bá nhưng không được, vì đây là bản kinh quý hiếm nên triều đình không cho phép truyền ra ngoài.

Sau nhiều lần không thành công, ngài đã viết kinh vào một mảnh lụa mỏng rồi cuộn lại, xẻ thịt bắp vế của mình nhét vào, sau đó băng lại trông giống như bị bệnh cùi phong ghẻ lở. Nhờ vậy mà ngài mới đem kinh *Lăng Nghiêm* ra khỏi nước được để truyền sang Trung Hoa và phổ biến cho đến ngày nay. Một vết thương do dao cắt, vật nhọn đâm còn đau đớn khó chịu, huống chi xẻ thịt nhét cuộn vải vào rồi băng lại thì đau đớn đến mức nào. Lâu ngày vết thương ấy lở loét, nhiễm trùng làm độc, chẳng những hành hạ nóng lạnh, đau đớn nhức nhối, mà còn nguy hiểm đến tính mạng. Nếu là người tầm thường không có chí nguyện cao cả, không có công phu tu tập thì mấy ai làm nổi điều này.

Pháp sư Đạo Chứng (Đài Loan) vốn là một bác sĩ điều trị bệnh ung thư nhưng lại mắc phải ung thư. Người xuất gia tu hành, phát tâm cứu khổ ban vui, dẫn thân vào công tác từ thiện và hoằng dương Phật pháp. Người thường tiếp xúc với các bệnh nhân ung thư, an ủi, khích lệ và giúp bệnh nhân có niềm tin chuyển hóa nỗi đau bệnh tật, thay đổi cuộc đời mình, tìm thấy niềm an vui bằng con đường hướng thiện, thực hành đời sống tâm linh, Người dạy bệnh nhân thay đổi ý niệm, chuyển hóa cảm xúc, sống lạc quan và thọ trì danh hiệu đức Phật A Di Đà. Thật kỳ diệu thay, từ đó người thoát khỏi bệnh khổ.

Trên là một vài trường hợp dẫn ra để minh chứng giá trị tinh thần, giá trị tâm linh thật to lớn.

Một số giá trị tinh thần, giá trị tâm linh mà người tu tập, sống đời sống đạo đức theo Phật giáo có được:

a. Nhận thức tích cực

Nhận thức được bản chất thế gian, bản chất đời sống là vô thường, vô ngã, do duyên sinh luôn ở trong tình trạng biến dị (đổi khác), từ đó con người phải chấp nhận quy luật sinh, già, bệnh, chết cũng như mọi sự thay đổi của hoàn cảnh, điều kiện xung quanh theo chu trình sinh, trụ, di, diệt hay thành, trụ, hoại, không, nhận thức được điều đó giúp cho chúng ta không có thái độ bất mãn, kháng cự, chống



đối (không muốn chấp nhận sự thật già nua, bệnh tật, cái chết) một cách lực bất tòng tâm, một cách nhọc nhằn vô ích đối với những gì được xem như là quy luật. Thái độ thuận theo quy luật tự nhiên, bình thản trước sự vô thường khiến cho chúng ta nhẹ nhàng, bớt khổ, bớt náo dù cơ thể đang mang nhiều bệnh tật.

Những kinh nghiệm về bệnh tật, sự biến hoại dần dần của cơ thể, nỗi khổ của tuổi già giúp chúng ta ý thức rõ ràng hơn, sâu sắc hơn về bản chất của đời sống con người, về những diễn biến vô thường đang xảy ra trong từng tháng, từng ngày, từng giây, từng phút, từng tích tắc, sát na mà lúc bình thường chúng ta không quan tâm, không nhận thấy.

Sự thể nghiệm này giúp chúng ta chứng thực về khổ đế (sự thật về khổ, chân lý về khổ), giác ngộ về vô thường, vô ngã.

b. Năng lực tu tập

Người đã có quá trình dày công tu tập, thành tựu định lực và tuệ giác sẽ vững chãi hơn, tâm kiên cố, trí sáng suốt hơn một người bình thường không có công phu tu tập. Khi đứng trước những biến cố vô thường, ngay cả khi bệnh tật và đối diện với cái chết, tâm người có tu tập vẫn an ổn, không hoang mang lo lắng, không sợ hãi, không khổ não.

Càng buông bỏ, xả ly tâm tham ái, chấp thủ, không lưu luyến, không giận hờn, không nuôi tiếc, không oán không thương, thì càng nhẹ nhàng, an ổn, thoát khỏi những khổ não nhọc nhằn. Do đó việc tu tập tâm, rèn luyện tâm là điều vô cùng cần thiết.

c. Năng lực phước báu

Một người sống với điều thiện thì tâm an ổn, không ân hận, hối tiếc, không ray rứt lương tâm, trong lòng thường thấy vui, mãn nguyện, từ đó những nỗi đau về thể xác do bệnh tật hoành hành cũng vơi đi, dù có đối diện với cái chết vẫn không lo lắng sợ hãi, và người đó tin tưởng rằng mình sẽ có một đời sống tốt ở tương lai sau khi rũ bỏ xác thân này nhờ nhân duyên phước báu mà mình đã tạo.



Những người làm nhiều điều thiện cũng thường gặp điều kiện, hoàn cảnh tốt, được nhiều người quan tâm, giúp đỡ, sẻ chia, từ đó họ cũng tìm được nhiều niềm vui và cơ hội vượt qua khó khăn, bệnh tật.

d. Tinh thần lạc quan, ý chí, nghị lực vượt lên khổ đau, bệnh tật

Những trạng thái tâm lý như buồn bã, lo lắng, sợ hãi, chán nản, khổ não, suy sụp tinh thần, hoang mang vì bệnh tật; nỗi ám ảnh, hoang tưởng về bệnh tật, về cái chết sẽ làm tiêu hao sức sống, suy giảm khả năng miễn dịch, sức đề kháng chống lại bệnh tật, làm cho tình trạng bệnh ngày càng trầm trọng thêm. Tinh thần lạc quan, ý chí, nghị lực, niềm tin vượt qua bệnh tật; sự xem thường bệnh tật, không quan trọng hóa bệnh tật sẽ giúp cho người bệnh vơi đi những nỗi đau về thể xác do bệnh tật mang lại, làm tăng khả năng đề kháng chống lại bệnh tật.

2. Công năng chuyển hóa thân tâm của thiền định

Các pháp môn thiền định có công năng chữa trị tâm bệnh lẫn thân bệnh, giúp người bệnh thoát khỏi những trạng thái tâm lý tiêu cực như cảm giác bất an, lo lắng, sợ sệt, đau buồn, chán nản, khổ não và làm giảm thiểu những nỗi đau thể xác do bệnh tật mang lại.

II. Phương pháp hành Thiền để có được lợi ích

1. Phương pháp quán niệm hơi thở

Thiền Nguyên thủy còn được gọi là Như Lai thiền, là pháp thiền rút ra từ

kinh tạng Pàli (Nikàya). Một trong các bài kinh quan trọng nói về thiền Nguyên thủy là kinh Nhập tức xuất tức niệm (Niệm hơi thở vô hơi thở ra-Anàpānasatisuttam, kinh số 118 thuộc Trung Bộ III). Đây là bài kinh quan trọng nhất nêu phương pháp tổng hợp thiền chỉ và thiền quán.

