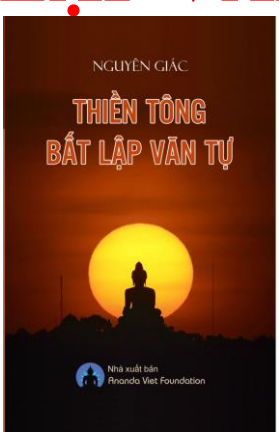
THIỀN TÔNG
BẤT LẬP VĂN TỰ



Nguyên Giác

---o0o---

Nguồn

http://chuaadida.com

Chuyển sang ebook 06-06-2018

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU
PHẬT TỬ VÀ VẤN ĐỀ XÃ HỘI
HIỆN TƯỢNG TRẦM CẢM
NGÀY Ý THỨC VỀ CĂNG THẲNG
QUÀ TẶNG TRONG MÙA LỄ
TẠ ƠN TRONG Ý THIỀN
KHI THIỀN SƯ VÀO BẠCH ỐC
VỊ NI SƯ GIỮA TRỜI ĐÔNG-TÂY
TÔN GIÁO VÀ HOA LỤC
ĐỌC THƠ LÝ THỪA NGHIỆP
ĐỌC SÁCH "THONG DONG KHẮP MỌI NẺO ĐƯỜNG"
TÂM XẢ LY: MỸ HỌC CỦA GIẢI THOÁT
DỊCH KINH TẶNG NGƯỜI
ĐỌC KINH PHẬT, ĐÓN XUÂN MẬU TUẤT
SUY NGHĨ TỪ BÁT NHÃ TÂM KINH
ĐỌC THÊM VÀI Ý VỀ BÁT NHÃ TÂM KINH

BÁT NHÃ TÂM KINH: MÊ NGỘ BẤT DỊ
KHI EINSTEIN CHIA BUỒN
TÁC GIẢ

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

"***Thiền Tông Bất Lập Văn Tự***" là tuyển tập các bài viết về Thiền của tác giả Nguyên Giác. Một số bài đã được công bố trên báo, trên các website Phật Giáo, cũng có bài chưa được công bố.

Với những nghiên cứu cẩn trọng và kinh nghiệm sâu sắc từ nhận thức đến thực hành, đặc biệt trong cuốn sách này, tác giả giới thiệu đến bạn đọc pháp Thiền mà Đức Thế Tôn đã giảng dạy cho các đệ tử của Ngài trong những năm đầu giảng pháp, khi Ngài còn sinh tiền, cách đây hơn 2.500 năm.

Ngược lại với các sử liệu Phật Giáo từ xưa đến nay đều cho rằng Thiền tông được sinh ra trong khoảng thế kỷ thứ 6, thứ 7, khi Bồ Đề Đạt Ma đưa phép Thiền của đạo Phật vào Trung Quốc; Tác giả cho rằng Thiền tông và cả hệ thống Bát Nhã của Bồ Tát Long Thọ, đều xuất phát từ những lời dạy đầu tiên của Đức Phật trong những năm đầu Thế Tôn hoằng pháp.

Nói Thiền Tông là bất lập văn tự, vì văn tự thuộc về tương đối, không dùng lời nói hết được, vì lời nào cũng vướng vào nhị nguyên đối đãi đúng/sai, có/không. Chỉ duy Đức Phật mới đủ biện tài để dùng lời siêu vượt mọi vướng mắc ở ba cõi.

Nội dung sách gồm 18 bài viết với phân nửa phần đầu nói về các thông tin liên quan đến thiền. Phân nửa phần sau, trình bày về cái cốt tủy của Thiền. Thiền ở đây không phải là một triết học, hay giáo lý mà là lời dạy trực tiếp, nói thẳng vào tâm người của Đức Phật, mà hành giả phải thâm nhập bằng cả thân tâm mình, đạt đến và thể hiện kinh nghiệm Thiền (tức là giác ngộ). Cốt tủy của Thiền ở đây không gì xa lạ hơn chính là xa lìa cả Có và Không, buông bỏ sắc thọ tưởng hành thức ở cả ba thời, quá khứ, hiện tại và vị lai, giữ tâm vô sở trụ, thấy các pháp là vô ngã, là vô thường, là Không, và là như huyễn.

Hãy thấy các pháp là như huyễn, Đức Phật nói như vậy cách nay trên 2.500 năm và hơn 2.500 năm sau các nhà khoa học, như nhà khoa học vật lý Albert Einstein cũng nói tương tợ. Ông cho rằng "phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và vị lai là ảo giác và rằng ảo giác quang học của ý thức đã phóng chiếu ra kinh nghiệm của từng người". Họ cũng cho rằng cái chúng ta thấy và gọi là thế giới chỉ là những hạt nguyên tử và hạt nguyên tử hợp lại mà thành, xuống thấp hơn nữa thì chỉ còn là năng lượng không hình không tướng. Cái chúng ta thấy là thế giới chỉ là những hợp tạo, những duyên sinh tạm thời; thực chất không có cái gì gọi là thế giới, con người và vạn sự vạn vật. Thế giới, con người và vạn sự vạn vật là không thật, là như huyễn.

Nhờ quán sát kỹ mọi pháp hữu vi đều là mộng huyễn, là bóng bọt, là sương mù điện chớp, như lời Phật dạy, ta mới lần lần cảm nhận sự hư ảo không thực của chúng. Thấy như huyễn đến đâu thì giải thoát đến đó.

Tác giả không những dẫn chứng từ các kinh tạng nguyên thủy Pali mà còn dẫn chứng cả các kinh Bắc truyền và lời của chư Tổ Phật giáo từ Tây Trúc đến Việt Nam.

Như trong Kinh Pali Tương Ưng Bộ Sn 22.95 Phật nói rằng tất cả các pháp trong thế gian đều như huyễn. "Hãy tu như lửa đang cháy trên đầu, hãy tỉnh giác đêm ngày nhìn thấy các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều rỗng rang, và hãy xả ly tất cả các pháp, rồi sẽ chứng được cảnh bất động, bất khả hư hoại".

Tác giả viết: "Kinh rất mực đơn giản, yêu cầu ngày đêm giữ tâm nhìn tất cả các pháp như ráng nắng, như trò ảo thuật, trong đó phần đầu y hệt Bát Nhã Tâm Kinh, phần sau là giữ tâm xả ly, y hệt lời dạy "buông xả cả thân tâm" (thân tâm phóng hạ) trong Thiền Tào Động. Pháp xả ly này cũng có nghĩa là tâm vô sở trụ, nghĩa là, như Kinh Kim Cương để thấy không có chỗ nào cho tâm an trụ, hay như Kinh Tiểu Không ghi lời Đức Phật rằng nhờ an trú Không cho nên an trú rất nhiều…".

Tác giả còn đối chiếu nhiều đoạn kinh văn khác của hai kinh hệ Pali và Sanskrit, đặc biệt là nhóm kinh rất cổ xưa "*Kinh Nhật Tụng Sơ Thời*" được chư tăng ni tụng hàng ngày trong thời Đức Phật sinh tiền, nhưng do giới hạn của bài viết, không thể trình bày thêm mà để dành cho quý độc giả đọc tiếp.

Chúng tôi xin chúc mừng Cư sĩ Nguyên Giác về tác phẩm này với những khám phá rất mới, rất cẩn trọng của ông về Thiền tông, về nhà khoa học Vật Lý Albert Einstein nói về như huyễn. Cũng ước mong độc giả, qua tác phẩm này sẽ có được nguồn cảm hứng để dễ dàng thấy tất cả các pháp trong thế gian đều như huyễn.

Trân trọng kính giới thiệu,

Tâm Diệu | Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

---o0o---

PHẬT TỬ VÀ VẤN ĐỀ XÃ HỘI

Trong những thời rất xa xưa, lặng lẽ tu hành trong am vắng góc rừng được khuyến khích. Đó là những thời rất xa xưa… khi Kinh Phật ghi rằng "…đi tới góc rừng, tới gốc cây, hay tới một lều trống, nhà sư ngồi quán chiếu…" Trong thế kỷ của chúng ta, không còn bao nhiêu rừng, không còn bao nhiêu cội cây vắng để có thể tới ngồi. Và khi ngồi ở phố thị, bất kể ở một góc phố Bolsa tại Quận Cam, hay trong Phố Tàu New York, một nhà sư cũng không thể tách rời với những gì bận rộn ồn ào được thấy, được nghe chung quanh. Nghĩa là, không thể tách rời xã hội nổi trong thời này. Đó là chưa kể tới trường hợp, khi mang hạnh nguyện dấn thân phục vụ.

Một hội nghị đã tổ chức tại New York hôm Thứ Bảy ngày 3 tháng 2/2018, với chủ đề "Buddhist Action: Morals, Vision, Justice" (Hành Động Phật Giáo: Đạo Lý, Viễn Ảnh, Công Bằng) với 200 người tham dự từ nhiều thành phần, tăng, ni, giáo sư, nhà văn, nghệ sĩ, sinh viên… Hội nghị tập trung vào việc phát triển một nghị trình địa phương và các liên minh tại vùng Đông Bắc Hoa Kỳ, "*được tổ chức nhằm liên kết với các nỗ lực để tạo ra một liên minh cấp tiến toàn quốc của Phật tử Hoa Kỳ*…"

Tạp chí Lion's Roar (https://www.lionsroar.com/) trong hai ngày 3 và 4/2/2018 đều có các bản tin về hội nghị này.

Phần mô tả về lý do hội nghị viết rằng tình hình tăng tốc các trường hợp bạo lực từ chính quyền [Hoa Kỳ] và ngoài chính quyền trong chính sách và trong các hiện tượng xảy ra đã thúc đẩy lương tâm người tu học theo giáo pháp Đức Phật phải hành động – để đứng dậy, chống các sai trái đạo lý… Cụ thể, mục tiêu là đi tìm sự công bằng về kinh tế, tính phái, xã hội và sắc tộc (racial, social, gender and economic justice), bảo vệ người yếu đuối, và bảo vệ môi trường thiên nhiên.

Đọc qua là thấy ảnh hưởng tới cộng đồng Phật tử gốc Việt liền. Chúng ta là thiểu số vừa về màu da, vừa về tôn giáo.

Bản tin nói rằng đây là một hội nghị đầu tiên của kiểu này. Greg Snyder, người đồng sáng lập thiền viện Brooklyn Zen Center, đã giúp điều hợp hội nghị, và đọc diễn văn khai mạc. Lý do đơn giản, theo Snyder: Phật tử là phải làm giảm bớt những nỗi khổ trần gian, trong khi các cuộc khủng hoảng xã hội và chính trị gây đau khổ trầm trọng khắp thế giới.

Nan đề là, Phật tử Mỹ trước giờ chưa bao giờ có một trung tâm quyền lực. Ngay cả trong các Phật tử Mỹ có khuynh hướng cấp tiến cũng không đồng thuận về hầu hết các vấn đề quan trọng. Cho nên trước giờ đã có nhiều nhóm hoạt động riêng về các vấn đề, như khí hậu, di dân, văn hóa, công bằng, giúp tù nhân, an ninh lương thực, giáo dục, xóa nghèo, sắc tộc kỳ thị, ô nhiễm và vô lượng nan đề khác.

Tuy nhiên, hội nghị đồng thuận rằng, Phật tử có một số mục tiêu chung: đề cao trí tuệ và giảm bớt đau khổ. Hành động Phật tử là khởi từ lòng từ bi, lòng yêu thương, chứ không vì căm thù sân hận.

Cả hội trường vỗ tay vang dội khi Thiền sư Rebecca Li nói, "*Cuộc tranh luận rằng Phật tử có nên dấn thân xã hội đã qua rồi".*

Bà Rebecca Li là một Giáo sư ngành xã hội tại trường The College of New Jersey, bản thân bà từng là người thông dịch nhiều pháp hội cho Thiền sư Sheng Yen khi thầy này từ Đài Loan sang hoằng pháp ở Hoa Kỳ.

Nữ Thiền sư này nêu câu hỏi: "*Chúng ta nên làm gì, khi chúng ta thấy những trái biệt giữa Phật pháp và hoàn cảnh chính trị hiện nay của chúng ta?*"

Nan đề là, tiếng nói Phật tử phần lớn vắng mặt trong những cuộc đối thoại về công bằng xã hội tại Hoa Kỳ.

Snyder giải thích: "*Giai cấp trung lưu da trắng chiếm phần lớn quyền lực trong xã hội này. Họ thấy thoải mái*".

Thế rồi mọi thứ thay đổi vào ngày 8 tháng 11/2016. Bản tin Lion's Roar không giải thích về ngày này. Đó là ngày bầu Tổng Thống Hoa Kỳ, và trong ngày đó, Donald Trump đã thắng phiếu bà Hillary Clinton.

Snyder nói, người da trắng trung lưu không còn thấy thoải mái nữa, nhiều chuyện xảy ra từ đó: da trắng thượng tôn, bạo lực tình dục, kỳ thị phụ nữ… "*các thứ đó đã bước vào Bạch Ốc*".

Đại sư Bodhi, người đã dịch phần lớn Kinh Tạng Pali sang tiếng Anh, đề ra ý tưởng một tổ chức về các vấn đề Phật giáo trên toàn quốc Hoa Kỳ.

Đại sư nói: "*Trước giờ nhiều Phật tử cho rằng chính trị là cái gì nên tránh né. Chính trị là hư hỏng, dơ bẩn, chia rẽ -- nhưng đó cũng là nơi các vấn đề đạo đức lớn của thời đại chúng ta đang được tranh luận. Kỳ thị chủng tộc, bảo vệ di dân, khủng hoảng khí hậu. Tất cả các cuộc khủng hoảng này tới cùng lúc. Nếu chúng ta sẽ giải quyết các vấn đề này, sẽ cần cho chúng ta xắn tay áo lên để hành động*".

Trong nửa đầu năm 2017, đã có những cuộc nói chuyện về một tổ chức toàn quốc, nhưng chuyện này xa quá. Đại sư Bodhi nói: "*Chúng tôi quyết định phải làm ở tầm mức địa phương trước… buổi họp hôm nay là bước khởi đầu*".

Hội nghị ban đầu dự tính là 100 người tham dự từ khu vực New York. Nhưng rồi 350 Phật tử từ khắp Hoa Kỳ ghi danh về dự.

Dedunu Suraweera, một thành viên của Buddhist Peace Fellowship (BPF), nói rằng bà hy vọng hội nghị sẽ dẫn tới nhiều hành động cụ thể. Thiền sư Sharon Salzberg và nhiều người tham dự bày tỏ ủng hộ ý kiến của Đại sư Bodhi – thiết lập liên minh bao gồm nhiều tổ chức Phật Giáo để giải quyết các vấn đề xã hội.

Sau những gợi ý căn bản, hội nghị chia ra nhiều nhóm thảo luận về nhiều vấn đề, kể cả về kế hoạch tổ chức…

Đại sư Bodhi đọc diễn văn bế mạc hội nghị, nói rằng hội nghị là "*điểm khởi đầu để xuất hiện một tiếng nói tập thể Phật tử về lương tâm*".

Cuối cùng, Đại sư Bodhi hướng dẫn một buổi thiền tập không hề giống bất kỳ một buổi thiền tập nào trước đó.

Đại sư nói: "*Hãy hình dung bạn là một di dân từ El Salvador tại Hoa Kỳ*". Trong 10 phút kế tiếp đó, Đại sư Bodhi hướng dẫn hội nghị cách hình dung về sự đau khổ khi phải đối diện với trục xuất, khi bị cấm đoán bỏ phiếu, và khi sống giữa môi trường-kỳ thị (environmentalracism).

Chữ environmental-racism là sự kỳ thị sắc tộc có tính môi trường, theo định nghĩa là nơi cư ngụ của các cộng đồng dân nghèo hay dân sắc tộc thiểu số thường ở chỗ đầy môi sinh nguy hiểm, như ô nhiễm, rác thải độc hại.

Hội nghị kết thúc với cảm giác về bất định, vì còn quá nhiều việc phải quyết định. Không ai biết chắc chuyện gì sắp tới.

Thực ra, khái niệm về Phật Giáo nhập thế tại Việt Nam đã có từ lâu, trong thế kỷ vừa qua nổi bật có các cụ Thiều Chửu, Tâm Minh Lê Đình Thám, gần đây có Thầy Nhất Hạnh.

Tại Đài Loan nổi bật có Hội Tzu Chi Foundation của Ni Trưởng Chứng Nghiêm, có chi nhánh hoạt động từ thiện ở 85 quốc gia toàn cầu.

Cũng nên ghi nhận rằng nếu Phật Giáo không gắn liền với tư tưởng và hoạt động xã hội cấp tiến, sẽ không thể xảy ra phong trào Phật tử Dalit (The Dalit Buddhist Movement) tại Ấn Độ năm 1956, khi Đại cư sĩ B. R. Ambedkar hướng dẫn gần nửa triệu dân Dalit (giai cần bần cùng, thấp nhất trong xã hội Ấn Độ) rời bỏ Ấn Độ Giáo để quy y theo Phật Giáo. Đó là hiện tượng đòi quyền sống cho người Dalit gắn liền với giáo lý trí tuệ bình đẳng của Phật Giáo.

Có nhiều điểm để suy nghĩ: tại sao Phật giáo trở thành tôn giáo phát triển nhanh nhất tại Úc Châu? Và tại sao dân số Phật tử suy giảm tại Nam Hàn?

Trong bản tin ABC News nhan đề "*Buddhism bonanza: Celebrations across Australia as religion maintains its popularity*" ngày 7/7/2017, cho biết thống kê 2016 của chính phủ Úc cho thấy dân Úc giảm nhiệt tâm tôn giáo hơn bao giờ hết, nhưng một tôn giáo vẫn được ưa chuộng, có tỷ lệ tăng vọt: đó là Phật Giáo.

Số lượng dân Úc tự khai là không tôn giáo đã tăng từ 13% trong năm 1991 để tới 30% trong năm 2016, trong khi giáo dân Thiên Chúa Giáo giảm từ 74% xuống còn 52%.

Từ năm 1991 tới 2016, Ấn Độ Giáo tăng từ 0.3% tới 1.9%, *Phật Giáo từ 0.8% tới 2.4%*, và Hồi Giáo từ 0.9% tới 2.6%.

Thống kê trên nói Thiên Chúa Giáo là gồm nhiều hệ phái Cơ Đốc, trong khi Phật Giáo là bao gồm Nam Tông, Bắc Tông, và PG Tây Tạng.

Trong khi đó, thống kê chính phủ Nam Hàn cho biết tỷ lệ dân Nam Hàn tự khai là không tôn giáo từ 47.1% trong năm 2005 tăng tới 56.1% trong năm 2015.

Trong thời gian 10 năm đó tại Nam Hàn, có gần 3 triệu người rời bỏ Phật Giáo: Năm 2005 trong thành phần tự khai có tôn giáo có 22.8% là Phật tử, nhưng năm 2015 chỉ còn 15.5%.

Có nhiều lý do để giải thích tại sao Úc Châu tăng Phật tử, trong khi Nam Hàn giảm. Riêng ở Nam Hàn, vì lính Mỹ đóng quân qua nhiều thập niên, đạo Tin Lành có nhiều ưu thế phát triển hơn.

Còn một lý do về phương tiện truyền pháp: dân Úc Châu sử dụng Anh văn làm ngôn ngữ chính, trong thời đại Internet bùng nổ, tiếp cận và hiểu biết về Phật pháp nhiều hơn. Cùng lúc, Úc Châu mở cửa đón nhận nhiều thành phần di dân, kể cả dân Đông Nam Á, nơi đa số đã sẵn là Phật tử.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng là một sức mạnh quyến rũ khi sang Úc truyền pháp. Một giai thoại xảy ra làm dân Úc cười thoải mái, khi Ngài lên chương trình truyền hình có tên The Today Show hồi tháng 6/2011, với người phỏng vấn là Karl Stefanovic. Khi bạn vào YouTube gõ chữ "*The Dalai Lama walks into a pizza shop*..". (hay: https://youtu.be/xlIrI80og8c - có phụ đề Anh ngữ, nếu ấn nút cc:) sẽ thấy băng hình phóng viên Karl Stefanovic nói giễu với Đức Đạt Lai Lạt Ma… Hóa ra Đức Đạt Lai Lạt Ma không cười, vì không hiểu. Thực tế, câu "*make me one with everything*" có 2 nghĩa, nghĩa thứ nhất là trên bánh pizza hãy cho đủ thứ cà chua, rau, thịt... nghĩa thứ nhì là từ Thiền sử Trung Hoa, *hợp nhất với vạn pháp*.

Trong khi đó, Nam Hàn là xã hội khép kín, dùng ngôn ngữ Đại Hàn, cho nên không nhiều người tiếp cận kho tàng Phật pháp tiếng Anh trên Internet.

Lý do nội tại: nhiều linh mục Úc Châu bị truy tố về lạm dụng trẻ em; nhiều vị sư Nam Hàn tai tiếng, sống xa hoa, phạm giới. Nghĩa là, giới là một yếu tố để gìn giữ các định chế tôn giáo.

Bây giờ, bàn tới chuyện Phật Giáo Hoa Kỳ… Một phần, cũng là chuyện của chúng ta.

---o0o---

HIỆN TƯỢNG TRẦM CẢM

Trầm cảm là hiện tượng đang thấy rõ trong giới trẻ tại Việt Nam, và cả ở khắp thế giới.

Các bản tin trong mấy ngày qua cho thấy một nỗi nguy: Ngành y tế Việt Nam báo động vì hiện tượng trầm cảm lan rộng trong giới trẻ... Trong các nguyên nhân chính được nhận ra là do nghiện Facebook và nghiện điện thoại.

Bản tin VTV ghi nhận rằng Bệnh viện Tâm thần Trung ương I vừa tiếp nhận trường hợp một nữ sinh 18 tuổi ở Hà Nội điều trị tại khoa Cấp tính nữ. Đây được xác định là ca trầm cảm điển hình do nghiện mạng xã hội. Nguy hiểm hơn, bố mẹ bệnh nhân phải cưỡng chế để đưa con nhập viện.

Bệnh nhân là chị Bùi Thị Thúy (Mễ Trì Hạ, quận Nam Từ Liêm, Hà Nội) bị trầm cảm sau sinh. Tuy nhiên, thời gian chị ở nhà chăm con, tần suất sử dụng điện thoại cũng tương đối nhiều. Theo bác sĩ, cũng không loại trừ nguyên nhân trầm cảm xuất phát do nghiện điện thoại.

VTV viết: "*Theo khuyến cáo của bác sĩ, các bậc cha mẹ, khi thấy con cái có những biểu hiện bất thường về tâm lý, suốt ngày ôm điện thoại, không ăn, ngủ,*

ít giao tiếp với mọi người thì nên đưa con đến cơ sở y tế chuyên khoa kiểm tra, không nên giấu giếm dễ làm tình trạng bệnh nặng nề thêm".

Trong khi đó, bản tin CafeF/Pháp Luật TP cho biết rằng các bệnh viện tâm thần trên cả nước đang tiếp nhận ngày càng nhiều những trường hợp nghiện mạng xã hội nặng đến mức bị trầm cảm, co giật và ngất xỉu khi... không có Internet.

Theo một bản khảo sát của Bộ Giáo Dục & Đầu Tư, có đến hơn 97% trong số 424 học sinh 15-18 tuổi đang sử dụng Facebook. Và gần đây đã liên tiếp xuất hiện nhiều vụ học sinh nghiện Facebook quá nặng phải cưỡng chế nhập viện, thậm chí có trường hợp phát điên vì bị cấm dùng Facebook.

Bản tin ghi nhận một ca nguy hiểm vì nghiện "*suốt ngày ôm điện thoại, lướt Facebook hàng giờ đồng hồ*". Do vậy, nghe theo lời bác sĩ, vợ chồng ông đành phải dùng thuốc mê cho con rồi đưa con đi viện điều trị.

Bản tin CafeF/Pháp Luật TP viết:

"*Trường hợp dở khóc dở cười xảy ra tại BV Tâm thần Trung ương 1 vào ngày 7-1. Bác sĩ tại đây tiếp nhận điều trị cho một nữ sinh 18 tuổi, ngụ Hà Nội, được cha mẹ đưa đến viện trong tình trạng hôn mê do tiêm thuốc mê.*

Theo cha mẹ bệnh nhân kể lại, con gái của họ bị nghiện mạng xã hội rất nặng dẫn đến trầm cảm. Trước khi vào lớp 12, cô gái là học sinh giỏi, rất ngoan. Tuy nhiên, bốn tháng gần đây, cha mẹ em nhận ra tình hình học tập của con mình bị giảm sút trầm trọng..".

Trong khi đó, một bản tin tin BNews/TTXVN hôm 10/1/2018 ghi nhận:

"*Theo bác sỹ Tô Thanh Phương, Phó Giám đốc Bệnh viện Tâm thần Trung ương I (Hà Nội), gần đây ngày càng có nhiều trường hợp trầm cảm do nghiện mạng xã hội, nghiện điện thoại, trò chơi game đến mức phải nhập viện.*

Người bệnh chỉ thích tập trung vào điện thoại, ít tiếp xúc với thế giới bên ngoài; nếu để lâu trên 6 tháng thì sẽ chuyển sang mãn tính và thời gian điều trị có thể kéo dài 3-5 năm…

Chính vì thế, các gia đình cần quan tâm, chú ý đến con em hơn nữa để phát hiện sớm, can thiệp kịp thời.

Theo các bác sỹ Bệnh viện Tâm thần Trung ương I, trầm cảm không phải bệnh nan y; có thể điều trị khỏi và giảm nguy cơ tái phát.

Điều trị bệnh chủ yếu bằng liệu pháp tâm lý và dùng thuốc. Bệnh có thể được điều trị tại cộng đồng, nhưng nếu không điều trị kịp thời có thể gây mãn tính, bệnh nặng hơn dẫn đến suy kiệt, bệnh nhân có ý định tự sát".

Một bản tin CBS News hôm 17/4/2017 ghi nhận thống kê từ U.S. Centers for Disease Control and Prevention (Viện Hoa Kỳ Phòng Chống Bệnh, thường viết tắt là CDC), cho thấy khoảng 8.3 triệu người thành niên Hoa Kỳ, tức là 3.4% dân số Mỹ, mang bệnh tâm thần trầm trọng -- chính xác bản nghiên cứu nói là

căng thẳng tâm thần trầm trọng (serious psychological distress), và hiện tượng tâm thần này đa dạng, nếu không chăm sóc dễ đi tới tự sát, theo lời Judith Weissman, trưởng nhóm nghiên cứu y khoa ở bệnh viện NYU Langone Medical Center tại New York City. Nghiên cứu này in trên tạp chí Psychiatric Services chỉ nói về người thành niên.

Thực ra, trầm cảm không phải là hiện tượng độc đáo riêng cho giới trẻ Việt Nam. Nhưng lý do hẳn là có dị biệt, vì mỗi quốc gia có những nan đề riêng.

Thống kê của WHO phổ biến hồi tháng 2/2017 cho biết trên toàn thế giới đang có hơn 300 triệu người ở mọi lứa tuổi bị trầm cảm.

WHO nói rằng trầm cảm là lý do hàng đầu gây nên mất năng lực. Chẩn đoán ở nhiều mức độ: từ chỗ tính khí dao động bất thường, cho tới ám ảnh dài hạn và nặng nề, sẽ làm bệnh nhân không làm việc bình thường được, và có khi đẩy tới mức tự sát.

Thống kê này nói có gần 800,000 người chết vì tự tử mỗi năm, và tự tử là lý do tử vong nhiều thứ nhì đối với nhóm người tuổi từ 15 tới 29.

Bi thảm là, WHO cho biết tại nhiều quốc gia chưa tới 10% được chữa trị hiệu quả.

Báo New York Times trong ấn bản ngày 11 tháng 10/2017, bài viết "*Why Are More American Teenagers Than Ever Suffering From Severe Anxiety?*" (Tại Sao Vị Thành Niên Hoa Kỳ Ngày Càng Bị Lo Âu Trầm Trọng?) của phóng viên Benoit Denizet-Lewis, có ghi một thống kê cho thấy, trích dịch:

"*Trong bản khảo sát thường niên về sinh viên, viện American College Health Association thấy có mức tăng vọt -- tới 62% trong năm 2016 từ mức 50% trong năm 2011 -- các sinh viên bậc cử nhân nói là có lo lắng tột độ trong năm trước đó...*

Trong năm 1985, viện Higher Education Research Institute ở đại học U.C.L.A. khởi sự hỏi sinh viên năm đầu là họ có thấy bị tràn ngập về việc phải làm trong năm trước đó. Năm 1985 chỉ 18% nói có như thế. Năm 2010 con số đó tăng tới 29%. Năm 2016, tăng tới 41%..".

Giới trẻ Mỹ có nhiều lý do để ưu tư và trầm cảm.

Trang TeenHelp ghi nhận về một bản nghiên cứu ở thành phố Baltimore, cho thấy 5 nguyên nhân thường gây căng thẳng là từ:

-- bài học trên trường (78%);

-- ba mẹ (68%);

-- tình cảm lãng mạn (64%);

-- trở ngại với bạn (64%);

-- các em trong nhà (64%).

Như thế, trẻ em Mỹ và Việt Nam có nhiều lý do dị biệt nhau để căng thẳng, lo âu, và nặng hơn là sẽ tới mức trầm cảm.

Các chính phủ đối trị hiện tượng trẻ em căng thẳng ra sao?

Trong bài báo ngày 14/3/2017 trên QUARTZ nhan đề "*The UK government will teach eight-year-olds mindfulness to tackle spike in kids' mental health problems*" (Chính phủ Anh quốc sẽ dạy trẻ em 8 tuổi Thiền tỉnh thức để đối trị hiện tượng trẻ em bệnh tâm thần tăng vọt) cho biết rằng chính phủ Anh sẽ tài trợ thử nghiệm ở hơn 200 trường học khắp nước để xem Thiền tỉnh thức (mindfulness) hiệu quả thế nào để giảm căng thẳng và đối trị trầm cảm đối với trẻ em từ 8 tới 12 tuổi.

Chương trình phòng ngừa trong đó sẽ dạy ở 100 trường bậc tiểu học, và 50 trường bậc trung học cơ sở trong mùa hè 2017, trong đó dạy kỹ năng nhận biết về các cảm thọ bất an và về cách đối trị -- và các kỹ thuật thư giãn, và kỹ thuật thở.

Không tự nhiên mà dạy như thế. Thống kê của viện Institute for Public Policy Research tại Anh nói cứ mỗi lớp học là có 3 em mang dấu hiệu bệnh tâm thần, và 90% Hiệu trưởng ở Anh quốc báo cáo có hiện tượng tăng bệnh tâm thần trong 5 năm qua.

Bản khảo sát 300 bác sĩ do viện y tế National Health Service thực hiện cho thấy trẻ em Anh quốc tuổi 11-18 tăng 61% trường hợp tự gây tổn thương trong 5 năm qua, theo báo The Guardian.

Richard Layard (Giáo sư ở đại học London School of Economics and Political Science), cũng là một cố vấn chính phủ Anh hiện đang hướng dẫn thử nghiệm Thiền tỉnh thức ở 26 trường học nói với báo này rằng phát triển cá tính trẻ em là vấn đề cực kỳ quan trọng và phải có cách đo lường sự lành mạnh của các em.

Julie Lynn-Evans, một bác sĩ tâm lý trị liệu ở Anh, nói quyết định của chính phủ Anh là "tuyệt vời" nhưng bà lo ngại là chưa đi xa tới mức nhận ra nguy hại của mạng Internet trên trẻ em, và cũng phải bảo đảm rằng các em hiểu tại sao các em nên tập Thiền tỉnh thức.

Bà nói: "*Trẻ em cần phải biết vì sao điều quan trọng là các em phải tập [Thiền tỉnh thức], chứ không phải là một thứ khác để các em làm và cũng không phải mục tiêu khác để thầy cô đạt tới*".

Nghĩa là, phải Thiền thực sự, chứ không phải là một môn học trên giấy.

Thực tế, một số trường trung học Hoa Kỳ cũng đã dạy Thiền tỉnh thức rồi.

Bản tin CNN này 9 tháng 2/2016 cũng đã kể về chương trình dạy Thiền tỉnh thức ở trung học Marblehead High School tại Massachusetts, và trường này có một phòng gọi là Zen Room, mở cửa để hướng dẫn Thiền tập hàng ngày từ 9 giờ sáng tới 2:30 giờ chiều.

Chính phủ Việt Nam cũng nên nghĩ tới giải pháp Thiền tỉnh thức: tại sao không níu áo các Thiền sư VN?

---o0o---

NGÀY Ý THỨC VỀ CĂNG THẲNG

Chữ "căng thẳng" là dịch sát nghĩa của chữ "stress" trong tiếng Anh. Ai cũng biết rằng căng thẳng là cội nguồn của rất nhiều tai họa. Căng thẳng ở tầm mức quốc tế sẽ dẫn tới, nặng là chiến tranh, nhẹ là cấm vận. Căng thẳng ở tầm mức xã hội là biểu tình, là rút dao, nổ súng. Căng thẳng ở tầm mức gia đình hễ nặng bạo lực gia đình, nhẹ sẽ là bể chén dĩa, và khi bất khả hòa giải là sẽ ly tan, chỉ hại cho đàn con.

Căng thẳng cũng có thể gây nhiều bệnh nguy hiểm. Theo Mayo Clinic, hội chứng căng thẳng có thể tác động vào cơ thể của bạn, vào suy nghĩ của bạn, vào cảm thọ của bạn, và vào cả thái độ của bạn. Căng thẳng không hóa giải được sẽ gây bệnh, như cao huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh mập phì và bệnh tiểu đường.

Đó là lý do có một ngày được chọn là Ngày Quốc Tế Ý Thức Về Căng Thẳng. Ngày này trong năm 2017 là mới hôm Thứ Tư ngày 1 tháng 11/2017. Cũng là ngày để các bác sĩ nhắc nhở mọi người cảnh giác về các sát thủ tàng hình đang len lén bước theo các cảm xúc căng thẳng khó đối trị.

Ngày Ý Thức Căng Thẳng theo truyền thống là Thứ Tư đầu tiên trong tháng 11 hàng năm. Do vậy, Ngày này tuần tự trong các năm là ngày 1 tháng 11/2017, sẽ là ngày 7 tháng 11/2018, sẽ là ngày 6 tháng 11/2019, sẽ là ngày 4 tháng 11/2020.

Nhưng ý thức là một chuyện, còn khi căng thẳng tới bằng đôi cánh sát thủ tàng hình dĩ nhiên là khó đối trị. Có biết bao nhiêu chuyện trên đời này làm chúng ta căng thẳng. Thí dụ, ra đường, đụng xe. Chạy nhanh một chút, bị cảnh sát phạt. Buổi sáng nổ máy xe, thấy chết bình điện, phải gọi xe kéo tới tiệm sửa xe. Hay khi nghe tin một người thân từ trần. Hay khi nghe chuông điện thoại, nhấc lên nghe, biết tin quê nhà bão lớn, khu phố mấy đứa em đang ở bị ngập lụt, chờ ghe tới cấp cứu. Và vân vân…

Cõi này tất nhiên là bất như ý. Vấn đề là, làm sao kham nhẫn?

Đối phó căng thẳng không khéo là sẽ bệnh. Theo trang WebMD, căng thẳng là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới bệnh, và rồi bệnh liên hệ căng thẳng đó chiếm tới 90% toàn bộ các chuyến đi tới phòng mạch để khám bệnh của dân Mỹ. Trong đó, căng thẳng tính chung làm kinh tế Mỹ trung bình mất 600 tỷ đôla/năm.

May mắn vô cùng tận, Đức Phật có phương thuốc thần diệu: Đạo Phật là để nhận ra khổ, và bước vào con đường thoát khổ.

Do vậy, sá gì căng thẳng trong xã hội đời thường… Trí thức quốc tế đã nhận ra sức mạnh tuyệt vời của Phật Giáo, và từ đó Thiền tỉnh thức (Mindfulness) được dùng như công cụ hiệu lực để đối trị căng thẳng.

Vâng, cả các chính trị gia cũng nhận ra như thế. Như bên Anh quốc: hẹn nhau dự một hội nghị thượng đỉnh cấp Bộ Trưởng và Dân Biểu, tới ngồi bên nhau, cùng lim dim mắt, thở phì phò…

Báo Anh quốc The Guardian, số báo ngày 13/10/2017, với bài viết nhan đề "*'Way ahead of the curve': UK hosts first summit on mindful politics*" (Đi trước vòng cung: Anh quốc tổ chức hội nghị thượng đỉnh đầu tiên về chính trị tỉnh thức)…

Một số Bộ Trưởng chính phủ Anh quốc và Sri Lanka (Tích Lan), một dân biểu trong Đảng Likud của Israel, nhiều chính khách từ hai nước trên và Thụy Điển cùng với chính khách từ 15 quốc gia cùng tới tòa nhà Hạ Viện Anh Quốc tuần sau đó để thảo luận xem có Mindfulness có thể giúp được gì cho các nền chính trị quốc tế và cấp quốc gia. Chính khách cao cấp nhất của chính phủ Anh quốc dự thượng đỉnh này là Bộ Trưởng Thể Thao Tracey Crouch.

Đặc biệt, thượng đỉnh về Thiền tỉnh thức này có tham dự của Dân biểu Hoa Kỳ Tim Ryan, người viết sách và tích cực quảng bá Thiền này từ lâu và dự kiến sẽ là ứng cử viên Tổng Thống Hoa Kỳ năm 2020. Và cũng đặc biệt, có tham dự của Giáo sư y khoa Jon Kabat-Zinn, người ứng dụng Thiền Phật Giáo để trở thành phương pháp Tỉnh thức để giảm căng thẳng MBSR nhằm chữa các bệnh kinh niên.

Thực tế, MBSR khi ứng dụng để giảm đau tại các bệnh viện, rồi dùng luyện tâm trong quân đội, thư giãn trong công ty, giữ bình lặng trong giáo dục... đã được sửa đổi cho thích nghi với nhiều thành phần ở nhiều môi trường khác nhau. Và có khi các phiên bản Thiền tập mới lại mang tên khác nhau.

Theo The Guradian thống kê, từ năm 2013, đã có 145 dân biểu Anh quốc tham dự một khóa dài 8 tuần lễ để thực tập Thiền tỉnh thức.

Nếu muốn tu giải thoát, sẽ rất là gian nan, cần tận lực không ngừng. Nhưng sẽ rất đơn giản hơn, nếu bạn chỉ muốn giảm căng thẳng, hay giảm đau, hay chữa một vài bệnh.

Sau đây là một số hướng dẫn thực tập căn bản về Thiền tỉnh thức, tổng hợp từ nhiều trang y tế. Bạn có thể chọn cách nào thích nghi, hay xoay chuyển, hay tuần tự thay đổi. Và nên tập suốt ngày, nghĩa là, bất cứ khi nào nhớ tới. Tới khi quen rồi, chỉ cần vài hơi thở, bạn sẽ thấy nhẹ nhàng và các bực dọc sẽ bay biến rất nhanh. Tuy cội nguồn từ Phật giáo, nhưng khi ứng dụng vào y khoa đã gỡ bỏ các yếu tố tôn giáo để thích nghi cho mọi thành phần.

Nếu bạn đang ngồi làm việc trong hãng, hay đang ngồi học ở bệnh viện, có thể ngồi thẳng lưng, mắt chỉ hé mở hướng về phía trước, hơi thở dịu dàng, hướng tâm vào hai lòng bàn chân đang áp sát mặt đất. Giữ hơi thở như thế vài phút sẽ thấy nhẹ nhàng, giúp tăng trí nhớ, lòng vui hơn. Hướng tâm vào dưới hai lòng bàn chân là lời khuyên của nhiều bác sĩ, hẳn là có diệu dụng về sức khỏe.

Nếu bạn đang nằm, thí dụ, sắp ngủ, có thể nằm duỗi người ra, hình dung bắp thịt từ dưới ngón chân lên đỉnh đầu buông xả hết theo hơi thở nhẹ nhàng, cứ như người chết.

Khi bạn ngồi, hay đang đi bộ ngoài hành lang, hãy hít thở sâu, hơi thở nhẹ nhàng, hơi thở tự nhiên, thư giãn toàn thân, không cố gắng gì, thở dài biết thở dài, thở ngắn biết thở ngắn.

Khi bạn đang đi đứng nằm ngồi, hãy cảm nhận về không khí chung quanh, lạnh hay ấm, có ảnh hưởng làm ấm hay lạnh tới làn da và cơ thể của bạn hay không, hãy đón nhận cảm thọ đó, đừng bực dọc, và đừng ưa thích, chỉ để tự nhiên nhận ra.

Khi bạn đi đứng nằm ngồi, hãy nhận ra các niệm khởi trong tâm, lặng lẽ nhận ra như thể bạn đang lùi ra xa để nhìn về sân khấu, nhận ra khi niệm khởi và nhìn cho tới khi niệm biến mất… và rồi tương tự với tất cả niệm. Dần dần, niệm sẽ giảm, tâm bạn sẽ dịu dàng, lặng lẽ…

Bạn có thể cảm thấy khó chịu nơi nào đó trong thân, hãy chú ý về nơi đó của cơ thể, hãy nhận ra nơi đó cảm thọ (như ngứa, nhức, đau, tê…) khởi lên, nhận ra cảm thọ biến đổi (nhiều hơn, hay giảm bớt) và nhận ra cảm thọ biến mất; và có thể bạn cần có hành động thích nghi, thí dụ gãi nhẹ, hay xoa bóp nhẹ nơi đau nhức đó. Hay đơn giản làm việc khác.

Bạn không nên phản ứng tức khắc khi gặp một tình hình bất chợt xảy ra. Hãy tỉnh thức, ngưng giây lâu, suy nghĩ tìm giải pháp. Thí dụ, nhấc điện thoại lên, bị người bên kia đầu dây mắng xối xả… Bạn chớ phản ứng gấp, hãy tỉnh giác, từ từ nghe và suy tính…

Có những khi căng thẳng, bạn tập thể dục hay chạy bộ vài phút, cũng đủ để bình lặng trở lại.

Hãy giữ tâm tỉnh thức với hiện tại; chớ luyến tiếc hay bực dọc gì về quá khứ; chớ mơ tưởng lạc quan hay bi quan về tương lai.

Đôi khi, hãy lặng lẽ lắng nghe hay ngửi mùi hương, chớ phê phán gì, chỉ nghe là nghe và chỉ ngửi là ngửi. Bạn sẽ nhận ra những giây phút tỉnh thức và hạnh phúc khác lạ, nhưng chớ giải thích gì làm chi, cũng chớ níu kéo hay xua đẩy các cảm thọ buồn/vui, ưa/ghét.

Hãy tỉnh thức với từng cử chỉ đang làm trong hiện tại, và giữ tâm thư giãn, sống với "*tâm đang là*" chớ không phải sống với "*tâm phải là*" và cũng chớ sống với "*tâm cần là*".

Hãy ý thức về các thức ăn thích nghi với cơ thể, và khi ăn hãy nhai thật chậm, tỉnh thức.

Có khi bạn ngồi, hay nằm, hãy thở nhẹ nhàng, và hướng tâm scan cơ thể, hướng tâm rất chậm nghĩ về từng nơi trên cơ thể, chậm chậm từ chân hướng lên đầu. Chỉ cảm thọ từng nơi thôi.

Có những ngày, không đối trị được căng thẳng, vì trong đời có khi bạn phải hứng chịu những sân si vô lý từ người khác (kể cả người mà bạn quý trọng hay yêu thương), bạn hãy đứng dậy đi bộ vài phút ngoài trời, quan sát cảm thọ trên từng làn da.

Tập Thiền tỉnh thức một thời gian, bạn sẽ cảm thấy dễ tập trung tư tưởng hơn, dễ giữ tâm bình lặng thư giãn hơn, tự biết cách đối trị căng thẳng. Lúc đó, hãy tìm kinh sách Phật giáo để đọc, để hiểu tận tường hơn về giáo lý giải thoát – và bạn sẽ thấy hạnh phúc vô cùng tận trong từng khoảnh khắc một.

Như thế, trong khi thế giới chỉ có một Ngày Ý Thức Về Căng Thẳng trong một năm, bạn sẽ có trọn năm toàn bộ tới 365 Ngày Hạnh Phúc Với Tỉnh Thức.

---o0o---

QUÀ TẶNG TRONG MÙA LỄ

Bạn đang nhìn thấy mùa Lễ Giáng Sinh khắp nơi, tại Hoa Kỳ, tại Châu Âu -- kể cả tại Trung Quốc và Việt Nam, hai quốc gia có dân số Thiên chúa giáo không đông. Nghĩa là, trong khi Lễ Giáng Sinh, tức Christmas, nơi các quốc gia có đa số theo Ky tô giáo sẽ được đón bằng nghi lễ tôn giáo để đón mừng ngày Đấng Christ ra đời, nơi các quốc gia khác sẽ được nhìn như một ngày lễ văn hóa.

Như thế, trong khi Tổng Thống Obama viết trong thiệp chúc mừng là “Happy Holidays” (Chúc Mừng Ngày Lễ Hạnh Phúc), Tổng Thống Trump viết trong thiệp là “Merry Christmas” (Chúc Mừng Lễ Chúa Giáng Sinh Tưng Bừng). Mỗi người đều có lý do riêng. Nhưng hiển nhiên là về mặt ngôn ngữ, Trump bày tỏ lòng mộ đạo hơn Obama.

Tuy nhiên, khuynh hướng như TT Obama trên toàn cầu đông hơn, vì lễ này phần lớn đã thế gian hóa, trở thành một mùa lễ để mua sắm, để tặng quà cho nhau, và cũng là để có một tuần lễ tiễn đưa năm cũ qua, trước khi đón thêm một tuổi vào đời. Thực tế, cũng nhờ dịp lễ tặng quà, kinh tế Mỹ tăng vọt trong những tuần lễ cuối năm.

Bản khảo sát năm nay của viện Pew Research Center cho thấy:

-- 52% dân Mỹ nói, họ không bận tâm là họ được chúc mừng kiểu Obama hay Trump.

-- 32% nói rằng họ thích hơn, nếu được chúc "Merry Christmas”.

-- 15% nói rằng họ thích hơn, khi được chúc bằng ngôn ngữ trần gian như "Happy Holidays”.

-- 90% nói rằng họ mừng lễ, nhưng chỉ 51% nói họ sẽ dự nghi lễ Ky tô giáo vào đêm trước Lễ Giáng Sinh hay trong ngày Lễ.

Bản khảo sát trên thực hiện từ ngày 29/11/2017 tới ngày 04/12/2017 trong người thành niên Hoa Kỳ.

Tổng Thống Trump nói rằng thái độ thích ứng chính trị đã dẫn tới một "cuộc chiến về Lễ Giáng Sinh". Báo The Hill ghi lời Trump rằng nhờ ông thắng cử Tổng Thống, nên bây giờ dân Mỹ sẽ "tiếp tục nói câu 'Merry Christmas' trở lại".

Đối với nhiều vị đạo sư Phật giáo, Lễ Giáng Sinh cũng là dịp để tiếp cận với những người tôn giáo dị biệt.

Như trường hợp Thiền Sư Nhất Hạnh, một bài nói chuyện nổi tiếng của Thầy tại Plum Village tựa đề là "*Have I Got a True Home*?" (Tôi Đã Tới Căn Nhà Chân Thực Chưa?) trong đêm trước Lễ Giáng Sinh (ngày Thứ Ba 24/12/2013), trích dịch từ bản tiếng Anh một đoạn như sau:

"*Christmas luôn luôn là một cơ hội để thiền định về căn nhà chân thực của chúng ta. Đức Phật không có một căn nhà khi ngài còn trẻ; ngài không hạnh phúc ngay cả dư thừa với tài sản vật chất. Và Jesus Christ sinh ra trong vị trí người tỵ nạn và cũng đang tìm kiếm một căn nhà. Nhưng cả hai, Đức Phật và Đấng Christ đã thực tập và họ đã tìm ra một Căn Nhà Chân Thực. Tôi đã có một căn nhà chân thực chưa?*"

(https://tnhaudio.org/tag/christmas/)

Không có bao nhiêu người có cái nhìn cởi mở như Thầy Nhất Hạnh như thế.