Thiền Phật giáo gồm có thiền chỉ (Samatha) và thiền quán (Vipassana), Anāpānasati (Niệm hơi thở vô hơi thở ra) là pháp thiền đủ cả chỉ và quán. Dùng suy nghĩ, để tâm theo dõi hơi thở vô hơi thở ra chính là thiền chỉ. Quán sát tánh sanh diệt của thân thể, cảm thọ, tâm ý và các pháp (tứ niệm xứ), phân tích, tư duy về các đối tượng ấy trên cơ sở Duyên sinh, vô thường, vô ngã, đây chính là thiền quán.

Sau đây là 16 đề mục đức Phật dạy người hành thiền Tứ niệm xứ (quán niệm thân, thọ, tâm, pháp) qua pháp quán niệm hơi thở vô hơi thở ra:

I. Bốn đề mục về thân (Thân niệm xứ)

1. Khi hơi thở vô dài, hành giả rõ biết: Tôi thở vô dài.

Khi hơi thở ra dài, hành giả rõ biết: Tôi thở ra dài.

2. Khi hơi thở vô ngắn, hành giả rõ biết: Tôi thở vô ngắn.

Khi hơi thở ra ngắn, hành giả rõ biết: Tôi thở ra ngắn.

3. Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô
Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.

4. An trụ thân hành, tôi sẽ thở vô
An trụ thân hành, tôi sẽ thở ra.

II. Bốn đề mục về cảm thọ (Thọ niệm xứ)

1. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô
Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.
2. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô
Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.
3. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô
Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra.
4. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô
An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.

III. Bốn đề mục về tâm (Tâm niệm xứ)

1. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô
Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra.
2. Với tâm hoan hỷ, tôi sẽ thở vô
Với tâm hoan hỷ, tôi sẽ thở ra.
3. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô
Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra.
4. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô
Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.

IV. Bốn đề mục về pháp:

1. Quán vô thường, tôi sẽ thở vô
Quán vô thường, tôi sẽ thở ra.
2. Quán ly tham, tôi sẽ thở vô
Quán ly tham, tôi sẽ thở ra.
3. Quán hoại diệt, tôi sẽ thở vô
Quán hoại diệt, tôi sẽ thở ra.
4. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô
Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra.

2. Thiền Minh sát tuệ (Vipassana) hay Thiền tỉnh thức, Nội quán

Cũng giống như Thiền Tứ niệm xứ, Thiền Minh sát tuệ lấy thân, thọ, tâm, pháp làm đối tượng quán chiếu, mục đích là trực tiếp nhận ra tính vô thường, duyên sinh vô ngã của các

hiện tượng (các trạng thái tinh thần và vật chất, tâm lý và vật lý, tiêu biểu ở đây là thân, thọ, tâm, pháp). Nhờ thiền mà đình chỉ được các vọng niệm, vọng tưởng, thấy rõ được bản chất vô ngã (do duyên sinh, không tự thể, không chủ thể, do điều kiện, nhân duyên mà có, không tồn tại độc lập, không tự sinh ra cũng không tự nhiên mất đi), vô thường (luôn luôn thay đổi, không thường có, thường còn (không thường tồn bất biến)).

Cơ sở của Thiền Minh sát tuệ cũng dựa trên pháp Tứ niệm xứ, nhưng được khai triển thành nhiều phương pháp để áp dụng cho nhiều đối tượng khác nhau. Phương pháp thực hành là quán thân và hơi thở thông qua sự chú tâm theo dõi hiện tượng chuyển động phồng lên xẹp xuống của bụng. Trong lúc này để tâm ý quán sát những hiện tượng phát sinh nơi thân, nơi tâm, chỉ quán sát thôi chứ không đồng nhất mình với những hiện tượng đó. Để tâm ý tập trung theo dõi, nhận diện sự sinh khởi (sự xuất hiện, sự sinh ra) và sự thay đổi, mất đi của các hiện tượng nơi thân, nơi tâm.

Có một số trung tâm thiền Minh sát dạy hành giả giữ chánh niệm (tập trung tâm ý không suy nghĩ, vọng tưởng) nơi mũi, theo dõi hơi thở rồi chuyển sang quán sát cảm thọ nơi thân thể hoặc quán sát những chuyển biến nơi tâm.

Cuối bài viết này xin khẳng định lại những giá trị lợi ích mà thiền mang lại cho người bệnh nói riêng và tất cả những ai có niềm tin vào pháp môn này nói chung:

1. Về thể chất

- Điều hòa cơ thể, giúp lưu thông khí huyết, tái lập quân bình âm dương (Theo cơ sở lý luận của Đông y thì tình trạng mất quân bình âm dương dẫn đến khả năng đề kháng bệnh tật suy giảm).

- Giúp hấp thu nguồn năng lượng sống.

- Loại bỏ mầm bệnh (Các nghiên cứu về khí công cho biết, thiền giúp thanh lọc cơ thể, đào thải độc khí, bệnh khí có hại cho cơ thể).

2. Về tinh thần

- Giúp thư giãn, giải tỏa những căng thẳng ức chế tâm lý, loại bỏ stress vốn là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh lý.

- Giúp ổn định tinh thần, làm chủ cảm xúc (không để phát sinh những cảm xúc tiêu cực mà người xưa gọi là lục dục, thất tình).

- Làm tăng khả năng tập trung, trí nhớ tốt.

- Tinh thần dồi dào, đầu óc minh mẫn sáng suốt.

3. Về tâm linh

Về phương diện tâm linh thì giác ngộ, giải thoát là giá trị lớn nhất mà chỉ có thiền Phật giáo mới có, các pháp thiền ngoại đạo không có được. Thiền giúp phát triển định (khả năng tập trung tâm ý cao độ, không bị tán loạn, an tịnh, không bị sự tác động, chi phối của các đối tượng bên ngoài và bên trong (vọng tưởng, tạp niệm) và tuệ (sự thấy biết trực tiếp về hiện hữu tâm lý và vật lý. Sự thấy biết này khác với nhận thức thông thường). Khi quán chiếu sâu sắc, thuần thực về tính vô thường, duyên sinh, vô ngã của các pháp (các sự vật, hiện tượng tâm, vật lý) thì xuất hiện trí tuệ thấy như thật thực tại, từ đó hành giả thể nhập thực tại vô ngã, không còn ảo kiến mê chấp về ngã, từ đó không còn bị ràng buộc, chi phối bởi các pháp, đây gọi là giác ngộ, giải thoát. Khi chứng được vô ngã pháp (nhân vô ngã, pháp vô ngã) thì chuyện sinh tử khổ đau chỉ là chuyện của kẻ còn trong mộng. ■



Lời Tòa Soạn: Khoai lang, tiếng Anh gọi là sweet potatoes là một phần của thực phẩm không thể thiếu trong ngày Lễ Tạ Ơn ở Hoa Kỳ. Khoai lang là một trong những loại lương thực lâu đời nhất trên thế giới được biết đến của con người. Ngày nay những nghiên cứu khoa học cho thấy khoai lang không chỉ có giá trị dinh dưỡng cao mà có những công dụng phòng chữa bệnh, đặc biệt là bệnh tiểu đường loại 2 và là một trong những thực phẩm tạo miễn dịch tốt cho cơ thể.

Sau một thời gian thử nghiệm, các nhà nghiên cứu khoa học tại hai quốc gia Áo và Ý đã công bố kết quả chất Caiapo, một tinh chất được chiết suất từ củ khoai lang trắng (white-skinned sweet potato - *Ipomoea batatas*), có khả năng **điều hòa lượng đường máu và cholesterol trong bệnh tiểu đường loại 2**. [1]

Trong thử nghiệm lâm sàng, Bác sĩ Bernhard Ludvik, MD và nhóm cộng sự của ông tại *University of Vienna*, Áo quốc,

Caiapo giảm nhanh chóng, từ **143,7 xuống 128,5 milligram/decilit**, trong khi không có sự thay đổi nào ở nhóm dùng thuốc giả. Ngoài ra, lượng cholesterol ở nhóm một (Caiapo) (214.6 mg/dL) thấp hơn hẳn so với nhóm đối chứng (nhóm hai dùng thuốc giả) (248.7 mg/dL).