Câu hỏi bây giờ của chúng ta là, truyền thống Hoa Kỳ là nhận quà và tặng quà trong dịp lễ này, nên làm thế nào cho thích nghi?

Dĩ nhiên, chúng ta phải giữ giới luật. Có nghĩa là, không nên tặng rượu, vì như thế là xúi người phạm giới; đó là chưa kể, say rượu là có khi lắm chuyện. Cũng không nên tặng thuốc lá hay xì gà, hay bất kỳ thứ gì làm người ta mất tỉnh giác, lại hại sức khỏe. Cũng không nên tặng thịt hộp, vì thêm phần chay tịnh chút nào, sẽ tốt thêm chừng đó.

Tặng hương trầm cũng được, trà xanh cũng tốt. Nhưng cũng nên đoán, người được tặng có hài lòng với quà mình tặng như thế hay không.

Tuy nhiên, chúng ta có thể hình dung ra kịch bản hai Thiền sư muốn đùa giỡn nhau: họ sẽ làm gì với việc tặng quà (giả sử, hai vị cũng muốn bày trò cho vui).

Thí dụ, Tuệ Trung Thượng Sĩ tặng một hộp quà cho Vua Trần Nhân Tông. Khi vua Trần mở hộp ra, nhìn thấy trong hộp trống trơn, không có gì trong hộp cả, vua mới nói rằng: "*Thế đấy, Trẫm luôn luôn muốn thấy Tánh Không của các pháp*". Dĩ nhiên, chúng ta kể chuyện giả tưởng cho vui thôi. Nhưng tinh thần Phật giáo là, không nên mong đợi những gì trong tương lai, trong khi ngay với những gì của bây giờ và ở đây cũng nên nhìn dưới lăng kính như mộng, như huyễn, như bọt nước, như ảnh hiện… và không có gì để nắm giữ.

Có thể tặng Kinh sách… nhưng cũng tùy. Nếu người được tặng thuộc tôn giáo khác, chúng ta nên tránh những suy nghĩ phiền não có thể khởi lên trong tâm của họ. Đối với em, cháu trong nhà, có thể rằng các thiết bị điện tử dùng cho

học đường có thể đang cần hơn, để hỗ trợ các em trong việc học thi. Nếu bạn đi một vòng các thương xá Hoa Kỳ tuần này, sẽ thấy phần nhiều là mua áo quần để tặng nhau, vì thiết thực; nhưng sẽ bất tiện, nếu kích thước không phù hợp, người nhận lại mang tới tiệm đổi lại cho đúng kích thước.

Trường hợp không biết người được tặng theo đạo nào, an toàn nhất là bạn nên tặng những gì họ quan tâm, thí dụ sách về lịch sử Biển Đông, hay sách về truyện cổ dân gian Việt Nam, hay một sách về biên khảo văn học.

Đặc biệt, chớ nên nghĩ rằng ai cũng muốn được tặng quà. Có những người rất mực đơn sơ, có khi một thiệp gửi từ xa cũng đã là quá nhiều. Hay một tin nhắn vài chữ qua điện thoại cũng là đủ vui một năm rồi. Đối với một số người đặc biệt, bạn có thể làm một bài thơ bốn câu là đủ, tuyệt vời hơn rất nhiều các thứ quà tặng vật chất.

Đức Phật nói rằng, trong việc cúng dường và bố thí, cúng dường pháp là tối thắng.

Tuy nhiên, thời này phức tạp. Khi chọn sách để tặng, cũng nên suy tính là có thích nghi không. Ngay cả khi cùng là Phật tử, cũng nên tránh chuyện tranh luận bộ phái. Không có cơ duyên, mà để tranh cãi thì chẳng ích lợi gì cho ai.

Tới đây, có thể có một câu hỏi là, trường hợp quá nghèo, làm sao tặng quà? Không lẽ trong mùa lễ, ai cũng tặng quà, mà mình không có gì để tặng?

Trả lời câu hỏi đó, Thiền sư Cheng Yen đã có một bài giảng đăng lại trên mạng Tzu Chi Foundation http://tw.tzuchi.org tựa đề là "*How to Give, for the Person Who Has Nothing*" (Với Người Không Có Gì Hết, Làm Sao Tặng Quà). Không thấy trang Tzu Chi ghi rằng Kinh này tên gì.

Tóm lược, và dịch như sau.

Một hôm, một người rất nghèo tới vườn Jeta Grove, nơi trú xứ của Đức Phật và chư tăng. Người này tới xin gặp Đức Phật, trình bày rằng người này nghèo đã trọn đời rồi, từ khi sinh ra, nghèo cả những khi làm việc rất cực nhọc. Bây giờ người này muốn cúng dường Phật-PhápTăng để có phước, nhưng lại không có gì hết.

Đức Phật nói rằng, ngay cả khi một người nghèo mạt hạng, người đó vẫn có thể cúng dường. Đó là 7 cách cúng dường mà không tốn kém gì.

Cách thứ nhất là thái độ khi gặp người khác, hãy mỉm cười, hoan hỷ, thân thiện, từ ái.

Cách thứ nhì là luôn luôn nói lời dịu dàng, lời tử tế, với bất kỳ ai và về ai, dù trước mặt hay vắng mặt họ.

Cách thứ ba là luôn luôn suy nghĩ với tâm từ bi về tất cả những người gặp trong đời.

Cách thứ tư là dùng mắt sáng của mình giúp người mắt kém, hãy dẫn người mắt kém đi đúng hướng.

Thứ năm, giúp người khác với sức khỏe của bạn. Những việc cần thể lực, như mang, vác, xách… bạn có thể giúp người khác.

Thứ sáu, bày tỏ lòng tôn trọng mọi người chung quanh và tất cả những người khác.

Thứ bảy là yêu thương và chăm sóc những người đang cần giúp đỡ, và cả những sinh vật khác.

Trong một nơi khác, Đức Phật giảng về Kinh Metta Sutta. Và hiển nhiên là, khi bạn sống đúng tinh thần bài kinh này, đó chính là quà tặng lớn nhất bạn có thể trao cho tất cả thế giới này. Trích dịch:

"*…hãy tu tâm yêu thương vô bờ bến hướng về tất cả chúng sinh, y hệt như người mẹ bảo vệ đứa con duy nhất của bà bằng chính sinh mạng của bà.*

"*Hãy chiếu sáng ngời tình yêu thương vô bờ bến này hướng về toàn thể thế giới – các cõi trên, coi dưới và khắp các phương hướng cõi này – không ngăn che, không chút sân hận, không chút bực dọc.*

"*Trong khi đứng, trong khi đi, trong khi ngồi, trong khi nằm, hễ tỉnh thức, hãy luôn luôn quán sát [chiếu sáng] tâm yêu thương này. Như thế là Sống Thánh Hạnh…"*

Vâng. Đúng vậy. Sống như thế, chính là món quà đẹp nhất chúng ta có thể tặng, không chỉ trong mùa lễ này, mà cũng là cho trọn năm, trọn tháng, trọn tuần, trọn ngày, và trong từng khoảnh khắc..

---o0o---

TẠ ƠN TRONG Ý THIỀN

Trong tuần lễ mùa Tạ Ơn tại Hoa Kỳ, ý nghĩa ban đầu cũng đã nhạt dần. Và nhiều phần đã biến đổi. Lễ Tạ Ơn đầu tiên tại Hoa Kỳ thực hiện vào tháng 10/1621, tức là cách nay 396 năm. Lúc đó, bữa tiệc Lễ Tạ Ơn Đầu Tiên kéo dài 3 ngày, với 90 thổ dân da đỏ (chữ bây giờ, gọi lịch sự là Người Mỹ Bản Xứ, Native American) và 53 người Pilgrims (những người Châu Âu chạy sang Hoa Kỳ tỵ nạn, thuộc một hệ phái Ky tô bị truy bức). Bây giờ, hình ảnh này đã gấp nhiều lần đảo ngược. Lúc đó, dân da đỏ trong bữa tiệc đông gấp hai lần di dân từ Châu Âu, và bây giờ có thể gọi là, chưa bị diệt chủng là may rồi. Ngày xưa, có lẽ chỉ chừng vài mươi con gà tây lên bàn tiệc. Bây giờ, trung bình 46 triệu gà tây bị làm thịt cho các bữa tiệc Lễ Tạ Ơn tại Hoa Kỳ.

Trong bài này, chúng ta sẽ nhìn về một số hình ảnh tạ ơn trong nhà Phật. Nơi đây, sẽ không có bữa tiệc nào để làm vui khẩu vị, và cũng không có chúng sinh nào bị đưa lên bàn tiệc.

Cuối một khóa Thiền thất dài một tuần lễ, Thiền sư Tuyên Hóa (1918-1995) kết luận:

"*Bây giờ, chúng ta đã hoàn mãn. Mời mọi người đứng dậy, chúng ta sẽ lạy Phật ba lần để tạ ơn Ngài. Chúng ta tạ ơn Đức Phật bởi vì, ngay cả nếu chúng ta chưa có chứng ngộ lớn, chúng ta đã có được chứng ngộ nhỏ. Và nếu chúng ta không có chứng ngộ nhỏ nào, ít nhất chúng ta đã không bệnh. Vâng, nếu chúng ta bệnh, ít nhất chúng ta đã không chết. Do vậy, hãy cùng nhau tạ ơn Đức Phật*".

Khi một nhà thơ nhìn về lý vô thường, một câu hỏi có thể nêu lên: Có cách nào để thâm cảm ngày tháng trôi qua chăng?

Thiền sư Nhật Bản Ryokan (1758–1831) có một bài thơ tuyệt vời như sau:

Hòa vào gió,

tuyết rơi;

hòa vào tuyết,

gió thổi.

Bên lò sưởi,

duỗi thẳng cẳng,

bất động với thời gian

trong căn lều này.

Đếm ngày trôi qua,

cũng thấy rằng tháng Hai

đã tới và đi

hệt như một giấc mơ.

Cũng nói về giấc mơ và lòng biết ơn, một nhà thơ Phật tử Hoa Kỳ thời đương đại không nói gì về những tháng ngày tuyết rơi gió thổi, nhưng nói về ngày hè nghĩ về lời Đức Phật dạy.

Nhà văn Mary Oliver (sinh năm 1935) đã có những tác phẩm thắng giải thưởng về sách hay National Book Award và giải Pulitzer Prize. Bài thơ sau đây của bà có nhan đề là DREAMS (NHỮNG GIẤC MƠ). Khi dịch sẽ giữ y cách viết chữ hoa như bài thơ nguyên tác tiếng Anh. Câu áp chót nói về chim cú màu trắng; thực tế, chim cú thường màu đen, hoặc xám, hoặc đốm nâu. Chim cú lại sống về đêm, không liên hệ gì tới ngày hè. Có lẽ muốn nói rằng sự tỉnh giác theo lời Đức Phật dạy sẽ biến đêm và dòng sông trở thành ngày hè và cánh đồng (chỉ suy đoán thôi). Bài thơ hiển nhiên là để bày tỏ lòng biết ơn Đức Phật.

NHỮNG GIẤC MƠ

Lòng Biết Ơn

Tôi Muốn Viết Một Điều Gì Rất Mực Đơn Sơ

Những Dòng Được Viết trong Những Ngày Bóng Tối Lan

Ra

Có Thể Là

Tỉnh Thức

Đêm và Dòng Sông

Bài Thơ

Bài Thơ Bất Cẩn

Ngày Hè Lời Dạy Cuối của Đức Phật

Chim Cú Trắng Bay Vào và Ra Cánh Đồng

Ngỗng Trời.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu (Aṅguttara Nikāya, XI. Phẩm Các Hy Vọng - 1–12. Hy Vọng), ghi lời Đức Phật dạy về lòng biết ơn như sau:

"*Có hai hạng người này, này các Tỷ-kheo, khó tìm được ở đời. Thế nào là hai? Người thi ân trước và người biết nhớ ơn đã làm. Hai hạng người này, này các Tỷ-kheo, khó tìm được ở đời..*".

Cũng trong Kinh Tăng Chi Bộ, bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu (Aṅguttara Nikāya - IV. Phẩm Tâm Thăng Bằng - 1–11. Đất), ghi lời Đức Phật dạy về lòng biết ơn như sau:

"*Này các Tỷ-kheo, thế nào là địa vị bậc không phải Chân nhân? Người không phải Chân nhân, này các Tỷ-kheo, không biết ơn, không nhớ ơn. Đối với những người độc ác, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỷkheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị kẻ không Chân nhân, này các Tỷ-kheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn. Còn bậc Chân nhân, này các Tỷ-kheo, là biết ơn, là nhớ ơn. Đối với những thiện nhân, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỷ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị bậc Chân nhân, này các Tỷ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn.*

Có hai hạng người, này các Tỷ-kheo, ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và Cha. Nếu một bên vai cõng mẹ, này các Tỷ-kheo, nếu một bên vai cõng cha, làm vậy suốt trăm năm, cho đến trăm tuổi; nếu đấm bóp, thoa xức, tắm rửa, xoa gội, và dầu tại đấy, mẹ cha có vãi tiểu tiện đại tiện, như vậy, này các Tỷ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Hơn nữa, này các Tỷ-kheo, nếu có an trí cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực, trên quả đất lớn với bảy báu này, như vậy, này các Tỷ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì cớ sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi nấng, nuôi dưỡng chúng lớn, giới thiệu chúng vào đời này. Nhưng này các

Tỷ-kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới; đối với mẹ cha xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha".

Có một điểm độc đáo trong Phật Giáo là lòng biết ơn thiên nhiên.

Trong sách "Hành Hương Xứ Phật," tác giả Phạm Kim Khánh kể rằng Đức Phật bày tỏ lòng biết ơn cây bồ đề đã che mưa đỡ nắng cho Ngài suốt thời gian chiến đấu để thành đạt Đạo Quả, Ngài đứng cách một khoảng xa để chăm chú nhìn cội bồ đề trọn một tuần không nháy mắt. Về sau, nơi Đức Phật đứng trọn tuần lễ để nhìn cây bồ đề, Vua Asoka (A Dục) có cho dựng lên một bảo tháp kỷ niệm gọi là Animisalocana Cetiya.

Trong một tiền kiếp, Đức Phật khi mang thân một con chim két đã bày tỏ lòng biết ơn một vườn cây.

Tích truyện Kinh Pháp Cú kệ 32 kể về trưởng lão Thera Nigamavasi Tissa.

Ngài sinh trưởng trong một thị trấn nhỏ gần thành Savatthi. Sau khi trở thành một vị sư, ngài sống rất đơn sơ, rất ít nhu cầu. Khi đi khất thực, ngài thường tới ngôi làng nơi các thân nhân của ngài cư ngụ và nhận bất cứ thứ gì họ cúng cho ngài. Ngài tránh các sự kiện lớn. Ngay cả khi Trưởng giả Cấp Cô Độc và Quốc vương Pasenadi của Kosala làm các lễ cúng dường lớn, ngài cũng không tham dự.

Một số vị sư thắc mắc vì ngài ưa gần thân nhân và vì ngài không chịu tham dự các lễ cúng dường lớn do Trưởng giả Cấp Cô Độc và Quốc vương Pasenadi tổ chức. Khi chuyện kể tới Đức Phật, mới triệu ngài Nigamavasi Tissa tới và hỏi. Trưởng lão trình với Đức Phật rằng ngài tới làng các thân nhân chỉ để khất thực, nhưng khi thấy đủ thực phẩm là thôi, không đi thêm, và rằng ngài không bận tâm chuyện thực phẩm ngon hay dở.

Đức Phật ca ngợi ngài Nigamavasi Tissa trước hội chúng, và nói rằng sống hạnh ít muốn và biết đủ là hạnh của Đức Phật và các bậc Thánh, và nói rằng tất cả các sư phải nên như thế. Rồi Đức Phật kể chuyện tiền thân.

Một thời, vua chim két sống trong một vườn cây sung bên bờ sông Hằng, với nhiều chim két thần dân. Khi trái cây bị ăn hết, tất cả các chim két rời bỏ vườn cây, chỉ trừ vua chim két tự biết đủ với bất cứ những gì còn trên cây, cho dù là chồi, mầm, lá hay vỏ cây. Đế thiên Sakka thấy như thế, mới thử xem giới hạnh của vua chim két, dùng thần lực làm cho cây héo rụi. Kế tiếp, Đế thiên Sakka hóa thân làm một con ngỗng bay tới hỏi vua chim két là vì sao không chịu rời bỏ cây khô, trong khi các chim khác đã bay đi hết, và tại sao không tìm các cây khác mang trái. Vua chim két trả lời, "Bởi vì lòng biết ơn đối với cây này, tôi không bỏ đi, và khi nào tôi còn có thể kiếm đủ ăn để sống, tôi sẽ không rời bỏ

cây đi. Tôi cảm thấy sẽ là vô ơn khi rời bỏ cây này, mặc dù cây đã mất sức sống".

Thán phục, Đế thiên Sakka hiện lại thân vua trời, lấy nước sông Hằng tưới vào cây héo, và tức khắc cây tươi trở lại, cành xanh trở lại và đầy trái.

Vua chim két đó là tiền thân Đức Phật. Còn tiền thân của tỳ kheo Anuruddha là Đế thiên Sakka. Kế tiếp, Đức Phật đọc lên bài kệ 32 trong Kinh Pháp Cú, bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu là:

32. "Vui thích không phóng dật,

Tỷ kheo sợ phóng dật,

Không thể bị thối đọa,

Nhất định gần Niết Bàn".

Nghe như thế, Trưởng lão Tissa liền đắc quả A La Hán.

Trong bản chú giải ghi rằng "không bị thối đọa" (will not fall away) là vững vàng trong pháp Thiền Chỉ và Quán (Tranquillity and Insight Development).

Chúng ta nhìn thấy rằng, Đức Phật đã biết ơn một cội cây che mưa nắng cho ngài, và ngay tới một con chim cũng biết ơn một cây sung nơi chim một thời ăn trái.

Huống gì là, chúng ta đang mang bốn ơn vô cùng lớn: ơn ba mẹ, ơn thầy bạn, ơn đất nước, ơn chúng sanh….

---o0o---

KHI THIỀN SƯ VÀO BẠCH ỐC

Một Thiền sư giữ chức Tổng Thống Hoa Kỳ? Làm thế nào một người tử tế, chân thành, chỉ biết nói thực và không dính chuyện đưa tay quơ lung tung lại có thể thắng phiếu TT Trump vào năm 2020?

Hoa Kỳ sẽ có một Tổng Thống Phật Tử? Tổng Thống này trong bài diễn văn nhậm chức sẽ mời gọi toàn dân Hoa Kỳ thực tập Thiền Tỉnh Thức? Và những ngày Chủ Nhật tại Bạch Ốc sẽ là những buổi thiền tập do đích thân Tổng Thống trong bộ áo tràng lam hướng dẫn?

Chưa, chưa tới ngày như thế. Nhưng đã có một nhà thơ từng nêu lên nhu cầu như thế, qua một bài thơ dài được in thành sách có minh họa và đã lưu hành trên Amazon, nơi bạn có thể tìm khi gõ nhóm chữ "America Needs a Buddhist President"…

Tuy nhiên, chuyện gì cũng có thể xảy ra trên đời này… Đó là những dòng thơ có thể nhiều người đang chờ đợi:

America needs a Buddhist President whose mind is free from desire...

Và nơi đây, chúng ta thử dịch vài câu từ bài thơ trường thiên này sang tiếng Việt:

Hoa Kỳ cần một Tổng Thống Phật tử người có tâm xa lìa tham dục...

Hoa Kỳ cần một Tổng Thống Phật tử tranh luận với đối thủ bằng các công án Thiền...

Hoa Kỳ cần một Tổng Thống có đầu cạo trọc không bận tâm gì về bề ngoài biết tất cả chỉ là huyễn ảo...

một kẻ ăn mày ôm bình bát đi xuyên Quốc hội để làm no bụng toàn dân Hoa Kỳ...

Thi phẩm trường thiên "America Needs a Buddhist President" đã lưu hành từ năm 2004. Tác giả là nhà thơ Brett Bevel, mỗi đoạn thơ là một tranh do họa sĩ Eben Dodd minh họa.

Thực tế chính trường Mỹ sẽ rất khó để một Phật tử đắc cử Tổng Thống. May ra cao nhất sẽ là một chức Thượng nghị sĩ. Tuy nhiên, chúng ta có thể nghĩ tới một vị Tổng Thống tuy là đi nhà thờ Cơ Đốc nhưng vẫn là một người hoằng pháp Thiền…

Điều đó có thể xảy ra, nếu Tim Ryan đắc cử Tổng Thống Hoa Kỳ trong kỳ tuyển cử năm 2020.

Các bản tin trên báo Washington Examiner và The Columbus Dispatch trong tuần qua ghi nhận rằng nhiều Dân biểu Dân Chủ đang nói về khả năng Dân biểu Tim Ryan (Dân Chủ, tiểu bang Ohio) ra tranh cử Tổng Thống Hoa Kỳ năm 2020.

Câu chuyện là thế này. Lúc đó, DB Tim Ryan đang đứng nơi bậc thềm tòa nhà Quốc hội, nói chuyện với một phóng viên, thì chợt nghe tiếng gọi.

Đó là lời DB Gregory Meeks bất chợt nói, "Thưa ngài Tổng Thống!" khi phóng lên các bậc thềm cao nhất, nơi mặt phía đông tòa nhà Quốc hội, chỉ vài bước cách đó. DB Meeks nắm vai DB Ryan và cười rạng rỡ.

Như dường vừa sơ ý làm lộ ra một hồ sơ mật, DB Meeks nói với phóng viên, "Ồ, giữ bí mật nhé. Đừng nói ai hết, chớ nói ra với bất kỳ ai".

Nhưng chuyện này đã trở thành một bí mật được nhiều người nói với nhau. Đó cũng là lần thứ nhì DB Ryan được gọi là "Thưa ngài Tổng Thống" nơi tòa nhà Hạ Viện bởi một Dân biểu Dân Chủ.

Không phải ai cũng được gọi như thế đâu. Hãy hình dung rằng, trước khi Donald Trump đắc cử Tổng Thống trong tháng 11/2016, chớ hề có Dân biểu Mỹ nào gọi Trump là "Thưa ngài Tổng Thống" nơi bậc thềm tòa nhà Quốc hội Hoa Kỳ.

Tim Ryan là một Thiền sư, từng viết sách về Thiền – tác phẩm có nhan đề "A Mindful Nation" (Một Đất Nước Chánh Niệm Tỉnh Thức)… Sách này lưu hành từ tháng 3/2013.

Bạn muốn biết DB Tim Ryan dạy Thiền thế nào? Đó là pháp Thiền Tỉnh Thức thường gọi là MBSR, một phương pháp đã gỡ bỏ yếu tố Phật giáo để chỉ thuần giúp tăng sức khỏe thân tâm cho người tập, và pháp này đang ứng dụng tại nhiều bệnh viện và trường học Hoa Kỳ.

Phương pháp MBSR sáng lập bởi Giáo sư Jon KabatZinn, người từng là học trò của nhiều vị Thầy, từng tham học nơi Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Thiền sư Seung Sahn (Nam Hàn), và rồi sáng lập trung tâm Thiền tập Cambridge Zen Center.

Bạn có thể tìm thấy trên YouTube nhiều băng hình Dân biểu Tim Ryan dạy Thiền cho chiến binh, cho sinh viên Luật khoa, và những cuộc phỏng vấn truyền hình: Vào YouTube.com và gõ "Tim Ryan mindfulness"…

DB Tim Ryan, 44 tuổi, hiện nay đang tránh né các câu hỏi về cái mà chúng ta có thể gọi là "ý đồ mở Thiền thất trong Bạch Ốc," nhưng để hé cánh cửa ứng cử chức vụ dân cử cao nhất Hoa Kỳ.

Trước tiên là cảm xúc bất đồng với TT Trump. Sau khi thấy Trump thắng cử Tổng Thống, Ryan nghĩ ngay tới việc giữ chức lãnh đạo Dân chủ trong Hạ Viện: Ryan ra thách thức ghế lãnh đạo Dân chủ của Dân biểu Nancy Pelosi, người nắm chức lãnh đạo Dân chủ nơi đây từ 2007.

Khi bỏ phiếu trong hàng ngũ Dân chủ, Pelosi thắng Ryan với tỷ lệ 134-63 phiếu. Tuy nhiên, con số 63 phiếu cũng đủ để các ống kính truyền hình Hoa Kỳ đưa hình ảnh Ryan vào vị trí có thể trở thành người lãnh đạo tương lai cho Đảng Dân Chủ.

Và bây giờ, các Dân biểu Dân Chủ nói về Ryan như một khuôn mặt có thể được Dân Chủ đưa ra tranh cử và thắng cử chức Tổng Thống Hoa Kỳ năm 2020.

Dân biểu Matt Doyle, Dân Chủ-Pa. nói với báo Washington Examiner rằng Tim Ryan nói chuyện được với nhiều đảng viên Dân Chủ về tương lai với một thông điệp cao đẹp.

Dĩ nhiên, trong nội bộ Đảng Dân Chủ, Tim Ryan còn phải tranh sơ bộ với nhiều đối thủ. Trong đó có những chính khách thế lực lớn như các Thượng nghị sĩ Bernie Sanders từ Vermont, Elizabeth Warren từ Massachusetts, Kirsten Gillibrand từ New York, Kamala Harris từ California, và Cory Booker từ New Jersey.

Thế lực của Tim Ryan ở đâu? Từ các Thiền sinh rải rác nhiều năm qua ở nhiều tiểu bang? Xin nhớ rằng, những người cứ ngồi lim dim sẽ không đưa ai vào Bạch Ốc được. Bởi vậy, phải nói đúng lòng của toàn dân...

DB Doyle đưa ra nhận định thuần túy về chính trị, về số lượng phiếu bầu truyền thống ở các nơi mà kiểu của Tim Ryan có thể kiếm phiếu được: đó là các tiểu bang mà Dân Chủ (bà Clinton) đã thua Cộng Hòa (ông Trump) như Pennsylvania, Ohio, Michigan, Wisconsin — những nơi Doyle nghĩ là Ryan lôi cuốn cử tri được.

Từ thị trấn Youngstown của Ohio, DB Ryan được nhiều người xem là có thể giành phiếu trong năm 2020 từ những cử tri đã bầu cho Trump năm 2016: thành phần lao động da trắng.

Có một cuộc tranh luận giữa người Dân Chủ về những cách thắng phiếu cho năm 2020. Thành phần cấp tiến muốn rằng Đảng Dân Chủ phải giữ các thông điệp truyền thống, ưu tiên tranh đấu cho người lao động nghèo, phụ nữ… và phải dẹp bỏ kiểu trung dung, kiểu đứng lưng chừng nhằm hốt phiếu cả Cộng Hòa và Dân Chủ.

Doyle nhận định rằng Đảng Dân Chủ cần cả hai tiếng nói để vừa trung dung và để vừa cấp tiến. Trung dung là để kiếm phiếu từ những người từng bầu cho Trump và bây giờ thất vọng, và từ những người Dân Chủ truyền thống. Nghĩa là, theo Doyle, nếu Ryan không ra với vị trí tranh cử Tổng Thống, hẳn là vị trí Phó Tổng Thống trong liên danh sẽ dễ dàng đánh bại Cộng Hòa.

Về phần Ryan, đã nói với đài MSNBC hồi tháng 9/2017 rằng ông chưa biết chắc sẽ tranh cử Tổng Thống 2020 hay không, nhưng tiếng đồng trong nội bộ Dân Chủ đang râm ran.

Một Dân biểu Dân chủ phân tích với các phóng viên rằng trong hai phía của Dân Chủ, phía chủ trương trung dung (New Democrat Coalition) và phía bảo thủ Dân Chủ (Blue Dogs) đều nhìn thấy và gọi Ryan là, "chúng tôi gọi Ryan là anh chàng da trắng thì thầm". Chữ "white male whisperer" có ý chỉ một người có khả năng lôi cuốn. Thí dụ, biết cách dạy ngựa hoang thành ngựa nhà.

Khi phóng viên hỏi Ryan về cách các bạn đồng viện gọi ông là "kẻ có khả năng thì thầm," Ryan nói đó là cách đưa ra nghị trình làm việc để "lôi cuốn người lao động và có nhiều người lao động trong các cộng đồng Mỹ da đen chưa nghe về sự liên kết cảm xúc của Dân Chủ với họ".

Trong những cuộc nói chuyện khác, Ryan nói về nghị trình tăng lương, bảo đảm hưu bổng, mời gọi đầu tư quốc tế vào Mỹ…

Có một yếu tố nhiều người Dân Chủ tin rằng Tim Ryan có sức hấp dẫn. Trong cuộc bầu cử 2016, Ryan giữ ghế Dân biểu với 68% phiếu, nơi đất nhà của Ryan (quận Mahoning County ở tiểu bang Ohio), nơi này TT Barack Obama thắng với 62% phiếu trong năm 2008 và với 63% phiếu trong năm 2012 – nghĩa là, đất nhà của Ryan vẫn là Dân Chủ.

Tuy nhiên, tại nơi đó, ứng cử viên Tổng Thống Hillary Clinton chỉ có 49.8% phiếu (trong quận Mahoning). Nghĩa là, bà Clinton không lôi cuốn như Obama.

Và Trump thắng trọn tiểu bang Ohio. Chỉ là nhờ Trump xài các thông điệp từ xưa của Dân Chủ: NAFTA làm dân Mỹ mất việc, Trung Quốc lợi dụng Hoa Kỳ, và chính sách thương mại Hoa Kỳ làm hại thành phần lao động. Thế là, qua hứa hẹn của Trump, Đảng Cộng Hòa bỗng dưng trở thành đảng của người lao động, của dân nghèo…

Ryan nói rằng Trump chỉ nói những gì cử tri muốn nghe, và "Trump nói dối để kiếm phiếu".

Dĩ nhiên, Ryan nổi tiếng là lương thiện… theo mắt nhìn báo chí. Vấn đề là, không nói dối, có thể kiếm phiếu được không?

Tạp chí Time trong ấn bản ngày 30/11/2016 đã gọi Tim Ryan là chính khách tuyệt hảo trong thời đại của ưu sầu lo lắng – đó là bài viết "Tim Ryan Is the Perfect Politician for the Age of Anxiety" của học giả Justin Talbot-Zorn tại viện nghiên cứu Truman National Security Fellow.

Talbot-Zorn cũng nhắc độc giả rằng, là một người quảng bá pháp Thiền Tỉnh Thức, Ryan trong nhiều năm đã nỗ lực làm cho [các chính khách] Washington lắng tâm xuống, từng mời các Thiền sư vào thăm Quốc hội, từng dạy Thiền trong vùng thủ đô, và đã thành lập một nhóm gọi là "Tụ họp tĩnh tâm" để mời các dân cử và viên chức Quốc hội tập thiền thư giãn.

Vấn đề là, cơ may trở thành Tổng Thống còn rất xa… Nhưng ai biết đâu được.

Dân biểu Tim Ryan nhiều năm qua đã mời mọi người ngồi Thiền với ông nơi sân cỏ trước tòa nhà Quốc hội Hoa Kỳ. Và biết đâu được, sau lễ đăng quang Tổng Thống Hoa Kỳ vào tháng 1/2021, Tổng Thống tân cử Tim Ryan sẽ mời mọi người vào sân cỏ Bạch Ốc ngồi Thiền với ông.

Khi đó, ông sẽ đọc lại mấy câu thơ của Bevel thay cho bài kinh nhật tụng:

…một kẻ ăn mày

ôm bình bát đi xuyên Quốc hội

để làm no bụng toàn dân Hoa Kỳ…

---o0o---

VỊ NI SƯ GIỮA TRỜI ĐÔNG-TÂY

Khó hình dung rằng một phụ nữ Anh đang phụ trách về kế toán trong một công ty quản trị quỹ đầu tư đa quốc bỗng nhiên trở thành một vị ni sư theo truyền thống Tây Tạng, và rồi lên những rặng núi Hy Mã Lạp Sơn để giúp cho trẻ em nghèo và khuyết tật xứ Bhutan.

Cơ duyên vào đạo của vị Ni sư cũng độc đáo: ngay từ khi chưa tới với Phật giáo, khi rơi vào cương vị nạn nhân của một tay súng, bị bắt cóc, bị cướp, nhưng lòng không hề dấy lên căm thù mà chỉ ý thức về một nỗi khổ trần gian sâu thẳm của đời này để rồi rời bỏ lĩnh vực ngân hàng, để sống bằng nghề dạy

yoga và Thiền bên trời Tây phương, cho tới khi sang thăm Bhutan và gặp một vị Lạt ma, được khuyến khích xuất gia.

Khi xuất gia xong, mới nhận ra rằng nếu bà sinh tại xứ Bhutan, hẳn là đã trở thành ni cô từ thuở bé... nhưng vì sinh tại Anh quốc, nên mới trở thành một chuyên gia ngành kế toán ngân hàng để đi khắp thế giới cho công ty và rồi say mê sưu tập các bộ trang phục thời trang cho giới nữ trí thức của khắp trời Tây phương.

Vị ni sư có thế danh là Emma Slade đã không quay nhìn trở lại những ngày tháng cũ của cuộc sống sang trọng từ khi buông hết để chọn lấy nếp sống đơn sơ và an lạc, theo lời bà nói với báo The Independent khi kể về khoảnh khắc biến đổi cuộc đời của bà.

Vào tháng 9/1997, bà Emma Slade hoàn toàn tự biến đổi cuộc đời. Là một kế toán tài chánh tại một công ty quản trị đầu tư làm việc ở Hong Kong – và trước đó là làm việc ở New York và London – thế rồi một chuyến đi công việc cho công ty ở Jakarta đã làm đời bà biến đổi.

Trong khi nghỉ ngơi giữa hai buổi họp tại một khách sạn 4 sao, bà Slade mở cửa phòng ra, bỗng trực diện với một người đàn ông cầm súng. Hung thủ dí súng vào ngực bà, đẩy bà vào phòng, rồi lục soát khắp đồ đạc và nữ trang của bà. Bà trở thành con tin, suốt ba giờ ở chung phòng với một hung thủ vũ trang, và nghĩ rằng cuộc đời kể như là xong. Cuối cùng, cảnh sát vũ trang xông vào cứu bà. Từ đó, mọi chuyện thay đổi.

Bà kể với báo The Independent rằng từ đó bà bị hội chứng tâm thần hậu chấn, lẫn lộn quá khứ và hiện tại, không phân biệt gì ra được. Bà nói, "*Nhưng phần chính lại là, tôi cảm thấy lòng mình từ bi và buồn cho người đàn ông đã bắt tôi làm con tin, bởi vì y đã sống trong một hoàn cảnh tệ hại hơn tôi nhiều, thực thế… ảnh hưởng lớn nhất chính là cảm giác về quan tâm và từ bi đối với hung thủ*".

Sau vụ cướp đó, cảnh sát Indonesia đưa cho bà xem một tấm ảnh chụp hình hung thủ, một phần áo quần xốc xếch nằm giữa một vũng máu lớn, và hình ảnh này khắc sâu vào tâm bà nhiều năm sau đó.

Bà nói, "*Tôi không thấy giận dữ hay căm ghét nào đối với y. Tôi chỉ cảm thấy một nỗi buồn lớn cho sự khổ đau trong hoàn cảnh này*".

Báo South China Morning Post (SCMP) hôm 10 tháng 11/2017 cũng viết về bà qua bản tin nhan đề "*Một chuyên gia ngân hàng Hong Kong trở thành ni sư, kể về chuyện bị chĩa súng bắt giữ ở Indonesia đã biến đổi cuộc đời của bà*".

SCMP nói rằng bà sinh năm 1966 tại thành phố Whitstable, phía đông nam Anh quốc, là chị cả với hai em. Thời thơ ấu trôi qua bình lặng, với cha đi làm và mẹ nội trợ ở nhà. Năm 16 tuổi, bà chuyển vào trường nội trú. Cuối năm thứ ba ngành mỹ thuật ở đại học Goldsmiths tại London, bà được mẹ báo tin là cha bị chẩn đoán ung thư phổi.

Bà cảm thấy khủng hoảng. Cú chấn động đầu tiên là cái chết của thân phụ khi bà 26 tuổi. Bà nhớ là hồi mới 10 hay 11 tuổi, thân phụ có nói rằng ông thấy rằng bà có thể nên vào làm trong ngành ngân hàng đầu tư. Cho tới khi thân phụ bệnh, bà vẫn nghĩ là bà sẽ là một họa sĩ hay người giám định nghệ thuật. Nhưng vì thân phụ từ trần, bà nghĩ rằng bà phải thực tế và không dựa vào thân mẫu.

Do vậy, bà lần đầu tới Hong Kong là năm 1995, một phần của chương trình hậu cử nhân của một ngân hàng quốc tế.

Thế rồi, trong chuyến đi tới Jakarta vì công việc cho sở hồi tháng 9/1997. Lúc đó, hung thủ xuất hiện, bắt cóc bà. Khi thoát ra, bà bị khủng hoảng hậu chấn (còn gọi là hội chứng PTSD). Suốt ba tháng sau đó, bà vẫn sống trong cảm giác như đang bị bắt cóc. Thế rồi bà dọn về Anh, và rồi từ nhiệm.

Bà du lịch tới Hy Lạp, nơi đây khám phá ra yoga và Thiền tập. Và rồi bà khám phá ra Phật pháp, chính thức trở thành Phật tử ở Scotland vào năm 2003. Lần đầu tiên bà tới thăm Bhutan là năm 2011, và trở thành phụ nữ Tây phương đầu tiên thọ giới tỳ kheo ni. Như thế (tính tới 2017) bà đã trở thành ni sư được 5 năm.

Trang web của bà, kể rằng từ khi rời ngành tài chánh và say mê với yoga và Thiền, bà đã dạy yoga và Thiền trong hơn 15 năm và say mê nghiên cứu về Phật giáo. Trong chuyến đi đầu tiên tới Bhutan năm 2011, bà gặp một vị sư trong thuyền thống PG Tây Tạng và sau một thời gian học đạo, bà được thọ giới Tỳ kheo ni với pháp danh Pema Deki – có nghĩa là Hoa Sen An Lạc.

Năm 2015, bà thiết lập hội từ thiện có trụ sở bản doanh ở Anh quốc, với tên là "*Opening Your Heart to Bhutan*" (OYHB) với mục tiêu giúp trẻ em miền núi hẻo lánh và trẻ em khuyết tật ở Bhutan. Bà tiếp tục tới Bhutan thường xuyên để thực hiện các dự án từ thiện và để tiếp tục học về Phật giáo.

Cuốn sách đầu tiên bà viết có nhan đề "*Set Free: A LifeChanging Journey from Banking to Buddhism in Bhutan*" (Giải Thoát: Một Chuyến Đi Đổi Đời từ Ngành Ngân Hàng Tới Phật Giáo tại Bhutan) – kể về những bước đi tới Phật giáo của bà, xuất bản tháng 4/2017, để giúp lợi tức cho hội; sách có thể mua qua mạng Amazon UK.

Bà nói với báo SCMP rằng bà thấy chuyện đi tu rất là tự nhiên: nếu bà sinh ra tại Bhutan, bà tin chắc chắn rằng bà sẽ là ni cô từ thời rất trẻ. Nhưng vì sinh ra tại Anh quốc, nên chuyện cầu kinh y hệt như nghe giọng thân phụ đang hát. Bà nói, bây giờ ở tuổi 51, bà tin rằng cầu kinh là việc hữu ích nên làm, không hề xưa cổ hay phi lý gì.

Lúc đầu bà do dự: là mẹ đơn thân, có một đứa con chưa trưởng thành, còn cần chăm sóc, làm sao bà có thể xuất gia làm ni được. Tuy nhiên, chính vị Lạt ma khuyến khích bà nên xuất gia. Bà nói, người ta thường nghĩ rằng tu sĩ là phải ở trong tu viện, không gia đình, không tài sản vật chất gì, không liên hệ gì với đời thường. Bà nói như thế không thiệt sự đúng. Bà nói, có nhiều tu sĩ có con,

nhưng thường là đàn ông, họ xuất gia, vào tu viện và để con lại cho quý bà mẹ của các đứa trẻ chăm sóc.

Bà kể, bà còn phải chăm sóc đứa con trai tên là Oscar, phải lo giặt đồng phục nhà trường cho cậu nhóc, cũng như phải làm món điểm tâm Weetabix buổi sáng cho cậu nhóc ăn. Bà có cảm giác là nếu làm song song được cả vai trò ni sư, đồng thời là bà mẹ đơn thân như thế, bà mới trở thành một người thực sự tu tập tuyệt vời.

Bà kể, sẽ không có lợi cho Bhutan nếu bà ở toàn thời gian nơi đó; bà phải sống một cuộc đời hai phương trời, đứng một chân ở Tây phương, và đứng một chân ở Đông phương. Bởi vì bà đang sống trong một kiểu đa phương: vừa điều hành một hội từ thiện quốc tế, vừa dạy yoga, vừa nuôi con nhỏ, và vừa là nữ tu sĩ Phật giáo. Rồi còn phải làm việc trên mạng xã hội nữa, đâu có phải như thời 100 năm về trước đâu.

Bà nói, có lẽ cuối cùng rồi cũng sẽ về luôn ở Bhutan. Con trai bà đã tới Bhutan ba lần, và cậu nhóc ưa thích vùng núi này; nhưng thực sự cậu bé vẫn là một cậu bé, và cứ ưa thích phóng chạy, tập dợt với quả bóng đá.

Hiển nhiên, Ni sư Pema Deki là một trường hợp cực kỳ độc đáo trong hàng ni giới thế giới.

Các bản tường trình, hình ảnh và các dự án từ thiện của ni sư hiện lưu trên hai trang web sau:

http://www.emmaslade.com/charity-work/
https://www.openingyourhearttobhutan.com/

Phật Giáo đang có những bước đi nhập thế trong thời đại toàn cầu hóa, và Ni sư Pema Deki là một trong các hiện thân như thế.

---o0o---

TÔN GIÁO VÀ HOA LỤC

Trung Quốc đang biến đổi từng ngày. Trong dòng chảy mới đó, các tôn giáo đang hiện diện trong những vị trí khác hẳn so với thời của Chủ tịch Mao Trạch Đông.

Tạp chí Newsweek hôm 24/10/2017 ghi nhận rằng trong bài diễn văn tuần qua của Chủ Tịch Tập Cận Bình, có một hướng đi nói ra minh bạch, rằng phải "Hán hóa tôn giáo" – tức là tập trung hướng về những gì gọi là Trung Hoa (Chinese-oriented) một phần trong nỗ lực Hán hóa tôn giáo (Sinicize religion)…

Có nghĩa là, các hệ thống Thiên chúa giáo sẽ tách rời với Tây Phương, rằng Công Giáo La Mã phải cắt đứt với Vatican, rằng Tin Lành sẽ phải độc lập với cội nguồn ở Hoa Kỳ?

Hay, có phải ông Tập ám chỉ rằng Phật Giáo Tây Tạng phải xa lìa vùng đất Dharamsala ở Bắc Ấn Độ, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma đang sống lưu vong?

Hay, có phải ông Tập ám chỉ về các tôn giáo mới khai sinh hiện có các giáo chủ sống ngoài lãnh thổ Trung Quốc?

Hay, có phải ông Tập nói về các tổ chức Phật giáo Đài Loan đang vào Hoa Lục rằng chớ nên suy nghĩ như kiểu người Trung Hoa xa lìa quê mẹ?

Có lẽ, tất cả suy luận nêu trên đều đúng. Bởi vì kiểu ông Tập Cận Bình đưa tư tưởng của ông vào Hiến pháp như thế, gom hết giang sơn về một mối trong quyền lực của ông, hiển nhiên ông không muốn sức mạnh tôn giáo trong lục địa bị giựt dây từ các nguồn lực không kiểm soát nổi.

Báo New York Times hôm 24/6/2017, trong bài viết của Ian Johnson nhan đề "*Is a Buddhist Group Changing China? Or Is China Changing It?*" (Một tổ chức Phật giáo đang thay đổi Trung Quốc? Hay, có phải TQ đang biến đổi tổ chức PG này?). Đây là một đề tài hứng thú… vì chúng ta có thể gợi nhớ tới một thập niên trước, Thầy Nhất Hạnh đưa Làng Mai về Việt Nam…

Còn chuyện PG Đài Loan vào Hoa Lục ra sao?

Bản tin New York Times kể về bà Shen Ying, một bà chủ tiệm tạp hóa trong một khu thương mại, nhìn thấy kinh tế TQ tăng vọt nhưng đầy những chuyện phi đạo đức.

Bà kinh doanh trong nỗi lo ngại sẽ sụp tiệm nếu không hối lộ đúng những cán bộ phụ trách. Bà đọc các xì căng đan về thực phẩm bẩn, về sữa trẻ em nhiễm độc, và bà nhớ tới lời thân phụ dạy bà những ngày thơ ấu: sống lương thiện, sống tiết kiệm, sống ngay chính. Nhưng bà thấy không cách nào sống như thế trong xã hội TQ hiện nay.

Rồi, mới 5 năm trước, một tổ chức Phật giáo Đài Loan có tên là Fo Guang Shan, tức là Phật Quang Sơn, khởi công xây một ngôi chùa ở ngoại ô thành phố Yixing nơi bà đang cư ngụ. Bà bắt đầu tới, học kinh, và rồi thấy đời bà thay đổi.

Bà và chồng, một thương gia thành công, bắt đầu sống đơn sơ hơn. Họ rời các thứ xa hoa, và rồi quyên góp giúp trẻ em nghèo. Trước khi ngôi chùa khánh thành năm ngoái, bà rời tiệm tạp hóa để tới quản lý một tiệm trà gần chùa, phát nguyện các lợi tức sẽ cúng từ thiện.

Bản tin trên báo NYT kể rằng khắp TQ, nhiều triệu người như bà Shen bắt đầu tham dự các tổ chức tôn giáo như Fo Guang Shan. Họ muốn làm đầy khoảng trống đạo đức đã bị tấn công trong thế kỷ vừa qua, đặc biệt dưới thời Mao và khi TQ chuyển mình sang nền kinh tế tư bản man rợ.

Nhiều người ý thức rõ rằng họ muốn biến đổi đất nước TQ, để làm sao cho từ bi hơn, văn minh hơn, công bằng hơn. Nhưng họ không muốn trở thành các nhà bất đồng chính kiến để bị nhà nước đàn áp. Họ hợp tác với nhà nước, thay vì chống lại. Hầu hết, chính quyền TQ để yên.

Trong các tổ chức tôn giáo vào TQ, có lẽ Fo Guang Shan (FGS) là tổ chức thành công nhất. Từ khi vào TQ hơn một thập niên trước, FGS đã mở được các trung tâm văn hóa và thư viện ở các thành phố lớn, in và phát hành nhiều triệu ấn bản các sách xuyên qua các nhà xuất bản quốc doanh. Trong khi chính quyền siết chặt hầu hết các tổ chức tôn giáo ngoại quốc, Fo Guang Shan lại phát triển mạnh mẽ, đưa ra một thông điệp rằng hành vi từ thiện cá nhân có thể biến đổi TQ.

Tuy nhiên, bản tin New York Times nói rằng, FGS phải thỏa hiệp. Chính quyền TQ ngờ vực các giáo phái mà nhà nước không kiểm soát được, thí dụ Falun Gong (Pháp Luân Công), và ngăn cấm pha trộn tôn giáo và chính trị. Do vậy, FGS không nhấn mạnh về biến đổi xã hội và nội dung tôn giáo, chỉ tập trung vào giữ gìn văn hóa truyền thống TQ.