Kết quả trên xác nhận **Caiapo là chất có thể kiểm soát một cách hữu hiệu bệnh tiểu đường loại 2**. Bác sĩ Ludvik kết luận như vậy. Không một phản ứng phụ nào được ghi nhận ở những bệnh nhân được điều trị bằng Caiapo.

Tương cũng nên biết Caiapo là chất được chiết suất từ khoai lang trắng đã được Nhật Bản điều chế thành được phẩm bổ sung bày bán trên thị trường Nhật từ lâu để phòng ngừa và điều trị cho những người bị bệnh tiểu đường nay mới được sự xác nhận bởi các nhà nghiên cứu khoa học phương Tây.

Một nghiên cứu mới đây ở trường đại học *College of Agriculture and Life*

Sciences (AALS) thuộc *Viện Đại học North Carolina State University* gồm Dr. Jone Allen, giáo sư; Dr. Van Den Truong, khoa học gia về thực phẩm thuộc Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA-ARS phó GS AALS; và Dr. Masood Butt, GS thỉnh giảng từ *Viện Đại học Nông Nghiệp University of Agriculture in Pakistan*, đã xác nhận **khoai lang là loại thực phẩm có trị số GI thấp (low-glycemic index food)**, rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường. Ngoài ra họ cũng khám phá khoai lang trồng tại bang North Carolina có **chứa nhiều tinh chất Caiapo hơn loại khoai lang Nhật điều chế thành được phẩm bổ sung** bày bán trên thị trường Nhật. “Với nhiều nghiên cứu hơn nữa trong lĩnh vực này, rất có thể sẽ có những khuyến cáo những bệnh nhân tiểu đường dùng tinh chất chiết xuất từ khoai lang North Carolina để kiểm soát bệnh tiểu đường”. Dr. Allen đã nói như vậy trong một tờ báo cáo về dự án của nhóm nghiên cứu. “**Khoai lang liệu pháp sẽ rẻ hơn là phương pháp trị liệu hiện nay, và sẽ**



đã chọn 61 bệnh nhân nam mắc bệnh tiểu đường loại 2 có độ tuổi trung bình là 58. Họ chia bệnh nhân ra làm hai nhóm: Nhóm một 30 người dùng 4 grams Caiapo mỗi ngày, và nhóm hai 31 người dùng thuốc giả cũng 4 grams mỗi ngày. Tất cả được uống trước bữa ăn sáng mỗi ngày và kéo dài trong 3 tháng.

Sau ba tháng, kết quả thử nghiệm cho thấy, ở nhóm điều trị bằng Caiapo thật, lượng hemoglobin HbA1c (yếu tố đánh giá khả năng kiểm soát lượng đường huyết của cơ thể) [2] giảm đáng kể, từ **7,21% xuống còn 6,68%**. Trong khi đó, HbA1c ở nhóm dùng thuốc giả **không thay đổi**. Đến cuối giai đoạn thử nghiệm, lượng đường máu ở nhóm

KHOAI LANG

nguồn dinh dưỡng tốt cho những người bị bệnh tiểu đường

● Tâm Linh & Tâm Diệu (biên dịch)



ít có phản ứng phụ". Dr. Allen nói thêm." (Suzanne Stanard report) [3]

Được biết khoai lang có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới Nam châu Mỹ, lan truyền sang các quần đảo Thái Bình Dương, các nước châu Á, được Cristophe Colombo đưa về châu Âu và người Bồ Đào Nha đưa vào châu Phi. Khoai lang đã từng là một phần quan trọng trong khẩu phần ăn tại Hoa Kỳ trong phần lớn lịch sử của quốc gia này, đặc biệt là tại khu vực đông nam. Tuy nhiên, trong những năm gần đây thì nó đã trở nên ít phổ biến hơn. Tiêu thụ bình quân trên đầu người tại Hoa Kỳ ngày nay chỉ khoảng 1,5-2 kg (4 pound) mỗi năm, trong khi trong thập niên 1920 là 13 kg (31 pound). Kent Wrench viết: "*Khoai lang đã gắn liền với thời kỳ khó khăn trong suy nghĩ của tổ tiên chúng ta và khi họ trở nên giàu có đủ để thay đổi thực đơn của mình thì người ta ít ăn khoai lang hơn.*"

Hiện nay, theo các nghiên cứu khoa học, khoai lang là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe nhờ có nhiều chất xơ (gấp ba lần khoai tây) nhiều vitamin như vitamin A dưới dạng beta-caroten, glutathione, vitamin C, B6, Kali, Manganese, Iron và Sắt, [4] do vậy nó có khả năng mạnh chống ôxy hóa (Antioxidant), ngăn ngừa bệnh và làm tăng khả năng miễn dịch và chống lại các tế bào bị bệnh. Đặc biệt như kết quả thử nghiệm nói ở phần trên, nó giúp điều chỉnh insulin ở trạng thái cân bằng. Do vậy, ăn khoai lang vừa là cách để phòng ngừa vừa là cách để hạ thấp mức độ nghiêm trọng bệnh tiểu đường.

Ngoài ra khoai lang lại có tác dụng giảm cân hiệu quả, là thực phẩm lý tưởng cho phái nữ trong việc giảm trọng lượng cơ thể. Năng lượng có trong khoai lang rất ít, chỉ bằng 30% so với cơm trắng và 50% so với khoai tây. Ăn khoai lang trước bữa ăn chính sẽ giảm được một lượng lớn thức ăn sẽ đưa vào cơ thể mà không hề gây ra cảm giác đói. Ăn khoai lang lại rất có lợi cho hệ tiêu hóa vì thành phần chất xơ, vitamin C, các axit amino và nhiều loại enzyme giúp dạ dày co bóp, kích thích nhu động ruột, làm quá trình tiêu hóa thức ăn trở nên nhanh hơn, dễ dàng hơn, ngăn ngừa tình trạng táo bón.

Chú Thích:

[1] Ludvik B, Neuffer B, Pacini G. Efficacy of Ipomoea batatas (Caiapo) on Diabetes Control in Type 2 Diabetic Subjects Treated With Diet. Diabetes Care 27:436-440, 2004. and Diabetes Obes Metab. 2008 Jul;10(7):586-92. Epub 2007 Jul 21.