Dĩ nhiên, Chủ tịch Tập Cận Bình hài lòng.

Nhà sư Hsing Yun, 89 tuổi, nói với phóng viên Johnson rằng ông không có ý rao giảng Đạo Phật, ông chỉ ưu tiên quảng bá văn hóa Trung Hoa để làm sạch tâm hồn người dân, và trả lời khi được hỏi về Đảng CSTQ rằng, "*Phật tử chúng tôi chấp nhận bất kỳ ai nắm quyền. Phật tử không liên hệ gì với chính trị*".

Thực tế, FGS ở hải đảo Đài Loan vẫn khác với FGS ở Hoa Lục. Nhiều học giả nhận định rằng FGS đã thành công trong việc chuyển biến Đài Loan, đã đặt nền móng cho Đài Loan chuyển hóa sang dân chủ bằng cách trưởng dưỡng một nền văn hóa chính trị gắn liền với bình đẳng, văn minh và tiến bộ xã hội.

FGS đã phát triển nhanh chóng, xài hơn 1 tỷ đôla cho các đại học, trường mẫu giáo, một nhà xuất bản, một nhật báo, một đài truyền hình. FGS hiện có hơn 1,000 tăng và ni, và hơn 1 triệu tín đồ ở hơn 50 quốc gia, kể cả tại Hoa Kỳ.

FGS từ chối nói chi tiết về hoạt động của họ ở TQ, nơi chính quyền ban đầu nghi ngờ họ. Năm 1989, một cán bộ chạy trốn trận thảm sát Thiên An Môn đã tới tỵ nạn trong ngôi chùa FGS tại Los Angeles. Lúc đó, CSTQ nổi giận, ngăn cấm nhà sư Hsing Yun vàp lục địa.

Hơn 1 thập niên sau, TQ mới nhìn về Thầy Hsing Yun khác hơn. Là một người sinh ra trong lục địa, nhà sư Đài Loan này có lập trường thống nhất xứ Đài với đất mẹ TQ, và tình cảm không ưa ly khai là một điểm ưu tiên để Bắc Kinh biệt đãi.

Năm 2003, TQ cho phép nhà sư về thăm nguyên quán, Yangzhou. Nhà sư cam kết xây 1 thư viện, và vài năm sau xây một cơ sở rộng 100-acre nơi bây giờ có gần 2 triệu cuốn sách, bao gồm bộ Đại Tạng Kinh 100,000 tập.

Tập Cận Bình ủng hộ nhà sư, đặc biệt là chương trình "*làm trẻ lại đất nước Trung Hoa*". Tập đã gặp nhà sư Hsing Yun bốn lần kể từ năm 2012, trong một buổi hội kiến nói với nhà sư rằng: "*Tôi đã đọc hết tất cả các sách đại sư gửi cho tôi*".

Trong khi chính phủ ông Tập kiểm soát kỹ Thiên Chúa Giáo và Hồi giáo, lại cho FGS mở các trung tâm văn hóa ở 4 thành phố, kể cả Bắc Kinh và Thượng Hải. Trong các khóa thiền thất, nhiều cán bộ quan chức tham dự, sống theo hạnh tăng sĩ và ni cô trong nhiều ngày, tụng kinh và học các sách triết lý của đại sư Hsing Yun.

Không giống như ở Đài Loan, nơi mỗi khi có khủng hoảng, FGS khuyến khích Phật tử thảo luận về vấn đề công quyền… Tại Hoa Lục, FGS không nói gì về chính trị, và không bao giờ chỉ trích nhà nước.

Chiang Tsan-teng, một giáo sư tại Taipei City University of Science and Technology chuyên nghiên cứu vê Phật giáo trong khu vực, nói rằng TQ vẫn giữ ý thức hệ kiểu các hoàng đế cổ xưa, nghĩa là cho hoạt động dưới quyền kiểm soát của vua, và "FGS không bao giờ có thể tự chủ ở Hoa Lục".

Thực tế, ai cũng thấy, TQ là xã hội độc đảng.

Trong khi đó, tạp chí Newsweek hôm 24/10/2017 ghi nhận về bài diễn văn của Tập Cận Bình: phải Trung Hoa hóa các tôn giáo.

Một cách chính thức, TQ công nhận Phật giáo, Lão giáo, Hồi giáo, Tin Lành và Công Giáo… trong khi đàn áp dữ dội các tổ chức Hồi giáo và các nhóm Phật giáo bị nhà nước nghi là có tư tưởng ly khai. Pháp Luân Công bị cấm từ 1999. TQ từ chối quyền lực của Vatican đối với 12 triệu giáo dân Công giáo. Và dĩ nhiên, các nhà sư Tây Tạng bị xem là có tư tưởng ly khai liên tục bị theo dõi và bắt giữ.

---o0o---

ĐỌC THƠ LÝ THỪA NGHIỆP

Anh là một nhà thơ độc đáo, làm thơ y hệt như người hát Kinh Phật. Không phải một hình thức đọc tụng Kinh Phật như đời thường. Thơ Lý Thừa Nghiệp không đời thường, tuy vẫn nói về Sóc Trăng quê ngoại, nói về mẹ, nói về em, nói về Melbourne với Cù Lao Dung… nhưng tất cả hình ảnh đời thường hiện lên trong thơ anh đều nhắc tới những pháp ấn, rằng tất cả các pháp là bất như ý, là vô thường, là không gì nắm bắt được. Thơ Lý Thừa Nghiiệp là một thân chứng về cõi đời này, trong niềm vui đã ẩn tàng nước mắt, trong gặp gỡ đã có mầm ly biệt, trong những tình cờ gặp gỡ vừa khởi lên đã thấy những rỗng lặng trống không của tâm hiện ra.

Đó là những bài thơ hiếm gặp trên đời này. Đó là thơ Lý Thừa Nghiệp. Đó là những dòng chữ làm chúng ta giựt mình ngay tức khắc. Như dường chữ nhảy ra khỏi trang giấy. Nhiều bài thơ của anh có sức mạnh làm tôi sững sờ, ngồi yên lặng lẽ, và dõi mắt nhìn cho tới dòng cuối bài thơ.

Thí dụ, trong bài Nghe Kinh trong thi tập "Về Nghe Bát Nhã Ca" của Lý Thừa Nghiệp, trích:

Sáng nghe một bài kinh

Ngũ uẩn bỗng cựa mình

Nhang thắp hồng sám hối

Bụi tàn bay lung linh.

Làm sao có thể có những dòng thơ dị thường như thế? Kinh nghe buổi sáng có cả triệu triệu người từng nghe. Khi thi sĩ viết "ngũ uẩn bỗng cựa mình," chúng ta có cảm giác như trang kinh oằn xuống với cả biển khổ của trần gian. Ngũ uẩn là một khái niệm trừu tượng, là năm nhóm hình thành thân tâm chúng ta -- sắc thọ tưởng hành thức – vậy mà, từ khái niệm trừu tượng trở thành cái gì rất cụ thể, để "cựa mình" và để làm hồng lên nén nhang sám hối. Dòng thơ như len vào làn da được, hệt như làn gió ban mai bên cửa sổ.

Thơ Lý Thừa Nghiệp cũng phần lớn mang giáo lý nhà Phật, có khi nêu ra những câu hỏi rất mực gian nan, như trong bài Căn Nhà:

Sao gọi là sinh, sao gọi là tử

Khi tâm người rỗng lặng trống không.

Đó là các dòng thơ tự thân là những câu hỏi làm chúng ta mất ngủ, có khi vật vả cả một đời. Khi tâm rỗng lặng? Lấy chữ đâu để ra thơ? Thắc mắc của tôi cũng hệt như khi đọc thơ của nhiều thiền sư năm xưa, khi sinh và tử là suy nghĩ trọn đời cho một công án, thế rồi một hôm thấy tâm mình rỗng lặng, không thấy tâm mình sinh khởi, và do vậy cũng không thấy tâm mình biến diệt nữa. Thơ Lý Thừa Nghiệp nơi đây là những câu hỏi lớn, với sức mạnh thi ca như thế, hiển nhiên là thơ của anh phải từ máu xương da thịt của anh, không giống ai và như một ngọn núi tách rời các rặng núi.

Và do vậy, có rất nhiều khi, thơ Lý Thừa Nghiệp như một dạng kể lại Kinh Phật, không phải như người tụng kinh đời thường, mà như một người hát rong Kinh Phật. Thoạt nghe như thơ tình, thoạt nghe như thơ Thiền, nhưng từng câu chàng đứng hát giữa trận mưa đầy nước mắt của ba cõi vô thường. Thí dụ, như trong bài Mùa Dược Thảo, trích:

Núi xanh ngăn ngắt mùa dược thảo

Ta đứng bên đồi mưa Pháp Hoa

Cỏ cây bỗng chốc thay dung mạo

Hà sa hà sa lệ nhạt nhòa

...

Ta hẹn em về mùa thảo dược

Bùn sen ngơ ngác tiếng mưa rào

Chớ hỏi vì sao con trăng khuyết

Tam giới rơi đều, bọt nước xao.

Chúng ta có thể thắc mắc: phải chăng Lý Thừa Nghiệp đang làm thơ, hay đang hát lời Kinh Phật? Vì sao trong thơ họ Lý đầy những pháp ấn chư Phật? Thí dụ như trong bài Trên Ngàn Năm, chúng ta nhìn thấy pháp ấn Vô Thường hiển hiện qua các hình ảnh: mưa suốt những ngàn năm chuyển biến, trong đó cưu mang cả vui và buồn

Mưa trên ngàn năm cũ

Hạnh phúc lẫn ngậm ngùi

Lớn ròng theo thác lũ

Đất trời hề đang trôi...

Hay như pháp ấn Khổ tức là Bất Như Ý, đã ẩn tàng trong dòng thời gian miên viễn và hiển hiện trong thơ Lý Thừa Nghiệp, qua bài Lên Đồi Xem Mưa Bay, nơi những cảnh đời như lau sậy bị xô giạt hiện lên trên ngàn ngàn trang giấy, nơi mưa trôi lũ cuốn trong dòng thời gian, thoạt sinh rồi thoạt tử không ai hay, trích:

Chầm chậm từng hạt mưa

Rơi trên ngàn trang giấy

Những thân người lau sậy

Qua đời không ai hay

Và kỳ lạ như thế, các bài thơ nghe như là thơ tình, vì nói về một "em" năm xưa của những ngày mưa hay nắng, khi qua chiếc cầu đã rêu phong mấy độ vô thường, vậy rồi nhắc nhở tới một đường chim bay của tâm thức… Phải chăng là thơ tình, hay thơ Thiền? Như trong bài Đường Chim Bay Ngày Trước, trích:

Em về đây ngày mưa hay ngày nắng

Nhịp cầu này mưa gió đã rêu phong

Xin hãy nhớ đường chim bay ngày trước

Bên rặng dừa biển nối biển mênh mông

Một số bài thơ Lý Thừa Nghiệp dùng nhiều chữ cổ, hình ảnh cổ. Chữ "thất đại" là trong Kinh Phật, hay các hình ảnh cổ như thời Đường: áo hoàng hoa, bầy hạc cũ, bờ dâu xưa, khói tang điền… Trường hợp này, độc giả không đủ kiến văn về tích cổ có thể không nắm hết ý. Dù vậy, ngay cả khi không hiểu hết, những cảm xúc bùi ngùi cũng hiện ra giữa các dòng thơ của anh, rằng lia thất đại mới có tri giác thực, từng trang thơ của họ Lý hiện lên các bờ khói sương vô thường, như trong bài Vỗ Cánh Thiên Thu, trích:

Ly thất đại bước lên thềm tri giác

Áo hoàng hoa lất phất bên sông

Bầy hạc cũ bay về phương khác

Bờ dâu xưa nghi ngút khói tang điền…

Đặc biệt, Lý Thừa Nghiệp có những bài thơ tình rất mực đậm đà, nơi đó giai nhân có môi hồng tháng Chạp (tức tháng 12 âm lịch, là gần Tết, tượng trưng cho mùa xuân sắp đến) thắm đỏ dòng mực từ nghiên bút thư sinh (hẳn là chàng họ Lý?). Nhưng còn "rám buồng cau" thì sao? Có phải chữ người xưa ám chỉ "buồng cau" là nữ tính chơm chớm, vừa nhu nhú như cau của cô nàng tuổi mười lăm? Bài thơ Nghiên Mực Đỏ rất mực lãng mạn, trích:

Nghiên mực đỏ pha hồng môi tháng Chạp

Gió dậy thì ai thổi rám buồng cau

Lòng ta chở nguyên dòng sông bạc

Trăng mười lăm con bướm mộng khay trầu

Một độc đáo của Lý Thừa Nghiệp còn là thơ lục bát, nơi đây anh viết có khi hệt như ca dao, có khi hệt như người đạo sĩ thơ mộng đi hái thuốc trên núi Cấm, và có khi hệt như quý ngài du tăng. Trích phần đầu của bài Tụng Một Thời Kinh như sau:

Vì người tụng một thời kinh

Tôi đi rước nắng về in hiên trời

Chiều trông chiều vẫn thảnh thơi

Tôi đi hái thuốc về in hiên nhà

Tâm ai bủa khắp sơn hà

Tôi đi gieo hạt di đà mười phương

Thể thơ thất ngôn qua tay Lý Thừa Nghiệp cũng là một tuyệt kỹ. Trong bài thơ đề tặng Hòa Thượng Thích Từ Thông, năm Hòa Thượng 90 tuổi, nhà thơ họ Lý viết bốn đoạn thơ 7 chữ, mỗi đoạn 4 câu, người xưa gọi là thất ngôn tứ tuyệt. Cũng cần nhắc rằng, Thầy Thích Từ Thông còn được nhiều học giả Việt Nam xưng tặng là Đệ nhất giảng sư về Đại Thừa, với hàng ngàn băng giảng trên YouTube. Trong bài thơ đề tặng Hòa Thượng, Lý Thừa Nghiệp viết, trích 4 dòng cuối:

Lô nhô sinh tử hề! Như bụi

Tấm áo phong phanh gió bạt ngàn

Cười khan một tiếng rền trăm núi

Xuống hàng vẫy mực thuyết Kim Cang.

Thơ Lý Thừa Nghiệp hay tới như thế, thơ hay tới dậy sóng khắp biển trời trên từng trang thơ, thơ hay tới cả ngàn năm mưa bụi rù nhau về mừng ngày hội chữ nghĩa trên thơ, thơ hay tới mức trăng xanh và nắng vàng cùng về chiếu rọi trên trang chữ. Anh là người dùng thơ để hát các pháp ấn Kinh Phật.

Vẫy mực thuyết Kim Cang… Tuyệt vời là thơ. Xin ghi lời trân trọng cảm ơn nhà thơ nơi đây. Rất mực trân trọng.

Nguyên Giác, tháng 3/2018.

---o0o---

ĐỌC SÁCH "THONG DONG KHẮP MỌI NẺO ĐƯỜNG"

Tác phẩm "*Thong Dong Khắp Mọi Nẻo Đường*" chỉ dài khoảng 360 trang, nhưng chứa đựng rất nhiều tâm lực – đó là những suy nghĩ của tác giả Bạch Xuân Phẻ (Tâm Thường Định) từ nhiều năm đứng dạy trong trường học Hoa Kỳ và nhiều thập niên hoạt động trong cương vị Huynh trưởng Gia Đình Phật Tử. Đó cũng là những chiều dài địa lý, qua những đại dương trên địa cầu, những nơi tác giả đã đi thật xa trên đường tìm học Thiền và rồi cũng đi thật xa trên đường hoằng pháp. Nói như người xưa là, cuốn sách quý độc giả đang cầm trên tay đã được viết từ người cư sĩ đã đi mòn biết bao nhiêu đôi giày và đã ngồi mòn biết bao nhiêu bồ đoàn để thâm nhập Phật pháp, và rồi hoằng pháp.

Trong Lời Giới Thiệu, chúng ta sẽ chỉ nói về tuyển tập các bài viết của Tâm Thường Định, người có lai lịch được nhà văn Trần Kiêm Đoàn kể lại trong bài "Tuổi Trẻ Đem Đạo Vào Đời" in cuối sách này. Không ai viết hay hơn cư sĩ Trần Kiêm Đoàn, khi nhìn về những chặng đường tìm học và hoạt động của tác giả Tâm Thường Định từ cương vị một huynh trưởng Gia Đình Phật Tử cho tới khi hoàn tất Tiến sĩ về Phật học Ứng dụng, và nhà văn họ Trần đã viết: "...*hy vọng vẫn đang dấy lên khi có những tấm lòng tuổi trẻ Phật tử đượm duyên lành đem Đạo vào đời, tạo khả năng làm cho đạo Phật càng ngày càng sáng tỏ hơn*..".

Nơi đây, xin mời độc giả cùng đi lướt qua nội dung sách này, trước khi lên mạng Amazon đặt mua sách để cả nhà cùng đọc, và cũng để khuyến tấn giới trẻ.

Tác giả Tâm Thường Định chia tuyển tập "*Thong Dong Khắp Mọi Nẻo Đường*" làm bốn phần: Giáo Dục, Quê Hương, Đạo Pháp, và Văn Học Nghệ Thuật.

Trong bài đầu tuyển tập, Tâm Thường Định trình bày về Thiền pháp của Dòng Thiền Trúc Lâm, cụ thể là phương pháp của Hòa Thượng Thích Thanh Từ đang truyền dạy ở Thiền Viện Diệu Nhân, Bắc California, nơi tác giả Tâm Thường Định tham dự một số Thiền khóa – nơi Thiền sinh sẽ thức dậy từ 4:45AM để ngồi thiền và tu học tới 9:30PM, trong đó buổi trưa chỉ nghỉ một giờ (rất mực gian nan khi nhìn thấy thời biểu đó, nhưng sẽ cực kỳ hạnh phúc như chúng ta nhận ra qua dòng ký sự của Tâm Thường Định). Đối với các độc giả chưa biết về Dòng Thiền Trúc Lâm, bài này giúp hiểu một số cách tập căn bản về thiền phái lớn nhất tại VN này, và sẽ là căn bản để về sau sẽ tìm hiểu sâu hơn về một cội nguồn lớn của Phật giáo VN.

Trong bài thứ nhì, Tâm Thường Định nói về nhu cầu thân giáo, nghĩa là một người hoằng pháp có khi không cần dạy bằng lời nói, nhưng là dạy qua hành

động thể hiện trên bản thân, và người khác sẽ dần dần nhận ra lời Phật dạy qua việc mình làm. Tác giả viết: "Mỗi người con Phật, dù là xuất gia hay tại gia, trai hay gái, già hay trẻ, trong tổ chức GĐPT hay không, đều phải học và thực hành cách chuyển hóa…" Như thế, nói theo người xưa, có thể gọi thân giáo là vô ngôn mà thông suốt.

Tới đây, một câu hỏi sẽ được tác giả chuyển sang bài kế tiếp, rằng thân giáo là cho người thân cận, nhìn thấy và nghe được. Nhưng cõi này bây giờ phần lớn là thế giới bàn phím. Tức là "thời đại @" (đọc theo kiểu VN là "thời đại a còng"). Tác giả đề nghị ra một vài phương châm khi lên thế giới ảo, dựa theo giáo lý nhà Phật. Và tuyệt vời là khi mình sống an lạc và giúp người an lạc.

Bài thứ tư trong sách này là "*Nhật Ký Giáo Dưỡng Tuổi Trẻ: 5 Cách Thực Hành Để Xoa Dịu Những Cơn Giận*" – nơi đây Tâm Thường Định trình bày về cách đối trị cơn giận. Giận thì ai cũng từng nổi giận, nhưng đối trị cơn giận bằng chánh niệm đã được tác giả trình bày rất minh bạch và khả dụng. Bên cạnh đó, tác giả cũng nói về các lời khuyên y học từ cách ăn, làm việc, thể dục, nghỉ ngơi…

Bạn là giáo viên, đang dạy một lớp mẫu giáo, tiểu học, trung học hay đại học? Tác giả sẽ giúp bạn nhiều hơn một giáo trình sư phạm. Bài thứ năm trong sách là "*Phương Pháp Thực Hành Chánh Niệm Trong Lớp Học (Mindfulness-Based Approach In The Classroom)*" – là bài Tâm Thường Định (trong cương vị Tiến sĩ Phe X. Bach) thuyết trình cho ngày Hội nghị thượng đỉnh Giáo viên ở California (California Teachers Summit 2015) tại Đại học CSUS ngày 31 tháng 7/ 2015, hướng dẫn gần 400 giáo viên, hiệu phó, hiệu trưởng của những trường học K-12 (từ mẫu giáo tới lớp 12) tại Bắc California. Tác giả đưa ra phương pháp PEACE. Bài này không chỉ có lợi cho các giáo viên, nhưng các bậc phụ huynh cũng nên sử dụng với các con em, vì gia đình cũng là một lớp học phức tạp.

Thứ sáu là "Bài Thuyết Trình Cho Trại Vạn Hạnh: Đạo Phật Và Tuổi Trẻ" nơi đây tác giả nói về Phật giáo và những người Mỹ gốc Việt dưới 40 tuổi. Độc giả sẽ đọc thấy số lượng huynh trưởng và đoàn sinh Gia Đình Phật Tử, cùng với một nan đề nêu ra rằng vì sao giới trẻ gốc Việt tại Hoa Kỳ ít tới với các sinh hoạt của Phật giáo và GĐPT. Tác giả nêu ra và tìm cách trả lời câu hỏi: "Chúng ta cần/nên/phải dạy các em những gì?"

Bài thứ bảy là "*Nhật Ký Giáo Dưỡng Tuổi Trẻ: Đem Chánh Niệm Và Tình Thương Vào Nhà Tù Tiểu Bang California*". Độc giả sẽ biết rằng tác giả Tâm Thường Định trong nhóm một số Phật tử thiện nguyện vào hướng dẫn Thiền tập và giáo pháp trong nhà tù Folsom State Prison (B-yard) – nơi giam 3.300 tù nhân và là nơi người thiện nguyện được các viên chức trại giam dặn dò là, "Trong mọi trường hợp, không bao giờ chạy, vì hễ chạy là có thể bị bắn".

Bài thứ tám là "*Nhật Ký Giáo Dưỡng Tuổi Trẻ: Đi Nghe Diễn Giải Của Tiến Sỹ Nguyễn Tường Bách*" – kể lại một buổi đi nghe TS Nguyễn Tường Bách nói

chuyện về Phật pháp với "*hai cửa của Nghe và Nhìn. 'Mở toang' là buông bỏ những gì đã biết, giữ tâm chú ý, rỗng rang, không chủ động, không dụng công, không mong chờ, chỉ chú ý trống rỗng*…" Về nhà, thị sĩ Tâm Thường Định đã làm một bài thơ, với hình ảnh "*Thiền môn vô trụ đi về tánh không*"…

Bài kế tiếp là một kinh nghiệm đặc biệt trong đời được tác giả ghi vào "*Nhật Ký Giáo Dưỡng Tuổi Trẻ: Nghe Em Nói Muốn Tự Tử*," sau khi một nữ sinh tuổi teen tới thưa rằng em đã từng tự tử nhưng được cứu sống, và bây giờ sống với rất nhiều phiền não. Nhà văn Tâm Thường Định đã viết, "…*em nhắc lại vết thương lòng của tôi, nghề giáo ở Mỹ, vì trong cuộc đời làm thầy giáo bao lâu này, đã có 3 em quyên sinh, hai em tự bắn chết và một em tự treo cổ*". Nhà văn sẽ nói gì, làm gì? Đây là bài rất nên quan tâm đối với phụ huynh và giới trẻ. Thống kê được tác giả ghi lại, cho thấy ở tuổi đại học, tự vận (quyên sinh) là nguyên nhân đứng thứ hai trong danh sách tử vong ở các trường đại học tại Hoa Kỳ.

Đối với độc giả cư ngụ ở Bắc California, muốn tìm một nơi tu học, tác giả kể trong bài kế tiếp về "*Trung Tâm Tu Học Phổ Trí*" của Thầy Thích Từ Lực, một nhà sư thuộc thế hệ trưởng thành tại Hoa Kỳ -- đa năng, giỏi hoằng pháp và hướng dẫn tu học cho nhiều thành phần khác nhau, dù Việt hay Hoa Kỳ.

Bạn đã từng trực tiếp nghe thuyết pháp và tập Thiền từ Thiền sư Nhất Hạnh? Tâm Thường Định kể lại qua bài "*Tường Thuật Khóa Tu Học Mở Cửa Trái Tim*" sau khi đưa cả gia đình dự một buổi như thế ở Lộc Uyển, San Diego.

Một khóa tu học ba ngày bằng song ngữ, trong đó riêng buổi pháp đàm thuần bằng Anh ngữ đã được tác giả ghi lại qua bài "*Chút Hy Vọng Cho Tuổi Trẻ Phật Giáo Tại Hoa Kỳ*" – nơi đây tuổi trẻ nêu lên với quý Thầy về các thắc mắc thường gặp trong xã hội Hoa Kỳ, như hôn nhân đồng tính, thuyết tiến hóa, cần sa, bình đẳng nam nữ (kể cả Tăng – Ni), tiếp cận với tôn giáo khác, khi gặp bất công… Đó là những đề tài rất lớn.

Bài kế tiếp là "*Nhật Ký Giáo Dưỡng Tuổi Trẻ: Tứ Tất Đàn - Một Phương Pháp Giáo Dục Trong Phật Giáo*" – nơi đây tác giả ghi về bốn phương tiện thiện xảo trong giáo dục Đức Phật đã dạy nhằm và "*chúng ta cũng nên tùy theo căn cơ trình độ và bối cảnh xã hội khác của đoàn sinh / học sinh / đối tượng v.v… để thích nghi làm lợi lạc cho quần sanh và xã hội*".

Bạn dạy Phật pháp thế nào cho giới trẻ? Trong bài "*Phương Thức Giáo Dục Tuổi Trẻ Phật Giáo - Hãy Gieo Ba Hạt Giống Lành*," Tâm Thường Định đề ra ba phương thức: Xây dựng (Build), Chuyển hóa (Transform), Hành động (Act). Trong bài đưa ra các thí dụ cụ thể về từng phương thức này.

Bài kế tiếp được Tâm Thường Định viết trong kinh nghiệm của một thầy giáo dạy môn hóa học, đề ra, "*5 Biện Pháp Giảm Tác Hại Trong Nghề Nail*" – một lĩnh vực kinh doanh đã và đang nuôi sống rất nhiều người Việt tại Hoa Kỳ. Tác

giả trực tiếp gặp một số người làm nail, nói chuyện, quan sát và suy nghĩ cách để giúp đồng hương.

Một bài rất đặc biệt, viết chung với Ni Sư Thích Nữ Thuần Tuệ, với đề tài "*Lãnh Đạo Trong Chánh Niệm - 5 Nghệ Thuật Lãnh Đạo Cho Hàng Huynh Trưởng*" – tuy nói là huấn luyện huynh trưởng Gia Đình Phật Tử nhưng cũng có thể áp dụng cho tất cả mọi người trong cương vị của bậc trưởng thượng, dù trong gia đình hay ngoài xã hội. Trong bài cũng dẫn ra lời dạy của Hòa Thượng Trúc Lâm.

Trong ba phần sau của tác phẩm -- Quê Hương, Đạo Pháp, Văn Học Nghệ Thuật – tác giả Tâm Thường Định sử dụng bút pháp có tính văn học nhiều hơn, trong đó có dịch sang Anh văn một số bài thơ của các vị tôn túc. Trong đó, tác giả viết về mẹ, về ba, về biển, về những ngày về thăm quê hương, về Ôn Già Lam, về HT Thích Thiện Trì, HT Thích Minh Đạt, về Tu Viện Kim Sơn, về Phạm Duy, Phạm Thiên Thư, Trịnh Công Sơn, về Minh Đức Triều Tâm Ảnh…

Tâm Thường Định cũng đưa ra một số quan tâm về cách dịch thơ Thiền sang tiếng Anh. Trong bài "*Bài Thơ Cư Trần Lạc Đạo Của Tổ Trúc Lâm Yên Tử Việt Nam*," vâng lời Ni sư Thích Nữ Thuần Tuệ, tác giả đối chiếu một số cách dịch bài thơ nổi tiếng đó từ nhiều dịch giả -- trong đó có Võ Đình, Công Huyền Tôn Nữ Nha Trang, Nguyên Giác… -- và rồi huynh trưởng họ Bạch dịch tổng hợp, một lần thấy chưa như ý, lại dịch lần hai sang Anh văn. Giới trẻ tại Hoa Kỳ chỉ hiểu qua bản Anh văn, và do vậy, bài này là cơ duyên để độc giả trẻ đối chiếu, hiểu sâu hơn về Thiền Việt Nam.

Tương tự, trong bài khác, Tâm Thường Định dẫn ra nhiều cách dịch bài thơ Xuân Vãn của Trần Nhân Tông (Niên thiếu hà tằng liễu sắc không, Nhất xuân tâm sự bách hoa trung…) trong đó nói rằng vua khi còn trẻ, vua không hiểu lẽ sắc và không, nên khi xuân tới, tâm rộn ràng với trăm hoa. Và sau khi hiểu tột cùng, thấy mặt Chúa Xuân (Như kim khám phá Đông hoàng diện), mới chỉ đơn giản ngắm hồng rơi thôi (khán trụy hồng). Đây là lời của người đã thấu tột cùng Bát Nhã Tâm Kinh, khi Trần Nhân Tông lìa cả sắc và không để thấy tận mặt Gương Tâm Chiếu Sáng Rỗng Rang, nơi tất cả các sắc hồng của xuân đều rơi xuống (hiểu là, tất cả sắc-uẩn và phi-sắc-uẩn, của hoa nở và hoa tàn, của hoa và khônghoa đều tan vào biển tịch diệt của Niết Bàn Diệu Tâm)… Cũng là vị vua họ Trần khi dạy "hữu vô câu bất lập," nghĩa là, có với không đều chẳng nên lập.

Danh tăng Tuệ Sỹ trong bài thơ "*Một Thoáng Chiêm Bao*" khởi đầu với câu: Người mắt biếc ngây thơ ngày hội lớn... Tâm Thường Định và GS Nguyễn Văn Thái nhận định rằng chữ "mắt biếc" rất khó dịch, vì không thuần chỉ màu sắc, mà còn mang ẩn nghĩa "*trinh nguyên và ngây thơ*". Thơ của Thầy Tuệ Sỹ hay là một chuyện, nhưng hàm nhiều nghĩa mới là gian nan cho người dịch. Bản Anh dịch đưa ra trong sách này sẽ giúp giới trẻ tại Hoa Kỳ tiếp cận với một nhà thơ lớn của dân tộc VN đương thời, cũng là một nhà sư đi giữa những gian nan lịch

sử với tâm hồn trong trắng như câu thơ Thầy viết, "*Như cò trắng giữa đồng xanh bất tận*".

Độc giả sẽ thấy rằng tác phẩm này của Tâm Thường Định nên được đọc kỹ, đọc nhiều lần -- cũng y hệt như Tâm Thường Định khi dịch sang Anh văn một số thơ Thiền, đã ghi trong sách này nhiều bản dịch khác nhau, và riêng tác giả đưa ra có khi 2 bản dịch để nêu lên minh bạch mà, có khi một bản dịch không chở hết ý. Tuyển tập này cần có trong mọi gia đình, cho mọi lứa tuổi cùng đọc, để cùng thâm cảm về Phật pháp. Cũng như cần cho tất cả các giáo viên, các huynh trưởng GĐPT, tất cả các giới trẻ. Nơi đây, Tâm Thường Định đã nỗ lực gói trọn tinh hoa suy nghĩ của anh, những kinh nghiệm trong nghề giáo và trong cương vị người dạy Thiền Chánh Niệm trong các khóa hội thảo giáo viên California, và đã ghi xuống cả những cảm xúc về dòng suối Thiền Tông Việt Nam chảy trong lịch sử dân tộc và đang lưu truyền ra hải ngoại.

Xin trân trọng kết thúc Lời Giới Thiệu bằng mấy dòng thơ trao tặng Tâm Thường Định và tất cả quý độc giả:

Mở sách đọc từng chữ thấy hoa bay giữa dòng ướp thơm lời chánh ngữ kết bè để qua sông.

Miệt mài từng năm tháng

tu trí tuệ, từ bi

khắp trời tâm gương sáng

vin chánh niệm mà đi.

Nguyên Giác

---o0o---

TÂM XẢ LY: MỸ HỌC CỦA GIẢI THOÁT

(LGT. *Bài viết để sẽ rút gọn khi nói chuyện trong Lễ Trao Giải Ananda Việt Awards 2017 Chủ Nhật 14/1/2018 tại Trung Tâm Sangha Center, California*)

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Hòa Thượng Thích Thái Siêu và chư tôn đức tăng ni

Kính thưa quý cư sĩ Hội Đuốc Tuệ, Thư Viện Hoa Sen, quý truyền thông và tất cả.

Hôm nay, tôi hân hạnh được Hội Đồng Giám Khảo Giải Viết Về Đạo Phật của Viet Ananda Foundation ủy thác nói vài lời. Bản thân tôi không có gì đặc biệt, chỉ do cơ duyên trong 3 thập niên gắn bó với báo chí trong đạo và ngoài đời thường, và là một người luôn luôn hối thúc các bạn đạo phải tu, phải học, và phải cầm bút viết. Bởi vì, tôi thường nói với bạn hữu rằng hãy hình dung, nếu nhiều thập niên trước, không có sách của quý Thầy như Thích Nhất Hạnh,

Thích Thanh Từ, Thích Minh Châu và nhiều vị khác, Đạo Phật bây giờ đã không phong phú như hiện nay.

Thêm nữa, có một kỷ niệm riêng là, khi mới rời trung học, được đọc cuốn "*Đốn Ngộ Nhập Đạo Yếu Môn Luận*" của ngài Huệ Hải, bản Việt dịch của Thầy Thích Thanh Từ, tuy chưa hiểu nhưng lòng tôi tin tức khắc, và không bao giờ quên là có một Đạo Phật như thế để nhiều thập niên sau ra sức dò tìm lại ngôn ngữ đó trong Kinh Tạng Pali. Đó là sức mạnh của ngôn ngữ.

Khi chúng ta đọc và viết, luôn luôn có một lựa chọn là đọc gì và viết gì. Tất nhiên là chỉ ưa đọc sách hay, và muốn viết hay. Đó là mỹ học của ngôn ngữ. Cũng là một phần của đi tìm cái đẹp trong nghệ thuật. Nói cho đơn giản, cái đẹp là những gì làm chúng ta ưa nhìn, ưa nghe. Một bông hoa đẹp, một ca khúc hay. Trong tất cả các phim về cuộc đời Đức Phật đều có nhạc hay, hình ảnh đẹp, tất cả các tài tử đều đẹp tuyệt trần. Hay là những vần thơ rất hay trong Kinh Pháp Cú, Trưởng Lão Tăng Kệ, Trưởng Lão Ni Kệ. Có vẻ như rằng, hay hơn và đẹp hơn là điều cần thiết để hoằng pháp.

Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều nhớ Đức Phật nhiều lần cảnh giác rằng chớ nên ngân nga những dòng kinh chỉ để cho êm tai, mà phải văn, phải tư và phải tu cho thấu đáo.

Nghĩa là, chớ nên thuần túy thích thú với những gì chúng ta nghe hay nhìn. Nghĩa là, mỹ học trong nhà Phật phải hướng tới giải thoát. Chệch ra khỏi mục tiêu giải thoát, tất cả nỗ lực mỹ học đều vô ích, thậm chí còn nguy hiểm, vì sẽ lôi kéo chúng ta thêm nhiều kiếp gian nan.

Nơi đây, xin kể một câu chuyện trong Tạng Pali. Câu chuyện kể hôm nay sẽ chỉ đúng 95% thôi, vì sẽ thay đổi một chút để sẽ thích ứng với thời đại của chúng ta. Thí dụ, một nhà sư trẻ gặp một thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần. Cô hiện ra trước mắt, mời gọi sư ra đi… Trưởng Lão Tăng Kệ kể rằng tình hình đó xảy ra với nhà sư trẻ Sundara Samudda. Thiếu nữ nói với nhà sư rằng hai người nên đi chung với nhau trọn đời, tới khi già rồi sẽ cùng tu hành và như thế sẽ chiến thắng trong cả hai thế giới, cõi thế gian và cõi xuất thế gian.

Nhà sư nói, Đức Phật ơi, năm uẩn là không, nhưng sao có người xinh đẹp thế này. Và hốt nhiên, nhà sư trở thành một vị A La Hán. Ngài kể lại trong bài thơ ghi lại ở Trưởng Lão Tăng Kệ 7.1 rằng, lúc đó sự chú tâm thích nghi khởi lên, tâm xả ly hiện lên, cảm thọ ngăn cách hiện ra, liền đắc quả giải thoát, thành tựu ba kiến thức (tức tam minh: biết những kiếp xưa, thấy tương lai, và đoạn trừ phiền não).

Như thế, chúng ta phải có tâm xả ly hiện tiền thường trực. Có nghĩa là, không bụi nào dính vào được, bất kể sắc thọ tưởng hành thức nào đi nữa. Nghĩa là, giữ tâm vô sở trụ thường trực.

Như thế, trường hợp này, nhan sắc là cái được nhìn thấy đã gây chấn động trong tâm nhà sư, và cái đẹp là cơ duyên để giải thoát. Thực tế, đồng thời, cũng có thể

sẽ là cạm bẫy. Khi chúng ta viết văn, làm thơ, soạn nhạc, làm phim… cũng là góp một phần vào hoạt động mỹ học, có thể hoặc là giăng thêm nhiều cạm bẫy, hoặc là khuyến tấn đường giải thoát.

Thời này, chúng ta đang sống trong một thời khác với ông bà mình. Khác rất xa. Vì những cơ duyên tiếp cận với mỹ học phong phú hơn thời xưa rất nhiều.

Chúng ta đã nhìn thấy những người đẹp nhất trên thế giới, qua màn ảnh truyền hình, qua mạng YouTube. Chúng ta đã nghe những giọng ca hay nhất qua mạng Internet. Chúng ta đã nhìn thấy những bức tranh đẹp nhất lịch sử nhân loại, những họa phẩm trị giá vài chục triệu đôla. Chúng ta đã nhìn thấy những phong cảnh đẹp nhất thế giới. Chúng ta đã xem rất nhiều trận bóng đá vô địch thế giới. Chúng ta đã nhìn thấy nhiều triệu người xuống đường ở nhiều nơi trên thế giới. Ông bà mình đâu có được cơ duyên như thế.

Không chỉ qua mạng Internet đâu. Chính nhiều người trong chúng ta đã có cơ duyên gặp gỡ, theo học, nói chuyện … với những vị Thầy nổi tiếng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Thầy Nhất Hạnh, Thầy Thanh Từ, Thầy Thánh Nghiêm, Thầy Goenka, Thầy Philip Kapleau… Tương tự, nếu chúng ta ở Sài Gòn hay Quận Cam, chúng ta hẳn là đã từng có cơ duyên quen biết, gặp gỡ các nhạc sĩ, họa sĩ, nhà thơ, nhà văn Việt Nam nổi tiếng nhất thế giới. Với ông bà mình, thế giới lớn vô cùng tận. Với chúng ta, khi điện thoại tinh khôn mở ra, thế giới như dường trở thành một góc phố.

Và chúng ta đã say đắm với cõi này. Có khi nhấc điện thoại lên, nghe một giọng nói nỉ non, lòng chợt bâng khuâng. Chúng ta viết truyện ngắn, cố gắng viết cho hay để in thành sách. Chúng ta làm thơ, rồi tìm anh nhạc sĩ bạn thân để nhờ phổ nhạc. Chúng ta đã say đắm với cõi này. Và chúng ta bơi trong cõi của thẩm mỹ thế gian.

Nhưng cũng tuyệt vời của thời này là chúng ta đã đọc nhiều hơn ông bà mình về Đạo Phật. Chúng ta đang sống trong một thời bùng nổ thông tin. Giáo pháp của Đức Phật có khắp nơi trên mạng. Nam Tông, Bắc Tông, Thiền Tông, Tịnh Độ… viết bằng tiếng Việt, bằng tiếng Anh. Chúng ta lên YouTube, gặp rất nhiều giảng sư Phật giáo. Nghĩa là, trước mắt chúng ta cũng là những ngón tay chỉ trăng. Cả chân trời giải thoát mở rộng ra trước mắt.

Khi thông tin tới tràn ngập như thế, nên nhận ra cho kỹ những gì có lợi cho việc tu học và hoằng pháp. Tự mình phải học và tu cho nhiều, học và tu cho kỹ, học và tu để thấu hiểu tại sao chư tổ phương Nam nói thế này, phương Bắc nói thế kia. Gốc chỉ là một tâm, nhưng dùng lời là trăm sai, ngàn khác. Chớ nên nóng lòng và ngộ nhận, lại xoay qua quy chụp rằng đây mới đúng, rằng kia là sai… Nhu cầu tìm hiểu còn quan trọng hơn nữa, khi chúng ta nhận thấy rằng thế hệ trẻ hơn đang tiếp cận với nhiều tôn giáo khác, và ngay khi học Phật, các em cũng gặp nhiều cách học Phật khác nhau ở Hoa Kỳ.

Tôi may mắn từ Việt Nam đã được bổn sư dặn là chớ nên tranh luận với ai. Do vậy, trong đạo, chưa từng tranh luận với ai; còn ngoài đời, chỉ tranh luận một ít thôi, khi bất đắc dĩ. Có những cuộc tranh luận, tôi tránh né và để tới nhiều năm sau, có khi cả thập niên sau mới viết tới đề tài đó, để không bị hiểu là muốn tranh cãi. Có khi tôi tự hỏi, tại sao mình có thể thoát rất nhiều cuộc tranh cãi, trong khi ngồi giữa phố Bolsa trong nghề báo là đủ thứ để tranh cãi, và trong khi giáo lý nhà Phật đầy sương khói, đầy ẩn mật – không lẽ không tranh cãi?

Có lẽ bí mật ở chỗ này: tôi ngồi giữa nơi đông người, nhưng vẫn luôn luôn thấy mình lặng lẽ, cô tịch, cố gắng sống theo lời Đức Phật dạy về hạnh đơn độc như con tê giác đi riêng một lối trong góc rừng.

Và tôi sống với một hạnh phúc vô cùng tận, mỗi khi ngồi xuống, bắt đầu gõ chữ viết về Đạo Phật. Viết là hành vi đơn độc. Vì không ai có thể viết kiểu tập thể được. Cũng như tu vậy, tu là đơn độc. Không ai tu giùm ai được, cũng không ai viết giùm ai được. Mỗi khi ngồi gõ chữ, tôi lại hình dung tới bài Kinh về con tê giác đi trong rừng. Hạnh phúc này tuyệt vời, tuy chưa phải là giải thoát, vì bản thân mình có tu cao siêu gì đâu, nhưng hành động viết đã làm tôi bay vượt ra ngoài những say đắm thế gian.

Tất cả những người viết về Đạo Phật, dù bằng bất kỳ ngôn ngữ nào, đều có thể trải qua kinh nghiệm này: Trên trang giấy, và bây giờ là nơi màn hình vi tính, khi chúng ta có sự chú tâm thích nghi, và khi gõ chữ với tấm lòng thiết tha giải thoát, tất cả những say đắm trong cõi thẩm mỹ thế gian đều biến mất; và rồi, lời dạy của Đức Phật được hiển lộ trở lại, qua ngôn ngữ của thời này. Như thế, người viết sẽ thấy hạnh phúc vô cùng tận.

---o0o---

VIẾT GÌ, VIẾT THẾ NÀO

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận, Chương IV, Đoạn 41, nói rằng khi tập Thiền, có người thích nghi với ngồi, có người thích nghi với đứng, với nằm, với đi bộ… Tôi nghĩ, có thể ghi thêm là, có người thích nghi với viết.

Và đó là, khi kết thúc một thời của say đắm, sẽ là khởi đầu của một thời của giải thoát.

Nhưng viết thế nào? Nơi đây, xin dẫn ra một số lời Đức Phật dạy.

Trước tiên, nên nhìn thấy Đức Phật đã khiển trách về những người sử dụng ngôn ngữ hoa mỹ, không nắm bắt yếu nghĩa Phật pháp.

Như vậy, ưu tiên nên là, viết lên được PHÁP NGHĨA KHÔNG. Đức Phật thường nói tới nói tới yêu cầu học về Emptiness trong nhiều kinh, thí dụ như câu "*deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness*" trong Kinh SN 20.7 Ani Sutta -- Ngài Minh Châu dịch là Cái Chốt Trống, có viết, trích:

"*…này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "Những bài kinh nào do Như Lai thuyết giảng, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến Không, chúng tôi sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; chúng tôi sẽ lóng tai; chúng tôi sẽ an trú chánh tri tâm. Và chúng tôi sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo*"…". – [1]

Đó là diệu nghĩa khi viết. Nếu chưa nắm được cách viết về Không (thú thật, bản thân tôi vẫn chưa hiểu hết để sống với diệu nghĩa Không), hãy viết những việc đơn giản để gợi lên suy nghĩ về luật vô thường, và như thế cũng tự nhiên độc giả nhận ra vô ngã và đặc tính bất như ý trong xã hội.

Trong tương tác với xã hội, đương nhiên phải viết sự thật, nhưng viết thế nào?

Kinh Tăng Chi Bộ, Phẩm Bà La Môn, Kinh AN 5.198, bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu viết:

"*Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời liên hệ đến lợi ích, nói với lời từ tâm. Thành tựu năm chi phần, này các Tỷ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích*". [2]

Có một điểm nên thấy, rằng khi viết lời ngợi ca Chánh Pháp, chúng ta sẽ được khen ngợi. Và chúng ta có thể sẽ rơi trở lại vào cõi "*một thời của những say đắm thế gian*".

Như vậy, xin dẫn ra Kinh Tương Ưng SN 22.95, Đức Phật dạy rằng hãy quán sát rằng: Thân như chùm bọt nước, thiệt sự là rỗng không; thọ như bong bóng nước, thiệt sự là rỗng không; tưởng như ráng nắng chiều, thiệt sự là rỗng không; hành như thân cây chuối, bóc từng lớp ra cũng chỉ thấy là không; và thức là trò ảo thuật, thiệt sự là rỗng không.

Đức Phật dạy, do vậy, phải tu như "lửa cháy trên đầu, phải tận lực tu tới mức bất khả hư hoại". (Bản Anh dịch của Bhikkhu Bodhi: Let him fare as with head ablaze, Yearning for the imperishable state.)

Thấy toàn thể thân tâm là rỗng không như thế, thì mình viết gì đi nữa cũng là rỗng không. Nhưng phải hiểu thấu Chánh pháp, và chớ chấp không. Thực sự là có cảnh giới bất động, gọi là Niết Bàn, tức là vượt qua tầm mắt của Thần Chết, như Đức Phật dạy ở câu cuối của Kinh SN 22.95.[3]

Tương tự, trong Kinh Pháp Cú, Kệ 46, HT Thích Minh Châu dịch rằng Đức Phật dạy quán sát:

46. "Biết thân như bọt nước,

Ngộ thân là như huyễn,

Bẻ tên hoa của ma,

Vượt tầm mắt thần chết".

Khi Đức Phật đọc Kệ 46 xong, một vị sư tức khắc đắc quả A La Hán.

Trong khi đó Kinh Pháp Cú, Kệ 170 viết rằng Đức Phật dạy hãy quán khắp thế giới là:

170. "Hãy nhìn như bọt nước,

Hãy nhìn như cảnh huyễn!

Quán nhìn đời như vậy,

Thần chết không bắt gặp".