[2] HbA1c is a test that measures the amount of glycated hemoglobin in your blood. Glycated hemoglobin is a substance in red blood cells that is formed when blood sugar (glucose) attaches to hemoglobin. An HbA1c of 6% or less is normal. If you have diabetes, you should try to keep your HbA1c level at or below 7%. However, you and your health care provider must decide what is a normal HbA1c level for you. (U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health)

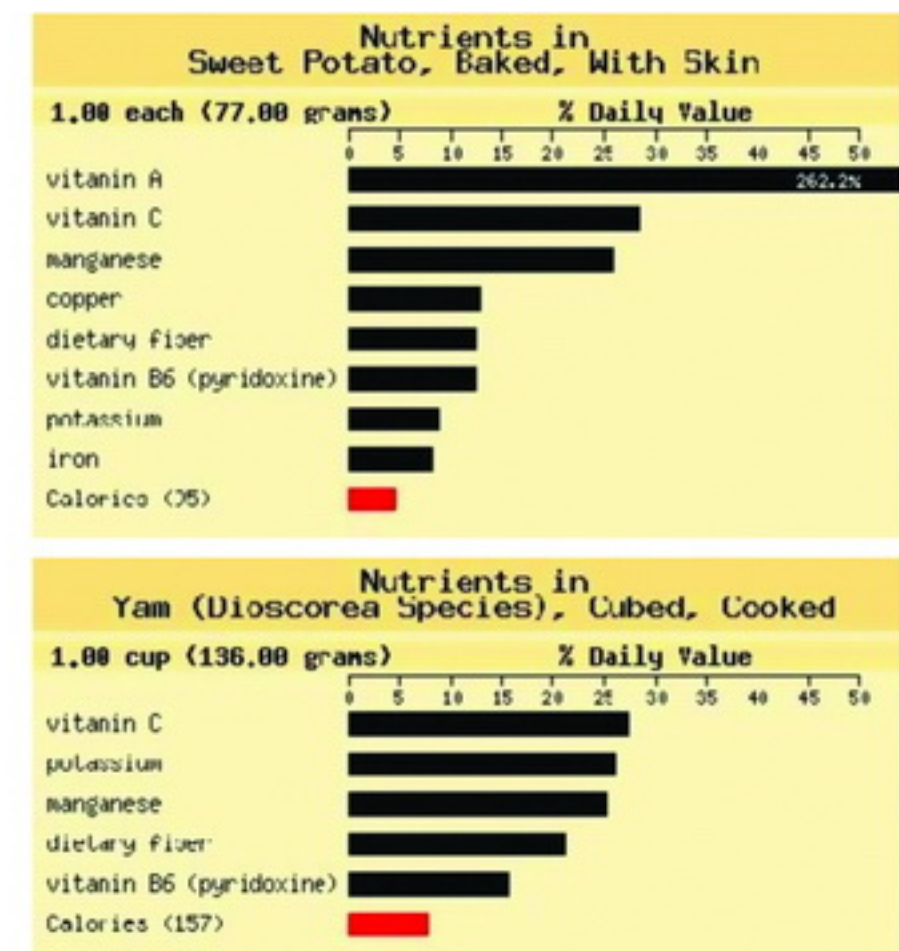
HbA1c là phần cấu trúc hemoglobin (viết tắt là Hb) của hồng cầu. Mỗi khi các tế bào hồng cầu được tủy xương sản xuất và giải phóng vào dòng máu, nó sẽ gắn với một lượng glucose trong máu. Mức độ gắn nhiều hay ít tùy thuộc vào nồng độ đường trong máu tại thời điểm đó cao hay thấp. Do hồng

cầu có đời sống khoảng 100-120 ngày nên HbA1C có giá trị đánh giá nồng độ đường máu của bạn trong vòng 3-4 tháng trước đó, và các bác sĩ thường chỉ định làm xét nghiệm HbA1C cho bệnh nhân mỗi 3-4 tháng (tương đương 3-4 lần mỗi năm). Cần biết rằng việc xét nghiệm đo tỷ lệ HbA1C không giống và cũng không thay thế được cho việc thử đường máu của bạn. Nó chỉ có giá trị theo dõi, đánh giá kết quả điều trị bệnh TĐ chứ không có giá trị để chẩn đoán bệnh. Nói cách khác là xét nghiệm HbA1C cho biết đường máu của bệnh nhân có được kiểm soát tốt và có cần điều chỉnh chế độ điều trị TĐ hay không, nhưng điều chỉnh thế nào lại phải dựa vào kết quả thử đường máu cụ thể. Mục tiêu của điều trị bệnh TĐ là phải đạt được HbA1C ở mức dưới 7%, hoặc có thể hơi cao hơn ở các bệnh nhân TĐ là trẻ em, người cao tuổi hoặc người bị bệnh nặng.

[3] Stanard S. Researchers reveal sweet potato as weapon against diabetes.

<http://www.cals.ncsu.edu/agcomm/magazine/winter07/diabetes.html>

[4] Đồ biểu dinh dưỡng của hai loại khoai lang: Sweet Potato và Yam potato:



Source: The World's Healthiest Foods book by George Mateljan

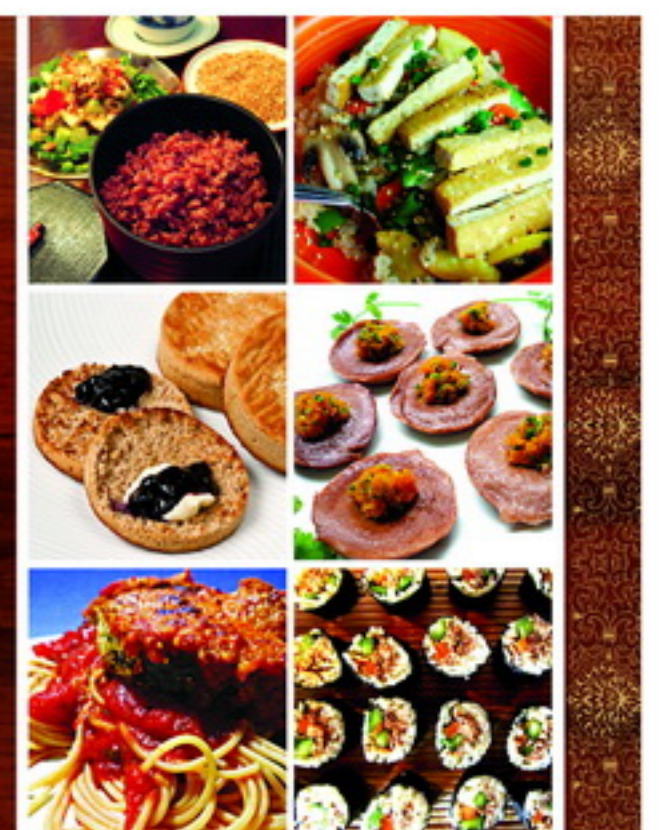


CƠM GẠO LỨT - BROWN RICE CHÂN NGUYÊN®

Natural Food - Natural Life

Phục vụ các món ăn được chế biến hoàn toàn từ gạo lứt, mè, rau đậu hạt thiên nhiên theo phương pháp OHSAWA.

- 96H Võ Thị Sáu, P.Tân Định, Q.1, TP.HCM - ĐT: (08) 38251659
- 184 Nguyễn Thiện Thuật, P. 3, Q. 3, TP.HCM - ĐT: (08) 2242 2951
- C1 Đường số 4, Khu Dân cư Tấn Trường, đường Gò Ô Môi, P. Phú Thuận, Q.7
- Website: www.gaolucmuoime.com



PHÒNG NGỪA & ĐIỀU TRỊ BỆNH MÃN TÍNH (TIẾP THEO) **bằng y học cổ truyền (liệu pháp 4T) kết hợp với y học hiện đại**

● ThS.BS. Quan Văn Hùng
Viện y dược dân tộc TP. Hồ Chí Minh

HÃY SỐNG TRONG THẾ GIỚI BIẾT ƠN (TƯ DUY TÍCH CỰC)

Hãy biết ơn những người khiến trách ta
Vì họ giúp ta tăng trưởng Định Tuệ.
Hãy biết ơn những người làm ta vấp ngã
Vì họ khiến năng lực của ta mạnh mẽ hơn.
Hãy biết ơn những người bỏ rơi ta
Vì họ đã dạy cho ta biết tự lập
Hãy biết ơn những người đánh đập ta
Vì họ đã tiêu trừ nghiệp chướng cho ta.
Hãy biết ơn những người lường gạt ta
Vì họ tăng kiến thức cho ta.