Có nghĩa là, quán toàn thân và quán toàn thế giới hệt như bọt nước, như ráng nắng là sẽ bất tử. Riêng bài Kệ 170 có ghi chú là khi Đức Phật nói kệ xong, 500 vị sư tức khắc đắc quả A La Hán. [4]

Đó cũng là Bát Nhã Tâm Kinh vậy. Tức là, luôn luôn nhìn thấy toàn thể thế giới như ráng nắng chiều. Như thế, những gì mình viết tự nhiên cũng sẽ nhẹ như ráng nắng chiều thôi. Trong cái nhìn toàn thể như ráng nắng như thế, sẽ không chấp vào cái thấy có ta hay người, có nam hay nữ, có Việt hay Tây, hay Tàu, hay Ấn Độ…

Mỗi người chúng ta là một ráng nắng lung linh. Không ráng nắng nào giống ráng nắng nào. Do vậy, mỗi người chúng ta đều độc đáo, đều đa sắc, đều biến dạng lung linh trong vẻ đẹp riêng của mỗi người. Nhưng tận cùng các vẻ đẹp của các ráng nắng vẫn là Rỗng Rang Trống Không. Tất cả chỉ như trò ảo thuật của một cõi mê lộ đầy khổ đau, và chúng ta đang cần dò tìm lối để bước qua bờ bên kia.

Câu hỏi tới đây là, cụ thể, giữ tâm như thế nào trong khi viết? Bởi vì hành vi viết là phải nghĩ tới những chuyện quá khứ, phải nghĩ tới tương lai, phải nghĩ tới hiện tại… mới có chuyện để viết. Nhưng Đức Phật từng dạy rằng, như thường nghe trên mạng, chớ nghĩ tới quá khứ, chớ nghĩ tới tương lai, hãy sống với hiện tại… vậy thì, làm sao viết?

Đúng ra không phải là chớ nghĩ tới quá khứ, hiện tại, vị lai. Bởi vì bất cứ pháp nào ở quá khứ hay tương lai, khi chúng ta nghĩ tới, là tức khắc trở thành đối tượng của ý thức trong hiện tại. Lời dạy ngắn gọn trong Kinh Kim Cang là Ưng vô sở trụ, tức là Chớ để tâm dính mắc vào bất kỳ pháp nào.

Ý nghĩa đó nói rõ trong Kinh Pháp Cú, Kệ 142, khi Đức Phật dạy một viên quan đại thần rằng phải có tâm xả ly, chớ để tâm dính mắc, chớ mơ tưởng, dù là thương/ghét, buồn/vui gì với quá khứ, tương lai, hiện tại… *khi tâm xả ly tất cả các pháp, khi tâm xa lìa tất cả vướng mắc, tức thời tham dục và say đắm sẽ lắng xuống và con sẽ nhận ra Niết Bàn (by not having any clinging, craving and passion will be calmed in you and you will realize Nibbana*). Lúc Đức Phật nói kệ xong, quan đại thần Santati tức khắc đắc quả A La Hán, bất kể rằng quan có nghiệp sát rất nặng sau một trận chiến và vừa mới truy hoan mừng thắng trận.[5]

Chúng ta thấy rằng, ngay khi để tâm rỗng rang với tất cả mọi thứ, lúc đó bạn sẽ nhìn thấy tâm mình bình lặng dễ dàng. Và ngay khi ngồi xuống, mở máy tính

lên, bắt đầu gõ chữ, là khép lại vĩnh viễn một thời của say đắm, để chữ hiện ra trong tâm thức giải thoát. Hãy là một con tê giác trong rừng chữ nghĩa. Hãy giữ tâm xả ly hiện tiền thường trực. Từng chữ chúng ta viết xuống nhất định sẽ là từng cái vươn cánh của một con chim đã biết bay giữa bầu trời Tánh Không, nơi sẽ không một dấu vết nào của thế gian dò ra nổi. Và tâm xả ly chính là mỹ học của giải thoát.

Xin trân trọng cảm ơn Hòa Thượng Thích Thái Siêu chứng minh buổi lễ, cảm ơn chư tôn đức Tăng Ni, cảm ơn Hội Phật Học Đuốc Tuệ, cảm ơn Thư Viện Hoa Sen và Ananda Viet Foundation, và cảm ơn tất cả thính chúng. Xin chúc lành tất cả.

---o0o---

DỊCH KINH TẶNG NGƯỜI

Bìa thi tập "Vui Đạo, Vui Đời"và thi sĩ Mộc Đạc Ngụy Vạn Lim

Duyên khởi bài này vì được bác Mộc Đạc Ngụy Vạn Lim, một nhà thơ tiền bối và là một học giả đã từng làm việc trong nghề báo từ hơn nửa thế kỷ trước, tặng tập thơ "Vui Đạo, Vui Đời" kèm với một thắc mắc. Rằng bác vốn tin Phật từ xa xưa, nhưng ngay khi còn ở quê nhà rất ngại bước vào cổng chùa, vì hễ mỗi lần bước vào là tâm cứ khởi lên những niệm "tán loạn"… Bác cũng đã hỏi nhiều vị sư từ quê nhà và rồi ở hải ngoại, nhưng không làm tâm bình lặng được. Đó là lý do bác sợ bước vào chùa, và rồi không bước vào chùa nữa từ rất lâu.

Người viết bản thân học ít, căn độn, không có gì siêu việt để giải đáp. Cách hay nhất là xin chọn tóm lược hoặc dịch các đoạn thực dụng cho việc tu học từ nhiều Kinh và Luận để tặng nhà thơ tiền bối và tất cả những trường hợp tương tự. Nhiều links cuối bài sẽ giúp thêm chi tiết các đề tài độc giả quan tâm.

----- -----

Kinh AN 5.57. Upajjhatthana Sutta. ĐỀ MỤC CẦN TƯ DUY.

Có 5 sự kiện cần tư duy thường xuyên, cho dù là tu sĩ hay cư sĩ, nam hay nữ. Rằng tôi sẽ già, sẽ bệnh, sẽ chết, sẽ từ biệt tất cả mọi người thân thương và tất cả những gì tôi ưa thích. Rằng tôi là chủ của những nghiệp do mình đã làm, là thừa tự nghiệp, sinh ra từ nghiệp… Bất cứ những gì mình làm, tốt hay xấu, đều dẫn tới nghiệp của mình… [6]

----- -----

Thig 12.1. Punnika. HÃY QUY Y VÀ THỌ GIỚI

Trưởng lão ni Punnika dạy một Bà La Môn: Nếu ngươi sợ và không ưa khổ đau, thì chớ làm nghiệp xấu nào, dù công khai hay bí mật; nếu ngươi làm hay sẽ làm bất kỳ nghiệp xấu nào, ngươi không thoát nổi khổ đau, ngay cả ngươi có bay lên và phóng đi trốn. Nếu ngươi sợ và ngươi không muốn khổ đau, hãy tới quy y

Đức Phật, quy y Pháp và quy y Tăng. Hãy thọ giới. Như thế sẽ dẫn ngươi tới giải thoát. [7]

----- -----

Kinh AN 3.15. Rathakara (Pacetana) Sutta. TỪ BỎ LỖI THÂN KHẨU Ý

Đức Phật dạy: Do vậy, quý vị phải tự huấn luyện, rằng phải từ bỏ các sai trật, lỗi lầm, hư khuyết của thân hành, của khẩu hành, của ý hành… [8]

----- -----

Kinh AN 3.91 Accayika Sutta. TU GIỚI, TU ĐỊNH, TU HUỆ

Đức Phật dạy: Do vậy, quý vị phải tự huấn luyện, rằng 'Chúng ta có tâm nguyện mạnh mẽ phải tu giới, phải tu định, phải tu huệ… [9]

----- -----

Kinh SN 20.7. Ani Sutta. PHẢI HỌC, NGHIỀN NGẪM, TU HÀNH

Đức Phật dạy: Do vậy, quý vị phải tự huấn luyện, rằng

'Chúng ta sẽ lắng nghe khi Kinh là lời Phật dạy, nghĩa rất mực sâu thẳm, siêu vượt, liên hệ tới rỗng rang, tới tánh không (connected with emptiness) được tụng lên. Chúng ta sẽ lắng nghe, sẽ chú tâm hiểu kinh, sẽ xem lời dạy trong kinh cần nắm giữ và tu trọn vẹn.' (Thường viết tắt: văn, tư, tu.)[10]

----- -----

AN 3.134. Dhamma-niyama Sutta. VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ

Cho dù Như Lai có xuất hiện hay không, đặc tướng của Pháp là: tất cả hành là vô thường, tất cả hành là khổ, tất cả các hiện tượng (pháp) là vô ngã (rỗng rang, không tự thể). [11]

----- -----

Kinh AN 5.37. Bhojana Sutta. BỐ THÍ BỮA ĂN

Đức Phật dạy: Khi bố thí một bữa ăn, người cho trao 5 thứ cho người nhận. Đó là mạng sống, nhan sắc, hạnh phúc, sức mạnh và tâm trí lanh lợi. Khi đã trao tặng như thế, người bố thí cũng nhận được một phần phước chia sẻ trở lại, dù là trời hay người, sẽ được phần mạng sống, nhan sắc, hạnh phúc, sức mạnh và tâm trí lanh lợi.[12]

----- -----

Kinh AN 3.57. Vaccha Sutta. CÔNG ĐỨC BỐ THÍ

Đức Phật dạy: ngay cả nếu một người đổ nước rửa chén hay nước rửa tô vào một vũng hay hồ nước và nghĩ rằng, 'Xin nguyện bất kỳ loài vật nào sống nơi đây được thọ dụng nước thừa này,' cũng sẽ là một nguồn công đức, huống chi nói tới bố thí cho người. Nhưng ta nói rằng bố thí (cúng dường) một người giới

hạnh sẽ mang tới đại phước đức, hơn xa so với bố thí cho người không giới hạnh. [13]

----- -----

Kinh Pháp Cú, kệ 354. BỐ THÍ PHÁP.

Đức Phật dạy: Bố thí pháp vượt hơn tất cả bố thí, hương vị của Pháp vượt hơn tất cả vị, niềm vui với Pháp vượt hơn tất cả niềm vui, xa lìa tham muốn vượt thắng tất cả khổ đau.

Bản Chú giải Pháp Cú ghi, sau khi dạy như trên, Đức Phật nói thêm rằng mỗi khi làm một thiện pháp nào, hãy khởi tâm chia sẻ công đức đó tới tất cả chúng sinh tất cả các cõi. [14]

----- -----

Kinh AN 5.43. Ittha Sutta. KHÔNG CẦU NGUYỆN MÀ CÓ

Đức Phật dạy cư sĩ Anathapindika: Có 5 điều được ưa thích và khó đạt được. Đó là: thọ mạng, nhan sắc, hạnh phúc, vị thế, và tái sinh vào cõi trời. Cả 5 điều này đều không thể đạt được bằng cầu nguyện hay ước mong. Học trò nào ước muốn các điều đó, hãy theo con đường tu tập dẫn tới các điều đó, phải siêng năng làm phước (making merit) và sẽ lợi mình, lợi người.[15]

----- -----

Kinh AN 8.39. Abhisanda Sutta. TÁM NGUỒN NƯỚC CÔNG ĐỨC

Đức Phật dạy rằng các phước đức như thiện khéo, an lành, hạnh phúc, cơ duyên sinh vào cõi trời, an lạc… là xuất sinh từ 8 nguồn nước công đức: (1) quy y Phật; (2) quy y Pháp; (3) quy y Tăng; (4) không hại sinh mạng; (5) không trộm cắp; (6) không tà dâm; (7) không nói dối; (8) không dùng chất làm say hay chất gây nghiện như rượu… [16]

----- -----

Kinh AN 10.69. Kathavatthu Sutta. CHỈ NÊN NÓI 10 ĐỀ TÀI

Đức Phật dạy rằng không nên nói chuyện ngoài 10 đề tài này: chỉ nói về ít ham muốn, về biết đủ, về viễn ly, về xa lìa tụ hội quần đảng, về tinh tấn tu học, về giới hạnh, về định, về trí huệ, về giải thoát, về biết và thấy giải thoát. Đó là 10 đề tài nói chuyện. Khi nói chuyện liên tục về 10 đề tài này, quý vị có thể chói sáng hơn cả mặt trời và mặt trăng, uy lực như thế -- còn nói chi mấy du sĩ ngoại đạo.[17]

----- -----

Kinh AN 2.5. Appativana Sutta. TINH TẤN TẬN LỰC

Đức Phật dạy. Quý vị hãy tự huấn luyện rằng, sẽ ra sức tinh tấn tận lực, nghĩ rằng, ‘Chúng ta sẽ hoan hỷ để cho máu thịt trong thân khô cạn, để chỉ còn da, gân và xương, nhưng nếu chúng ta chưa đạt được những gì có thể đạt được qua

quyết tâm, qua kiên trì qua tận lực trong thân người này, chúng ta sẽ không nghỉ ngơi thư giãn' Quý vị rồi cũng sẽ sớm đạt tới mục tiêu tối hậu trong cuộc đời thánh hạnh, mà quý vị đã xuất gia, rời bỏ nhà để làm vị tu sĩ không nhà, biết và nhận ra trong chính quý vị trong ngay ở đây và bây giờ. [18]

----- -----

SN 56.11. Dhammacakkappavattana Sutta. CHUYỂN PHÁP LUÂN

Kinh này có sự tranh luận xuất phát từ văn phạm từ nhiều học giả. Nơi đây sẽ dịch tổng hợp, dựa theo 4 bản Anh dịch (Thanissaro Bhikkhu, Piyadassi Thera, Peter Harvey, Nanamoli Thera) và bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu. Sẽ ghi cả 5 links cuối bài. Nói ngắn gọn, ý nghĩa minh bạch, rằng người có trí tuệ sẽ nhận ra 4 sự thật: thấy thế gian là khổ (Khổ Đế), thấy nguyên do khổ là tham ái (Tập Đế), thấy khổ diệt khi tham ái diệt (Diệt Đế), thấy Bát Chánh Đạo là con đường giải thoát (Đạo Đế).

Đây là Thánh Đế về Khổ: Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, nhóm năm thủ uẩn chấp giữ là khổ.

Đây là Thánh đế về Khổ tập, cội nguồn của khổ: chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là tham muốn về dục lạc, tham muốn hiện hữu (thí dụ: ưa thích cõi này), tham muốn cõi phi hữu (thí dụ: ưa thích rời cõi hữu đáng ghét bỏ này).

Đây là Thánh đế về Khổ diệt: chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt: chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. [19]

----- -----

Kinh MN 136. Maha Kammavibhanga Sutta. CẦN CHÁNH KIẾN KHI CẬN TỬ

Những người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói gây tổn thương, nói hung dữ, nói nhảm, tham lam, sân hận, và có tà kiến khi thân tan rã sau khi chết, sẽ tái hiện trong cõi dữ, nơi đến không vui, trong địa ngục… Nếu người người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói gây tổn thương, nói hung dữ, nói nhảm, tham lam, sân hận, và có tà kiến khi thân tan rã sau khi chết, sẽ tái hiện trong nơi hạnh phúc, trên cõi trời hẳn là nhờ thiện nghiệp người đó đã làm trước đó, hoặc là trong giây phút cận tử người đó khởi lên được chánh kiến đầy đủ… nhưng vì người đó trước đó đã sát sanh… đã có tà kiến, nên sẽ nhận kết quả không tốt đó ngay nơi đây và bây giờ, hay là trong kỳ tái sanh kế tiếp…[20]

SN 12.23. Upanisa Sutta. THẤY & BIẾT DUYÊN KHỞI

(Ghi chú. Bài kinh này cả 3 bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Maurice O'Connell Walshe và bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu đều tuyệt vời, đều cần đọc để đối chiếu cho rõ nghĩa. Kinh này dạy cách đoạn tận lậu hoặc chỉ bằng cách biết và thấy. Thí dụ, khi nghe một ca khúc trên TV, biết và thấy từng âm thanh [cái được nghe] khởi lên, rồi biết và thấy từng âm thanh biến mất, biết và thấy cảm thọ [nhạc vui, buồn...] khởi lên và rồi biến mất, biết và thấy tưởng [ca sĩ giọng nam/nữ] khởi lên và rồi biến mất... rồi với hành, thức. Hễ biết và thấy pháp khởi lên và biến mất, lậu hoặc sẽ đoạn tận. Khi chỉ cách như thế, Đức Phật nói về duyên khởi sẽ bị đứt xích bằng cách biết và thấy như thế. Cuối bài sẽ có link tới 3 bản Anh dịch và bản Việt dịch.)

HT Thích Minh Châu dịch, trích như sau.

...như thế nào đối với người biết, đối với người thấy, các lậu hoặc được đoạn diệt? Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt. Đây là thọ … Đây là tưởng … Đây là hành … Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt. Như vậy, này các Tỷ-kheo, đối với người biết, như vậy đối với người thấy, các lậu hoặc được đoạn diệt.

...này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên khổ; khổ duyên tín; tín duyên hân hoan; hân hoan duyên hỷ; hỷ duyên khinh an; khinh an duyên lạc; lạc duyên định; định duyên tri kiến như chân; tri kiến như chân duyên yếm ly; yếm ly duyên ly tham; ly tham duyên giải thoát; giải thoát duyên trí về đoạn diệt.[21]

----- -----

Kinh MN 118, nhóm Kinh SN 54. NIỆM HƠI THỞ

Đức Phật dạy thở chánh niệm trong nhiều kinh: chi tiết nhất là trong Kinh Trung Bộ MN 118, ngắn hơn có nhóm Kinh Tương Ưng SN 54. Khi hoằng pháp, Thầy Nhất Hạnh tập trung vào pháp này nhiều nhất, có nhiều hướng dẫn chi tiết bên cạnh lời kinh, và các bài liên hệ trên Làng Mai đều nên đọc. Nơi đây trích bài Thở Chánh Niệm từ Làng Mai vài câu:

...Thở vào, tôi biết tôi biết đây là hơi thở vào

Thở ra, tôi biết tôi nhận diện hơi thở ra

Thở vào, tôi thấy hơi thở vào của tôi đã sâu hơn

Thở ra, tôi thấy hơi thở ra của tôi đã chậm hơn... [22]

----- -----

Kinh Pháp Cú. Bài kệ 3-4. GIỮ TÂM KHÔNG SÂN Bản dịch của HT Thích Minh Châu, bài kệ 3 và 4.

3. “Nó mắng tôi, đánh tôi. Nó thắng tôi, cướp tôi”.

Ai ôm hiềm hận ấy, hận thù không thể nguôi.

4. "Nó mắng tôi, đánh tôi, Nó thắng tôi, cướp tôi".

Không ôm hiềm hận ấy, hận thù được tự nguôi. [23]

----- -----

MN 21. Kakacupama Sutta. TỪ BI VÔ LƯỢNG

Đức Phật dạy: Này sư Phagguna, nếu có ai dùng tay đấm ngươi, dùng đất ném ngươi, dùng gậy đập ngươi, dùng đao kiếm tấn công ngươi, ngươi cũng phải buông bỏ những bộc khởi thế gian trong tâm, buông bỏ những niệm thế gian trong tâm. Sư Phagguna, hãy tự huấn luyện thế này, "Tâm của tôi sẽ không bị tác động ảnh hưởng vì việc này, tôi cũng không nói lên một lời hung dữ nào; nhưng tôi sẽ vẫn sống trong niềm quan tâm và thương xót, với tâm từ bi, và tôi sẽ không khởi chút nào sân hận". Sư Phagguna, hãy tự huấn luyện như thế.[24]

----- -----

Kinh Sn 1.8. Karaniya Metta Sutta. TU TÂM TỪ BI

(Ghi chú: Pháp tu này cho hạnh phúc tức khắc. Dù vậy một số thiền sư dặn rằng khi tu theo pháp hướng tâm từ sáng ngời khắp hướng nên tránh bị "space out" – tức là mất phương hướng, mất chú tâm.)

Lời Đức Phật dạy, trích dịch theo bản Anh dịch của Piyadassi Thera:

"…7. Quý vị hãy tu tâm yêu thương vô bờ bến hướng về tất cả chúng sinh, y hệt như người mẹ bảo vệ đứa con duy nhất của bà bằng chính sinh mạng của bà.

8. Quý vị hãy chiếu sáng ngời tình yêu thương vô bờ bến này hướng về toàn thể thế giới – các cõi trên, coi dưới và khắp các phương hướng cõi này – không ngăn che, không chút sân hận, không chút bực dọc.

9. Trong khi đứng, trong khi đi, trong khi ngồi, trong khi nằm, hễ tỉnh thức, luôn luôn quán sát [chiếu sáng] tâm yêu thương này. Như thế là Sống Thánh Hạnh.

10. Không rơi vào tà kiến – sống giới hạnh, với tỉnh thức [trong tâm từ], buông bỏ tham dục nơi các căn – quý vị chắc chắn sẽ không bao giờ trở về sinh lại trong một bào thai.[25]

----- -----

Kinh AN 5.29. Cankama Sutta. THIỀN ĐI BỘ

Đức Phật dạy rằng có 5 lợi ích khi tập Thiền đi bộ: chịu đựng được khi đi bộ đường xa; chịu đựng được để tinh tấn; xa lìa bệnh; dễ tiêu hóa bất cứ những gì đã ăn, đã uống, đã nhai và nếm; sức định khởi lên từ thiền đi bộ sẽ kéo dài.[26]

Ghi nhận rằng, kinh này không nói cụ thể, cho nên độc giả có thể nêu câu hỏi: tập Thiền đi bộ thế nào? Cách tập phổ biến ở nhiều thiền viện Hoa Kỳ là: nên đi trên lối định sẵn, đã quen thuộc, có thể giữ tay trước bụng hay thả lỏng bên

hông, giữ hơi thở rất dịu dàng, khi nhấc chân phải lên hãy chú tâm vào sức nặng chuyển sang toàn thân phía chân trái và sức nặng trải trên các ngón và mặt bàn chân trái đang tiếp giáp mặt đất, chú tâm vào chân phải đang duỗi ra phía trước, chú tâm khi các ngón và mặt bàn chân phải tiếp giáp mặt đất trong khi chân trái nhấc lên, và tương tự…

----- -----

SN 35.24. Pahanaya Sutta. BUÔNG BỎ THÂN TÂM

(Ghi chú: Ngài Dogen, người lập dòng Tào Động ở Nhật Bản, nói rằng tông yếu Thiền tập là "Buông bỏ thân tâm". Có lẽ từ Kinh SN 35.24.)

Đức Phật dạy rằng phải buông bỏ tất cả các pháp, buông bỏ mắt, buông bỏ cái được thấy, buông bỏ nhãn thức, buông bỏ nhãn xúc, buông bỏ bất cứ những gì khởi lên từ nhãn xúc -- những kinh nghiệm ưa (lạc), ghét (khổ), không ưa không ghét -- cũng phải buông bỏ.

Tương tự, phải buông bỏ tai, buông bỏ cái được nghe...

Tương tự, với mũi, lưỡi, thân, ý... cũng phải buông bỏ.[27]

----- -----

SN 35.80. Avijja Sutta. ƯNG VÔ SỞ TRỤ

(Ghi chú: Kinh này Đức Phật dạy rằng không nên trụ tâm vào bất kỳ pháp nào cả, và như thế cái hiểu biết trực tiếp sẽ hiện lên. Having heard that all things are unworthy of attachment, he directly knows every thing. Cũng có lời dạy "ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm" từ Kinh Kim Cang.)

Đức Phật dạy rằng khi một nhà sư buông bỏ tâm si (vô minh), cái biết trong trẻo sẽ hiện lên. Đó là khi nghe rằng "tất cả các pháp đều không đáng để chấp thủ," vị này trực tiếp biết mọi thứ. Biết tất cả mọi thứ như thế, vị này hiểu tất cả mọi thứ. Hiểu mọi thứ như thế, vị này thấy tất cả các pháp như những gì rời ra (không dính vào).

Vị này thấy mắt là cái gì rời ra (không dính vào), thấy cái được thấy là cái gì rời ra (không dính vào), cũng thế với nhãn thức, với nhãn xúc, với cảm thọ nơi mắt... là cái gì rời ra (không dính vào).