Hãy biết ơn những người làm hại ta
Vì họ đã tôi luyện tâm trí của ta.

Hãy biết ơn tất cả những người khiến ta được
Kiên Định Thành Tựu.

*Trường hợp đặc biệt: Nếu là người
có đạo*

Đạo Phật: Phật tử nên thường đi
chùa nghe giảng đạo, thăm thú một
cách sâu sắc luật “nhân quả”, đi làm từ



thiện, thực hiện lời Phật dạy: Giảm
tham sân si (quả dục), lòng nhân ái,
từ bi hỷ xả, khiêm hạ, nhường nhịn,
chân thật, bình đẳng, trầm tĩnh, vị
tha..., tập thiền định (thanh tâm),
cầu nguyện, đọc kinh, gõ mõ...

2. T2 -Thực phẩm-Chế độ ăn:
Tiến tới một chế độ ăn quân bình âm
dương (axit-kiềm).

- Theo nghiên cứu của các chuyên
gia dinh dưỡng, cơ thể con người
(huyết dịch) có tính hơi kiềm (Dương)
là tốt nhất ($pH = 7,35-7,4$), Nếu cơ thể
con người có khuynh hướng axit (Âm)
thì hoạt động tế bào kém, các chức
năng yếu đi, chất thải khó bài tiết ra
ngoài, chuyển hóa cũng chậm theo,
tăng gánh nặng cho gan thận, suy
giảm sức đề kháng, dễ xuất hiện các
bệnh mạn tính, trước tiên dễ bị cảm
cúm, nhiễm siêu vi (dân gian gọi là
trúng gió), Đồng thời, tình trạng axit
làm cho cơ thể mau già yếu, dễ mệt
mỏi, tâm thần không ổn định. Yếu tố
then chốt quyết định là chế độ ăn
uống, thức ăn có thể chia thành nhóm
sinh axit, sinh kiềm và trung tính.

Những thức ăn ngon hấp dẫn phần lớn
đều mang tính sinh axit như thịt, lòng
đỏ trứng, gạo trắng, bánh mì trắng,
đường trắng, trái lại các loại rau- củ-
đậu, rong biển, trái cây và nhất là
gạo lứt đều mang tính sinh kiềm.

- Chế độ ăn thịt: Có nhiều đạm
động vật nhưng không ở dạng đơn
thuần mà ở dạng liên hợp như
Nucleoprotein, lipoprotein..., trong
quá trình chuyển hóa sẽ sinh axit, cho
ra nhiều sản phẩm độc hại cho cơ thể
như urê, acid uric, nitrit, nitrat...,
chính lượng nitrit-nitrat cao trong
máu sẽ phối hợp với các gốc Oxy tự do
sẵn có trong cơ thể tạo thành
*Nitrosamin-chất gây ung thư (có nhiều
trong thịt nướng-chiên-hun khói)*. Do đó
đối với người trưởng thành, lượng
đạm động vật nên đạt từ 25-30%
trên tổng lượng đạm là thích hợp.

- Chế độ ăn chay: Có ưu điểm
kiềm hóa máu, nếu trong bữa ăn chay,
thay gạo trắng bằng gạo lứt, có đậu,
mè, nấm thì không sợ thiếu chất đạm-
các loại acid amin, đặc biệt một số nấm
ngoài tính chất chứa nhiều đạm lại có

những hoạt chất chống ung thư (nấm bào ngư, nấm đông cô, nấm tuyết, nấm mèo đen, nấm hàu thủ). Nếu ăn chay trường, trong mỗi bữa ăn cần luôn luôn có đủ 4 nhóm: Rau-củ-quả, bột đường, đạm thực vật (đậu- nấm), dầu thực vật. Ăn gạo lức muối mè kèm thức ăn chay thì rất tốt cho sức khỏe.

- Chọn các thức ăn uống có chứa các vitamin kháng ung (vitA, B, C, E), có khoáng chất chống ung thư (Mg, Kẽm, Germanium, Selenium).

- Tình trạng axit cũng thường xuất hiện khi lo lắng thái quá hay lao động quá sức.

- Cách ăn: Cần nhai kỹ lưỡng trước khi nuốt, khi nhai kỹ thức ăn đã được tiêu hóa một phần và được kiềm hóa một phần nhờ nước bọt. Chính cuộc sống hiện đại đầy khẩn trương khiến người ta ăn vội vàng (fast-food) không có thì giờ nhai, điều này chắc chắn ảnh hưởng không tốt đến bộ máy tiêu hóa.

-Nước uống có phẩm chất tốt: Chất khoáng lượng thích hợp, không chất có hại, độ cứng vừa, chứa nhiều oxy, chứa ion bicarbonat, có tính kiềm.

-Giới hạn dùng nước đá, kem lạnh để làm rối loạn tiêu hóa, viêm họng.

Chế độ ăn trở về thiên nhiên

1/ Kiêng cử hãm: Mỡ động vật (heo, gà, bò).

2/ Hạn chế: Thịt (nướng –hun khói- chiên), muối, đường, trứng, hóa chất (phẩm màu, hương –vị thực phẩm, chất bảo quản, phụ gia,...) = thực phẩm công nghiệp- đồ hộp.

3/ Nên ăn: *Thực phẩm tươi-chưa tinh chế*: Com gạo lức, rau (bông cải, dền, bắp cải), củ (carot...), đậu (đậu trái, đậu hột: Đậu đen-đỏ), nấm (nấm bào ngư, nấm đông cô, nấm tuyết, nấm mèo đen, nấm kim chi, nấm mỡ, nấm hàu thủ), rong tảo biển, trái cây (táo, dâu...), tỏi, hành tím, rau thơm, mè đen.

4/ Uống đủ nước: Nước khoáng kiềm, nước trà xanh, nước trái cây, nước gạo lức rang, nước đậu đen, sữa đậu nành tươi (mới nấu).

5/ Nhịn ăn để thanh lọc cơ thể: Từ 1 đến 3 ngày/ đợt, 1 đến 4 đợt/năm.

3. T3-Tập luyện

Có nhiều phương pháp tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe (hệ miễn dịch):

+ Thư giãn: Chống stress (thư giãn thụ động và chủ động)

+ Tự xoa bóp: Thúc đẩy lưu thông khí huyết, chống ứ trệ, như phương pháp tự xoa bóp “Cốc đại Phong » là phương pháp tự xoa bóp toàn thân từ đầu đến chân, có tác dụng kép (của xoa bóp và vận động), làm tăng tiết Endorphin, có tác dụng tăng miễn dịch, làm sáng khoái dễ chịu, tăng sức khỏe.

+Tập thở sâu khi mệt, căng thẳng

+ Tập thái cực quyền: Đây là môn võ dưỡng sinh rất phù hợp cho người lớn tuổi, sức khỏe kém. Môn võ này vừa giúp vận động toàn thân, lại giúp tinh thần bình an (thiền trong thế động). Tập hương công, Yoga... cũng có lợi cho sức khỏe.



+ Ngoài ra có thể tập thiền định (thiền thở).

+ Đi bộ chậm, **thở sâu**.

4/T4- Thuốc Tây (điều trị triệu chứng)- Thuốc Đông dược hay các liệu pháp không dùng thuốc (châm cứu-xoa bóp...): Thuốc Đông y theo biện chứng luận trị.

Chú ý bồi bổ hệ miễn dịch: Các dược liệu bổ tinh-khí-thần như Đỗ trọng, Ba kích, Nhân sâm, Nhung hươu nai, Linh chi, Tâm sen.

IV/BÀN LUẬN

1/ Để phòng ngừa, các liệu pháp trên khó thực hiện ở người còn trẻ khỏe, còn ham danh lợi, chưa từng bị bệnh nặng, còn thích ăn ngon mặc đẹp đua đòi...

2/ Phương pháp trên phù hợp với người lớn tuổi, sức khỏe kém, cuộc đời đã qua nhiều phong ba bão táp, ba chìm bảy nổi, đã nếm đủ các lạc thú cũng như đã chịu nhiều đau khổ, do đó dễ thấm thía các giá trị cuộc sống (living values), tư duy tích cực, luật nhân quả.

V/KẾT LUẬN

Con đường bệnh tật đầy đau khổ, Y học cổ truyền có thể góp phần giảm nguy cơ bệnh, điều trị, hạn chế tái phát bằng cách giúp bồi dưỡng nội lực (chính khí) làm tăng sức đề kháng với bệnh tật, đó là liệu pháp 4T.

- **T1** Tinh thần - tâm lý bình an thoải mái, giảm stress (lối sống 3 giảm - 1 không).

- **T2** Thực phẩm quân bình âm dương (axit-base) thực phẩm tươi: nhiều rau củ quả đậu nấm, gạo lức tốt hơn gạo trắng, hạn chế thực phẩm công nghiệp (đồ hộp).

- **T3** Tập luyện thường xuyên.

- **T4** Thuốc từ cây cỏ, chú ý dược liệu bổ tinh-khí thần, kết hợp thuốc Tây y nếu thực sự cần thiết.

Đó là thực hiện lời dạy của Y tổ Tuệ Tĩnh:

“Bế tinh dưỡng khí tồn thần

Thanh tâm quả dục thủ chân luyện hình.”

Cũng như thực hiện những bài học về phòng bệnh theo “Hoàng đế nội kinh”:

Điểm đạm hư vô

Chân khí từng chi

Tinh thần nội thủ

Bệnh an từng lai. ■



Cẩn thận khi dùng dược phẩm

● Vũ Thụy

1. CẨN THẬN VỚI CÁC LOẠI DƯỢC PHẨM CHỨA VITAMIN

Bác sĩ L. Baumann, giáo sư khoa da liễu của trường Đại học Miami (Mỹ) cho biết những loại kem thoa mặt chỉ chứa đơn thuần vitamin A chống nếp nhăn trên da mặt rất hữu hiệu nhờ vào hoạt tính kích thích da tái tạo mới một cách nhanh chóng của nó.

Song loại kem này lại ảnh hưởng không tốt đến thai nhi nên phụ nữ có thai được khuyến cáo không nên dùng. Kem chứa vitamin E lại không có tác dụng gì với những vết nhăn mà trái lại làm các vết sẹo trở nên tồi tệ hơn; trong khi đó kem chứa vitamin K có thể giúp làm mờ những quầng thâm đen dưới mắt.

Niacin hay vitamin B3 lại cần thiết cho việc phục hồi các tổn hại do tia cực tím gây ra và chất chiết xuất từ loại vitamin này giúp giữ độ ẩm cho da. (The Strait Times)

2. ASPIRIN NGỪA PHÌ ĐẠI TIỀN LIỆT TUYẾN

Aspirin và một số loại thuốc giảm đau khác có thể ngăn ngừa sự phát triển của chứng phì đại tiền liệt tuyến ở nam giới, tức sự phình to ra của tiền liệt tuyến gây chứng tiểu són hoặc tiểu nhiều lần.

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Bệnh viện Mayo (Mỹ) cho thấy, các loại thuốc kháng viêm không chứa steroid có tác dụng ngăn ngừa hoặc làm chậm sự phình to của tiền liệt tuyến.

Theo các chuyên gia, aspirin có thể có khả năng tiêu diệt các tế bào nhiễm bệnh ở trong cơ quan này. Tuy nhiên, các loại thuốc kể trên có thể gây ra một số phản ứng phụ như làm tăng nguy cơ loét dạ dày, máu vón cục và gây ra những cơn hen.

3. A-XÍT BÉO OMEGA-3 CHỐNG MÙ

Theo website Sciencedaily.com, các nhà khoa học thuộc Đại học Harvard, Bệnh viện Nhi Boston, Viện Mắt quốc gia (Mỹ) đã chứng minh được rằng a-xít béo omega-3 (như DHA, EPA) có thể bảo vệ mắt khỏi chứng mù gây ra do sự phát triển bất thường của mạch máu ở võng mạc.

Các nhà nghiên cứu đã quan sát 2 nhóm chuột, một nhóm theo khẩu phần ăn nhiều a-xít béo omega-3, nhóm còn lại ăn nhiều a-xít béo omega-6. Kết quả cho thấy tình trạng mất các mạch máu tại võng mạc ở nhóm chuột ăn a-xít omega-

3 giảm 40 - 50% so với nhóm chuột còn lại. DHA và EPA có nhiều trong cá như cá hồi, cá thu, tào...

4. A-XÍT TRONG DẠ DÀY GIÚP KHÁNG KHUẨN

Những ai có lượng a-xít trong dạ dày thấp (còn gọi là hypochlorhydria) dễ có nguy cơ nhiễm khuẩn từ thực phẩm.

Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Melbourne (Úc). Nhóm nghiên cứu đã cho hai nhóm chuột khỏe mạnh và chuột bị hypochlorhydria nhiễm các khuẩn gây bệnh như Yersinia enterocolitica, Salmonella enterica serovar Typhimurium, Citrobacter rodentium và Clostridium perfringens.

Sau đó, kiểm tra khả năng kháng bệnh của những con chuột này. Kết quả là những con chuột bị hypochlorhydria có nhiều khuẩn nói trên hơn nhóm chuột khỏe mạnh. Nghiên cứu cũng cho thấy chuột nhiễm bệnh được chữa trị bằng thuốc làm giảm độ a-xít trong dạ dày dễ nhiễm bệnh hơn do thiếu lượng a-xít cần thiết.

5. CẢNH BÁO VỀ THUỐC CODEINE (GIẢM ĐAU)

Người mẹ dùng thuốc giảm đau codeine nên chú ý theo dõi con của họ về sự buồn ngủ bất thường và các triệu chứng quá liều khác. Theo Hãng tin AP, lời cảnh báo nói trên của Cơ quan Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ được đưa ra hôm 17-8-2006 sau khi phân tích một báo cáo hồi năm 2006 về việc một trẻ sơ sinh tử vong do mẹ của bé dùng thuốc codeine.

Cuộc thử nghiệm gien cho thấy cơ thể phụ nữ chuyển codeine thành morphine rất nhanh. Dù việc chuyển đổi codein thành morphine là một tác dụng phụ ít gặp nhưng nó có thể làm gia tăng lượng morphine trong máu và sữa mẹ đến mức có thể gây nguy hiểm. Codeine là loại thuốc thường được các bà mẹ mới sinh sử dụng.

6. CẨN THẬN VỚI THUỐC KHÁNG SINH

Những trẻ dùng thuốc kháng sinh trong năm đầu đời dễ có nguy cơ mắc bệnh suyễn cao khi lên 7.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Manitoba và Đại học McGill (Canada) đã rút ra kết luận trên sau khi theo dõi việc sử dụng thuốc kháng sinh ở 13.116 trẻ từ sơ sinh đến 7 tuổi.

Kết quả cho thấy ở trẻ dùng thuốc kháng sinh sớm, nguy cơ bị suyễn trước khi lên 7 tuổi cao gấp đôi so với trẻ không dùng thuốc kháng sinh.

Các nhà khoa học cũng nhận thấy, những trẻ dùng thuốc kháng sinh sớm và không sống chung với chó nuôi trước khi 1 tuổi cũng có nguy cơ bị suyễn cao.

Theo họ, sự hiện diện của loài chó có thể làm tăng khả năng trẻ tiếp xúc với vi trùng, từ đó giúp khởi động hệ miễn dịch của trẻ.

7. CẨN THẬN VỚI THUỐC PAXIL (CHỐNG SUY NHƯỢC)

Các loại thuốc chống suy nhược Paxil và Paxil CR có thể làm gia tăng tâm lý muốn tự tử ở bệnh nhân trẻ. Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ cùng Hãng dược phẩm GlaxoSmithKline vừa đưa ra lời cảnh báo này.

Khi tiến hành phân tích kết quả cuộc thử nghiệm với sự tham gia của

15.000 bệnh nhân, các chuyên gia nhận thấy tỷ lệ muốn tự tử ở nhóm người dùng Paxil và Paxil CR cao hơn so với nhóm sử dụng thuốc vô hại, cụ thể là 11 trường hợp định tự tử ở nhóm trước so với 1 trường hợp ở nhóm sau.

Từ phát hiện này, các chuyên gia khuyên rằng việc sử dụng thuốc Paxil nên được kiểm soát và theo dõi chặt chẽ.

8. HIỂM HỌA TỪ THUỐC KHÁNG SINH

Những trẻ em được cho uống kháng sinh trong năm đầu đời dễ có nguy cơ bị bệnh hen suyễn cao gấp 2 lần so với những trẻ không uống kháng sinh. Các nhà khoa học thuộc Đại học British Columbia (Canada) đã rút ra kết luận này sau khi nghiên cứu trên 27.167 trẻ em. Trẻ dùng càng nhiều thuốc kháng sinh thì nguy cơ mắc bệnh càng cao.

Các chuyên gia khuyên các bậc cha mẹ nên lưu ý nhiều bệnh truyền nhiễm ở trẻ em là do vi-rút gây ra và việc dùng thuốc kháng sinh trong những trường hợp này thường không hiệu nghiệm. (New Kerala)

9. HORMONE SINH DỤC NỮ GIÚP ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG SỌ NÃO

Một nghiên cứu gần đây của Đại học Emory tại Atlanta (Georgia, Mỹ) cho biết hormone sinh dục nữ progesterone có thể được sử dụng trong việc điều trị chấn thương sọ não (TBI).

Kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy khả năng thành công là rất cao: Sau 30 ngày tỷ lệ tử vong ở các nạn nhân TBI sau khi được tiêm progesterone là 13%, giảm đáng kể so với tỷ lệ thông thường là 30%. Thêm vào đó, ở các nhóm bệnh nhân được điều trị với progesterone, tỷ lệ tử vong giảm tới 50%. Ngoài ra, các bệnh nhân bị chấn thương nhẹ khi được sử dụng progesterone thì khả năng hồi phục chức năng cũng được cải thiện đáng kể. (AHN)

10. HÍT STEROIDS CHỈ CÓ TÁC DỤNG NHẤT THỜI

Sử dụng ống hít steroids là một biện pháp ưu tiên trong điều trị bệnh hen suyễn ở trẻ sơ sinh. Tuy nhiên,

các nhà khoa học mới đây cho biết trẻ hít steroids không cải thiện được tình trạng bệnh tật lâu dài.

Hai cuộc nghiên cứu độc lập được tiến hành tại Mỹ và Đan Mạch đã thu được cùng kết quả trên. Tiến sĩ D.Gold tại Đại học Harvard (Mỹ) cho biết việc hít steroids chỉ giúp trẻ dễ thở nhất thời chứ hoàn toàn không giúp chữa lành bệnh.

Từ đó, các chuyên gia khuyên chỉ nên sử dụng ống hít steroids để làm giảm triệu chứng bệnh trong một thời gian ngắn chứ không nên sử dụng thường xuyên. (AP) ■





ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

CHÙA GIÁC NGỘ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P3, Q10, TP.HCM, Việt Nam. ĐT: 38309570
www.daophatngaynay.com & www.tusachphathoc.com

Chương trình: **Chiêm bái Phật tích ẤN ĐỘ & NEPAL**

Do TT. Thích Nhật Từ hướng dẫn

Từ 06-10-2012 đến 20-10-2012. Đăng ký hạn chót: 06-8-2012

Đăng Ký càng sớm càng tốt. Ưu tiên cho người đăng ký trước.

Chương trình gồm 15 ngày 14 đêm với các điểm chiêm bái sau đây:

- 1) Lâm-tỳ-ni (Lumbini), nơi Phật đản sinh và vương thành Ca-tỳ-la-vệ.
- 2) Bồ-đề Đạo tràng (Bodhgaya), nơi Phật thành đạo.
- 3) Ba-la-nại (Varanasi), nơi Phật chuyển pháp luân và sông Hằng.
- 4) Câu-thi-na (Kusinagar), nơi Phật nhập Niết-bàn.
- 5) Thành Xá-vệ (Sravasti), nơi đức Phật giảng phần lớn kinh điển Pali.
- 6) Thành Vương Xá (Rajgir), nơi Phật giảng các kinh điển Đại thừa.
- 7) Nalanda, đại học đầu tiên của thế giới, nơi đào tạo nhân tài Phật giáo.
- 8) Tỳ-xá-ly (Vaishali), nơi đức Phật hóa độ 500 người nữ xuất gia.
- 9) Xá-lợi Phật tại viện bảo tàng quốc gia Delhi và thắng cảnh Delhi.
- 10) Kỳ quan thế giới Taj Mahal, đền đài tình yêu độc nhất.
- Suốt chuyến hành hương, ngoài chiêm bái, kinh hành niệm Phật, tụng Kinh, làm từ thiện giúp người nghèo và trải nghiệm tâm linh, TT. Thích Nhật Từ sẽ thuyết pháp tại các Phật tích và làm lễ quy y tại Bồ-đề Đạo tràng.
- Giá: **1.800 USD/người** (bao trọn gói). Khách sạn tiêu chuẩn 3-5*. Hai người một phòng.
- Khách miền Bắc đóng thêm 30 USD. Khách Việt kiều đóng thêm 50 USD.
- Địa điểm đăng ký: Cô Mai**, Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM. ĐT: 0934-635-540.
- Tại miền Bắc: Chị Diệu Ngọc**, 1025 đường La Thành, P. Ngọc Khánh, Q. Ba Đình, Hà Nội. ĐT: 0912-267-591.
- Lưu ý:** Ở trong nước, khi đăng ký, nhớ mang Hộ chiếu và 4 tấm hình 4x6cm để làm Visa.



Du lịch tâm linh

ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



Các địa điểm phát hành ĐPNN

Danh sách tặng

KIÊN GIANG

- Chùa Tam Bảo
ĐT: 0918 878 547 (Sư cô Như Thảo)
- HÀ NỘI**
- Chùa Bà Đá
3 Nhà Thờ, P.Hàng Trống, Q.Hoàn Kiếm
ĐT: 0914 348 787 (Thích Chiêu Tuệ)
- Tạp chí Mẹ & Bé
ĐT: 0913 230 933 (anh Hải)
- Chùa Phúc Lâm
Thôn Du Nội, xã Mai Lâm, Q.Đông Anh
ĐT: 0913 569 688 (Thích Thanh Trung)
- Cty TNHH Đầu tư & Thương mại Phúc An
392 phố Tây Sơn, Q. Đống Đa
ĐT: 0913 340 033 (Phạm Thị Hương)
- Phòng phát hành 73 Quán Sứ
ĐT: 0913 239 594 (cô Xuân Loan)
- ĐÀ NẴNG**
- VPĐD tại Đà Nẵng, chùa Bà Đa
Tổ 54, P.Mỹ An, Q.Ngũ Hành Sơn,
TP.Đà Nẵng (đầu cầu Tuyên Sơn)
ĐT: 0905 264 567
- Phòng kinh sách chùa Pháp Lâm
Thành hội Phật giáo Đà Nẵng
500 Ông Ích Khiêm, TP.Đà Nẵng
ĐT: 0511 3873 128
- Chùa Phổ Đà
340 Phan Chu Trinh, TP.Đà Nẵng
ĐT: 0914 018 093 (TT.Thích Từ Nghiêm)
- Cửa hàng Thanh Nhã
124 Lê Đình Dương, Đà Nẵng
ĐT: 0511 3565 021; 0934 774 720
- Cửa hàng chị Nguyễn Bích Thủy
200 Tô Hiến Thành, Q.Sơn Trà, TP.Đà Nẵng
ĐT: 0905 278 527
- QUẢNG NGÃI**
- Phòng phát hành VHP Phật giáo
334 Trần Hưng Đạo, TP.Quảng Ngãi
ĐT: 0905 427 211 (chị Linh)
- ĐẮC LẮC**
- Đại lý VHP Phật giáo
108 Yết, TP.Buôn Mê Thuột
ĐT: 0500 3601 099 (Phan Thị Ngọc)
- ĐỒNG NAI**
- Chị Liên (Biên Hòa): 0919 700 666

CẦN THƠ

- Phòng phát hành
128 Nguyễn An Ninh, Cần Thơ
ĐT: 0939 282 636 (Phương Tâm)
- Chùa Phật Học
11 đại lộ Hòa Bình, TP.Cần Thơ
ĐT: 0710 382 7685 (Thích Minh Thông)
- Chùa Khánh Quang
97 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.Tân An,
Q.Ninh Kiều
ĐT: 0121 686 4444 (cô Dân)
- BÀ RIA VŨNG TÀU**
- Cửa hàng VHP Phật giáo Sen Trắng
Quốc lộ 51, tổ 17, khu Đại Tòng Lâm,
TT.Phú Mỹ, Tân Thành, BR-VT
ĐT: 0908 039 414 (chị Hằng)
- PPH Ni viện Thiện Hòa
TT.Phú Mỹ, Tân Thành, BR-VT
ĐT: 064 350 3778 (Sư cô Như Diên)
- HUẾ**
- Chùa Từ Đàm
1 Sư Liễu Quán, P.Trường An, TP.Huế
ĐT: 054 653 2003 (Lê Quang Cừ)
- Tuệ Tĩnh Đường Hải Đức
182 Phan Bội Châu, TP.Huế
ĐT: 905 168 411 (Trần Văn Tý)
- AN GIANG**
- Sách báo Nguyên Minh
153/4 Lý Thái Tổ, P.Mỹ Long,
TP.Long Xuyên
ĐT: 076 3843 321 (chú Trọng)
- Sách báo Dân Nam
20 Phan Đình Phùng, P.Châu Phú B,
TX.Châu Đốc
ĐT: 076 3866 255
- Sách báo Hạng Phát
Chi Lăng, P.Châu Phú A, TX.Châu Đốc
ĐT: 076 3866 060 (cô Thu)
- SÓC TRĂNG**
- PPH chùa Đại Giác
ĐT: 0909 542 551 (cô Thôi)
- BẠC LIÊU**
- Nhà sách Bảo Tâm
ĐT: 0949 111 848 (thầy Nghi)

TIỀN GIANG

- Chùa Tịch Nghiêm
145 ấp Mỹ An, xã Mỹ Phong,
TP.Mỹ Tho
ĐT: 0733 874 469 - 0913 601 656
- Chùa Vĩnh Tràng
ĐT: 073 3876 341 (cô Huệ)
- Đại lý Mây Hồng
57 Lý Thường Kiệt, TP.Mỹ Tho
ĐT: 0733 877 054
- KHÁNH HÒA**
- Sách báo Loan
12 Lý Thánh Tôn, P.Vạn Thạnh,
TP.Nha Trang
ĐT: 058 3813 283 (cô Loan)
- Sách báo Hương Sơn
30 đường 23 tháng 10,
TP.Nha Trang
ĐT: 058 3813397 (chú Sơn)
- BÌNH DƯƠNG**
- Chùa Hội Khánh
ĐT: 0983 330 798 (cô Sương)
- Sạp báo Châu
279A CMT8, P.Phú Cường,
Thủ Dầu Một
ĐT: 0650 3822 449 (chị Tâm)
- NAM ĐỊNH**
- Nhà sách PG Khai Trí
108 Hàng Thao, P. Trần Hưng Đạo
TP. Nam Định
ĐT: 0915 463 788 (chị Thủy)
- VĨNH LONG**
- PPH chùa Giác Thiên
70 Trần Phú, P.4, TP.Vĩnh Long
ĐT: 0918 469 566 (Sc.Giác Bửu)
- TÂY NINH**
- Sách báo Thanh Bình
Đường 30 tháng 4, khu phố 2, P.2,
TX.Tây Ninh
ĐT: 0913 884 207 (chú Hưng)
- LÂM ĐỒNG**
- Hiệu sách Chí Thành
43 đường 3 tháng 2, P.1, TP.Đà Lạt
ĐT: 063 3821 244



Đạo Phật Ngày Nay, Úc châu	119 quyển
Giác Thanh Thoại	119 quyển
Trương Ngọc Dung	47 quyển
Hoàng Ngọc Minh Tâm	24 quyển
Hoàng Luân Vũ	24 quyển
Phú Nguyên	12 quyển

ĐẠO PHẬT NGÀY NAY ONLINE

www.daophatngaynay.com

ĐẠI TẶNG KINH MP3

VÀ PHÁP THOẠI CỦA THẦY NHẬT TỪ

www.tusachphathoc.com

Đóng góp tặng Đạo Phật Ngày Nay,

vui lòng liên hệ Sư cô Diệu Huệ

ĐT: 2212 2844; 3833 7188

VÕ THỊ LÀNH

Số tài khoản: 101010 0027 13080

Ngân hàng TMCP công thương,

Chi nhánh 8

Từ thiện ĐPNN tháng 5 - 6/2012

- Ấn tống kinh, sách & đĩa: 78 triệu

ĐẠO PHẬT NGÀY NAY, tập 19, NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Quang Thắng**. Biên tập: **Xuân Lưu**. Sửa bản in: **Hải Phong**

Số đăng ký KHXB: 27 - 2012/CXB/117 - 212/PĐ. Cục xuất bản ký ngày 03-01-2012

In 1.000 bản khổ 20.5 x 27cm tại Nhà in báo Nhân Dân - 345/134 Trần Hưng Đạo, Q.1, TP.HCM

In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 2012

LỊCH THUYẾT GIẢNG CỦA THẦY NHẬT TỪ

Chùa Giác Ngộ: Lúc 18h45 ngày 14 và cuối tháng ÂL

Chùa Ấn Quang: Lúc 19h00 ngày thứ bảy mỗi tuần

Chùa Xá Lợi: Lúc 17h00 chủ nhật mỗi tuần