Tương tự với tai, với cái được nghe... với mũi, lưỡi, thân, ý...

Đó là cách vô minh đoạn tận và cái biết trong trẻo hiện lên (so that ignorance is abandoned and clear knowing arises). Đọc tới 'cái biết trong trẻo' có thể nhớ tới Kinh AN 1.51-60 với 'Chói sáng là tâm này. Nó xa lìa bụi từ ngoài bám…"[28]

----- -----

SN 36.2 NIỆM THỌ

Đức Phật dạy: "Có 3 cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Dù đó là thọ lạc, hay là thọ khổ, hay trung tính, dù thọ của mình hay của người khác, hay thọ

của mọi thứ khác (người dịch ghi chú: trong Kinh SN 36.22, Đức Phật nói chi tiết về 108 thọ của thân và tâm trong 3 thời). Hãy biết tất cả đều là bệnh, là hư vọng, là vô thường. Nhìn thấy cách chúng cài cắm lần nữa, rồi lần nữa, và biến mất, quý vị sẽ tách rời với thọ, không mê đắm".

Nên ghi nhận rằng Kinh này rất ngắn, chỉ mấy dòng như trên, nhưng rất căn bản. Cảm thọ về khổ cũng nên hiểu là "cảm giác bất như ý" để có nghĩa rộng hơn. Niệm thọ là là một phần Tứ Niệm Xứ -- Niệm thân, thọ, tâm, pháp.

Phần trên bài này đã nói về niệm thân (hơi thở, đi bộ). Nhưng thọ nên là đối trị phần lớn, vì Đức Phật từng nói Ngài chỉ dạy về khổ và về thoát khổ. Trong khi đó, niệm thân hay niệm tâm hay niệm pháp đều có thể khởi lên thọ (thí dụ, đi bộ thấy chân mỏi, nghĩ ngợi về cách sắp xếp truyện ngắn cần phải viết, hay đang phỏng vấn một cô hoa hậu, hay đang ngồi trước TV nghe ca sĩ hát…). Bởi vì, duyên vào sáu căn, xúc sẽ khởi lên; duyên vào xúc, thọ sẽ khởi lên; duyên vào thọ, tham ái sẽ khởi lên…

Có một nhóm chữ thường gặp, và được các dịch giả dịch nhiều cách: quán thân trên thân (bản dịch HT Thích Minh Châu), contemplating the body in the body (bản dịch Bhikkhu Bodhi, có nghĩa: quán thân trong thân), contemplating body as body (bản dịch Andrew Olendzki, có nghĩa: quán thân như là thân), focused on the body in & of itself (bản dịch Thanissaro Bhikkhu, có nghĩa: tập trung vào thân trong thân và của chính thân)... Tương tự với thọ, với tâm, với pháp.

Chúng ta nên đọc thế nào? Có lẽ, có thể tiếp cận nhiều cách. Có thể là, khi quán thân, quán thọ chỉ là quán thân, quán thọ thôi, không lìa sang niệm khác. Có thể nhìn thân như là một tập hợp 32 chi phần hay như vô lượng điểm trong dòng sông chảy xiết của cái hiện tiền, mong manh và vô thường như hạt mè đứng trên đầu mũi kim. Thấy hơi thở hay bất kỳ chi phần thân thể nào trong dòng chảy xiết là sẽ thấy thân "rỗng rang, không tự thể" và sẽ không chấp thủ rằng thân có cái gì là "tôi" hay là "của tôi". Tương tự thấy thọ hiện lên trong dòng chảy xiết hiện tiền sẽ thấy tức khắc vô thường, và giọng ca trên TV không tác động gì mình nữa. Có thể nhìn theo Kinh Bahiya: "trong cái được thấy, cái được nghe, cái được cảm thọ… sẽ chỉ là cái được thấy, là cái được nghe, là cái được cảm thọ…" và lập tức sẽ xa lìa ba thời quá, hiện, vị lai.[29]

----- -----

Kinh Pháp Cú. XA LÌA CẢ HAI BỜ, RỜI TẤT CẢ PHÁP

Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu, trích:

385. "Không bờ này, bờ kia Cả hai bờ không có, Lìa khổ, không trói buộc Ta gọi Bà-la-môn".

412. "Người sống ở đời này Không nhiễm cả thiện ác, Không sầu, sạch không bụi Ta gọi Bà-la-môn".

421 "Ai quá, hiện, vị lai Không một sở hữu gì, Không sở hữu không nắm, Ta gọi Bà-la-môn".

Bản Anh dịch của Acharya Buddharakkhita, trích:

385. He for whom there is neither this shore nor the other shore, nor yet both, he who is free of cares and is unfettered — him do I call a holy man.

412. He who in this world has transcended the ties of both merit and demerit, who is sorrowless, stainless and pure — him do I call a holy man.

421. He who clings to nothing of the past, present and future, who has no attachment and holds on to nothing — him do I call a holy man. [30]

Trong bài kệ 412, nên nhớ rằng cần giữ giới, nhưng nếu thấy rằng có ta giới hạnh là cũng vướng sinh tử luân hồi. Trong Thiền Việt Nam có bài kệ viết, "hữu vô câu bất lập, nhật cảnh bổn đương bô" (có và không đều không lập, ánh mặt trời trí tuệ sẽ lên cao) của Thiền sư Tông Diễn (1640-1711).

Bát Nhã Tâm Kinh cũng có câu, "Không hề có cái gì gọi là Sắc (cái được thấy), Thanh (cái được nghe), Hương, Vị, Xúc, Pháp…" – tức là, tất cả các pháp là duyên hợp, không tự thể, và vì vô ngã và vô thường, nên không gọi là có hay không. Mở TV ra xem, sẽ thấy sắc (cái được thấy) và thanh (cái được nghe) vốn rỗng rang, không tự thể. Trong cái rỗng rang như thế, làm gì có bờ nào, cũng hệt như khi nhìn vào tâm sẽ thấy không màu sắc, không hình dạng và không tìm được tâm ở đâu hết, nhưng tâm hiện khắp nơi mỗi khi mắt ngó tới, mỗi khi tai nghe tiếng… Và vì tâm rỗng rang nên các pháp mới hình thành, và vì tâm hiện ra khắp nơi [và biến mất] nên mới có câu rằng "tâm dẫn đầu các pháp…" (Kinh Pháp Cú, kệ 1). Và vì tâm rỗng rang, nên vô thường mới chảy xiết không ngưng. Rỗng rang nhưng không phải là không có gì, vì chính nơi đây là cái biết, cái thấy, cái nghe hiện lên… khi cái tâm rỗng rang xa lìa mọi chấp kiến, trí huệ sẽ hiện lên. Như thế, bản tâm xa cả hai bờ.

----- -----

Kinh MN 62. Đối chiếu Kinh Pháp Bảo Đàn. TÂM RỖNG RANG NHƯ HƯ KHÔNG

Trong Phẩm Cơ Duyên Thứ Bảy, trong Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của HT Duy Lực, ghi lời Lục Tổ Huệ Năng dạy ngài Trí Hoàng: "Ngươi hễ tâm như hư không, chẳng chấp vào không, ứng dụng vô ngại, động tịnh vô tâm (chẳng tác ý), thánh phàm đều quên, năng sở đều diệt, tánh tướng như như, thì không lúc nào chẳng phải định vậy".[31]

Trong Trung Bộ Kinh MN 62, Khi Đức Phật dạy ngài Rahula, bản dịch HT Thích Minh Châu: "Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, ví như hư không không bị trú tại một chỗ nào; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư

không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái không, khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại".

Ghi nhận: Các chữ "năng sở đều diệt" có nghĩa là, người nghe (thí dụ, nghe tiếng chim, hay nghe tiếng hát) và cái được nghe đều rỗng rang không tự thể, nên không có năng (người nghe) và cũng không có sở (cái được nghe) vì tức khắc là các pháp biến mất trong dòng chảy xiết của vô thường (y hệt hạt mè lơ lửng trên đầu mũi kim, trong dòng chảy xiết của hiện tiền). Các chữ "động tịnh vô tâm" có nghĩa là, Đức Phật dạy "không nắm giữ quá, hiện, vị lai" cho nên trong khi nghe sẽ thấy không một tâm nào khởi lên để nắm giữ hay xua đẩy, và tức khắc lặng lẽ.

----- -----

Kinh AN 1.49-52. BẢN TÁNH CỦA TÂM

Đức Phật dạy: Chói sáng là tâm này; và tâm này bị nhiễm ô vì bụi nhơ từ ngoài vào. Chói sáng là tâm này; và tâm này xa lìa khỏi các bụi nhơ từ ngoài vào… Người kém học không nhận ra rằng tâm này thực sự hiện hữu, do vậy Như Lai nói rằng đối với kẻ kém học kia không tu tập được tâm này…. Bậc Thánh đệ tử nhận ra tâm này thực sự hiện hữu, do vậy Như Lai nói rằng đối với bậc Thánh đệ tử đã có sự tu tập tâm này.[32]

Câu hỏi tới đây là, làm sao nhận ra tâm này? Truyền thống Phật Giáo Tây Tạng và Bắc Tông gọi tâm chói sáng phi ô nhiễm đó là tánh, hay bản tánh của tâm, đôi khi gọi là Phật tánh, đôi khi là Pháp tánh. Nghĩa là, bất kể bụi, tâm chói sáng này vẫn không tăng hay giảm.

Nơi trang 176-177 trong ấn bản giấy tác phẩm "On the Path to Enlightenment" (NXB Shambhala, 2013) tác giả Matthieu Ricard dịch sang Anh văn câu chuyện về nhà sư Patrul Rinpoche (1808–1887) do nhà sư Nyoshul Khen Rinpoche kể lại. Ngài Patrul và học trò là ngài Nyoshul Lungtok đang ở một cánh đồng cỏ ven sông. Ngài Patrul nói, có phải con vẫn chưa nhận ra bản tâm? Lungtok nói, thưa vâng. Ngài Patrul nói, không khó đâu. Ngài Patrul yêu cầu Lungtok nằm ngửa trên cỏ, nhìn lên bầu trời đầy sao. Ngài Patrul nói, con có nghe tiếng chó sủa từ nơi tu viện không? Lungton đáp, vâng. Ngài Patrul hỏi, con có thấy các vì sao chiếu sáng không. Lungtok đáp, vâng. Ngài Patrul nói, bản tánh của tâm là thế đó.

Nơi trang 82 trong ấn bản giấy tác phẩm "Essence of the Heart Sutra" (NXB Wisdom Publications, 2002) tác giả là Ngài Đạt Lai Lạt Ma đời 14, giải thích rằng Phật Tánh "được định nghĩa trong khái niệm về cái rỗng rang, cụ thể, là cái rỗng rang không có hữu thể nội tại nào của tâm. Đó cũng được gọi là bản tánh chói sáng trong trẻo của tâm" (it is defined in terms of emptiness, specifically, the mind's emptiness of intrinsic existence. This is also called the clear-light nature of the mind).

Ngài Hoàng Bá Thiền Sư trong sách "Truyền Tâm Pháp Yếu," bản Việt dịch của HT Thích Duy Lực giải thích: "*Tánh tức là thấy, thấy tức là tánh, chẳng thể lấy tánh thấy thêm tánh. Nghe tức là tánh, chẳng thể lấy tánh nghe thêm tánh. Chỉ vì ngươi cho là có cái tánh thấy, nghe, tánh ấy năng thấy, năng nghe, nên mới có những pháp đồng, dị sanh khởi. Kinh nói rõ ràng cái sở thấy đó chính là tánh ngươi rồi chẳng thể thấy nữa, nếu thấy nữa tức là ngươi ở trên đầu lại sanh thêm đầu*".

Lời ngài Hoàng Bá "*cái sở thấy đó chính là tánh ngươi rồi chẳng thể thấy nữa, nếu thấy nữa tức là ngươi ở trên đầu lại sanh thêm đầu*" gợi nhớ tới lời Phật dạy rằng trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong khi ngài Huệ Năng nói rằng "*không phải gió động, không phải phướn động, nhưng là tâm ngươi động*"…

Như thế, thấy tánh là thấy cái rỗng rang không tự thể của tâm, và cùng lúc nhận ra cái chói sáng của tâm này (qua cái được thấy, cái được nghe…). Và tất cả các niệm lành dữ, thiện ác, sân si… đều biến vào bầu trời rỗng rang.

Thầy Thích Thông Phương (môn đệ của Thiền sư Thích Thanh Từ) trong sách "*Năm Tầng Biết Vọng*" đã nói rất mực tuyệt vời về các điểm nêu trên, trích: "*Cứu cánh năng sở đều bặt, tìm khắp mười phương chẳng thấy một bóng dáng của tâm đâu cả. Luận bàn chẳng đến, quán tưởng chẳng thành, định mà chẳng dừng, động mà chẳng chuyển, mười phương hư không không thể chứa, trăm ngàn mặt trời mặt trăng soi chẳng đến. Ôi! Ai biết được kẻ ấy?*"[33](28)

----- -----

Theo truyền thuyết của Thiền Tông, Đức Phật truyền pháp Thiền Tông cho ngài Ma-ha Ca Diếp. Tích này gọi là Niêm Hoa Vi Tiếu. Câu chuyện trích từ Wikipedia như sau:

"*...trên núi Linh Thứu (Gṛdhrakūṭa) trước mặt đông đảo đại chúng, Đức Thế Tôn không tuyên thuyết pháp thoại như mọi ngày, mà lặng lẽ đưa lên một cành hoa. Đại chúng ngơ ngác chẳng ai hiểu gì, duy chỉ có đại trưởng lão Ma-ha Ca-diếp (Mahākāśyapa) mỉm cười. Đức Phật liền tuyên bố với các thầy tì kheo: "Ta có chính pháp vô thượng trao cho Ma-ha Ca-diếp. Ca-diếp là chỗ nương tựa lớn cho các thầy tì kheo, cũng như Như Lai là chỗ nương tựa cho tất cả chúng sinh". Từ câu nói này, chư vị Thiền sư tiền bối đã diễn đạt thành: "Ta có chánh pháp nhãn tạng, niết-bàn diệu tâm, thật tướng vô tướng, pháp môn vi diệu, bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, nay ta Phó Chúc cho Ma-ha Ca-diếp". Nếu ngộ được diệu ý này thì gần Đạo không xa*". (hết trích) [34]

Câu hỏi nơi đây là, "bất lập văn tự" là pháp gì. Không dựa vào ngôn ngữ văn tự? Thời Đức Phật chưa có chữ viết, cho nên hiểu là không dùng ngôn ngữ. Nên nêu thêm câu hỏi: trước khi có ngôn ngữ thì là gì? Bạn thử làm toán, bạn sẽ phải dựa vào suy nghĩ. Và suy nghĩ là dựa vào ngôn ngữ hiện ra trong đầu bạn.

Trong một pháp thiền nổi tiếng của Thái Lan, khi thở vào, thấy bụng phồng ra, niệm "phồng," và khi hơi thở ra, bụng nhỏ lại, niệm "xọp"… Trước khi chữ "phồng, xọp" được niệm, là phải có tưởng. Pháp thiền này và nhiều pháp tương tự là dựa vào tưởng để phòng hộ các căn, không để trâu ăn lúa mạ của người.

Tuy nhiên, pháp bất lập văn tự là vô tâm, vô niệm, vô tưởng…. mà không phải là không có tâm, hay không có niệm, hay không có tưởng. Đó là cái biết trực tiếp, không qua ngôn ngữ. Thí dụ, khi nghe, sẽ nghe cùng lúc tiếng chim, tiếng gà, tiếng xe lửa… lúc đó chưa có niệm nào hiện lên. Nhưng nếu lúc đó nghe tiếng hát của một ca sĩ ưa thích, lập tức văn tự hiện lên rằng ai hát, và hát bài gì… Lúc đó, khoảnh khắc hiện tiền trượt đi. Tức là, bất lập văn tự cũng có nghĩa là "trong tâm sẽ không khởi lên cả ngôn ngữ văn tự". Nơi đây, là cái biết không hề hiện lên chữ nào trong tâm. Đó là khi tâm hành xứ diệt, sẽ không hiện ra ngôn ngữ văn tự, sẽ thấy ngay cái ở đây và bây giờ (cái được thấy, cái được nghe...) vốn là rỗng rang không tự thể, Và đó mới thực là Niết Bản đương xứ tức chân. Tức là, pháp này là vô tu vô chứng. Vì hễ nói là có tu, lập tức có văn tự, có so đo hiện lên.

Trong Kinh MN 18 (bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu là Kinh Mật Hoàn), giải thích về duyên khởi ra tâm phan duyên: xúc duyên ra thọ, thọ duyên ra tưởng, tưởng duyên ra nghĩ ngợi lý luận, rồi duyên ra nhiều tưởng khác và các tâm phan duyên (contact > feeling > perception > thinking > the perceptions & categories of papañca -- theo Thanissaro Bhikkhu) [35]

Chúng ta sẽ thấy Thiền Tông Trung Hoa và Việt Nam là dạy bất lập văn tự, là thấy biết mà không khởi tưởng hay nghĩ ngợi. Đó là cửa không cửa, là vô môn quan, là vách đá không chỗ bấu víu. Vì hễ còn chỗ bấu víu, là còn tưởng.

Thiền sử kể rằng Bách Trượng chỉ tịnh bình nói: "*Nếu không gọi cái tịnh bình này là tịnh bình thì gọi nó là cái gì?*" Thủ tòa Hoa Lâm đáp: "Tịnh bình này không phải làm bằng cây, bất cứ thế nào cũng không gọi đó là cây".

Lúc đó Bách Trượng quay qua hỏi Linh Hựu: "*Ông nói là cái gì* ?" Linh Hựu lấy chân đá tịnh bình rớt xuống rồi quay đầu bỏ đi. Bách Trượng hài lòng.

Tại sao? Vì ngài Hoa Lâm còn vướng vào ngôn ngữ văn tự. Trong khi ngài Linh Hựu trực tiếp đối mặt với cái hiện tiền, không qua ngôn ngữ suy luận dù là có hay không, bình cây hay là không cây.

Đó là lý do, chúng ta thường thấy các sư nói rằng Thiền chỉ là lạnh thì run, nóng thì quạt, đói thì ăn, khát thì uống… là chỉ cách sống tỉnh thức với các hiện tiền, với cái bây giờ và ở đây (mà không vướng vào bây giờ và ở đây), và là bất lập văn tự trong tâm. Thực ra, đó cũng là Kinh Bahiya đã nói ở trên. Trong khi đó, Đức Phật trong Kinh AN 11.10 có nói cụ thể về pháp chỉ dạy cho tuấn mã. Đây là pháp khó tin, khó ngộ nhập, nhưng cực kỳ là hạnh phúc. [36]

Hai Kinh Nhật Tụng Sơ Thời (chư tăng hàng ngày tụng, khi Đức Phật sinh tiền) là Kinh Tập Phẩm 4 và Kinh Tập Phẩm 5 có nói rất nhiều về thiền pháp này. [37]

Nơi đây, sẽ trích dịch một số câu.

Thí dụ, trích đoạn cuối Kinh Snp 4.9 (dưới đây viết theo văn xuôi cho gọn).

Khantipalo dịch: For one detached from perception, there exist no ties, for one by wisdom freed, no delusions are there, but those who have grasped perceptions and views, they wander the world stirring up strife.

Thanissaro dịch: For one dispassionate toward perception there are no ties; for one released by discernment, no delusions. Those who grasp at perceptions & views go about butting their heads in the world.

Có thể dịch: Đối với người đã xa lìa tưởng, sẽ không có gì ràng buộc nữa; với người được giải thoát bởi trí tuệ, sẽ không có hư vọng nào còn nữa. Nhưng những người còn nắm lấy tưởng và kiến, sẽ cứ mãi xung động trong thế giới này.

Độc giả sẽ thấy nhiều bài kệ tương tự. Trong đó nói rằng phải xa lìa tưởng và kiến. Và đó cũng là Thiền Huệ Năng. Thiền của tuấn mã, đó là lời Đức Phật.

---o0o---

ĐỌC KINH PHẬT, ĐÓN XUÂN MẬU TUẤT

Mùa xuân đang tới… Những ngày giữa tháng 2/2018 sẽ là Tết Mậu Tuất.

Trong thời điểm qua năm, nhìn thấy tháng ngày trôi nhanh, tự thẹn mình tu học chẳng tới đâu, xin làm hai câu đối để tự răn:

Tu chưa vững vàng, gà đã cục tác lên chuồng

Học còn lạng quạng, chó đã lăng xăng tới cửa.

Đón Xuân Mậu Tuất, nơi đây, xin mở lại kinh điển, tìm đọc một số liên hệ tới hình ảnh loài chó.

---o0o---

TÀM VÀ QUÝ

Đức Phật dạy rằng cần phải giữ tâm Tàm và Quý, nơi loài người mới không hỗn loạn sắc dục như ở loài vật, cụ thể như chó và dã can (một loại chó rừng).

Đó là Kinh Pháp che chở thế gian - Lokapala Sutta. Bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu trích như sau:

"*Hai pháp trắng này, này các Tỷ-kheo, che chở cho thế giới. Thế nào là hai?*

Tàm & Quý.

-Nếu hai pháp trắng này, không che chở cho thế giới, thời không thể chỉ được đây là mẹ hay là em, hay đây là vợ của anh hay em của mẹ, hay đây là vợ của Thầy hay đây là vợ của các vị tôn trưởng. Và thế giới sẽ đi đến hỗn loạn như giữa các loài dê, loài gà vịt, loài heo, loài chó, loài dã can.

-Vì rằng, này các Tỷ-kheo, có hai pháp trắng này che chở thế giới, nên mới có thể chỉ được đây là mẹ hay là em, hay đây là vợ của anh hay em của mẹ, hay đây là vợ của Thầy hay đây là vợ của các vị tôn trưởng". [38]

---o0o---

TỪ BI VỚI TẤT CẢ CHÚNG SANH

Đức Phật dạy trong Kinh Từ Bi (Metta Sutta) rằng, phải luôn luôn, phải thường trực giữ tâm từ bi như mẹ yêu thương đứa con trai duy nhất đối với tất cả chúng sanh, nghĩa là từ bi với cả chúng sanh cõi trời, cõi người, cõi phi nhơn, và kể cả loài thú… Như thế, hãy từ bi cả đối với chó, một sinh vật dễ thương thường được xem là bạn của loài người.

Bản dịch của GS Phạm Kim Khánh, trích:

"4. Bất luận chúng sanh ấy như thế nào: - yếu đuối hay khỏe mạnh, cao lớn mập mạp hay tầm vóc bình thường, lùn thấp bé nhỏ, hữu hình hay vô hình, những chúng sanh ở gần hay những chúng sanh ở xa, những chúng sanh đã ra đời hoặc những chúng sanh chưa sanh - Ước mong tất cả chúng sanh, không loại trừ bất luận ai, đều có tâm an lành hạnh phúc.

5. Không ai làm cho ai thất vọng, không ai khinh bỉ ai, dù người như thế nào hoặc ở nơi đâu. Trong cơn giận dữ hay lúc oán hờn, không nên mong điều bất hạnh đến với người khác.

6. Cũng như bà từ mẫu hết lòng bảo bọc đứa con duy nhất của bà dù có hiểm nguy đến tính mạng, cùng thế ấy người kia trau giồi tâm Từ vô lượng vô biên, rải khắp mọi chúng sanh.[39]

---o0o---

NGHIỆP GÌ ĐỌA VÀO CÕI THÚ

Một câu hỏi thường gặp là, do nghiệp gì sẽ bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục?

Theo giáo nghĩa, giữa loài người và loài vật có cách biệt là do nghiệp dị biệt.

Trong Trung Bộ Kinh 135. Tiểu kinh Nghiệp phân biệt, Đức Phật dạy rất minh bạch, bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu, trích như sau:

"*—Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu...*

—Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loại chúng sanh. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, nếu được đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy phải

đoản mạng. Con đường ấy đưa đến đoản mạng, này Thanh niên, tức là sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình.

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay đàn ông, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào thiện thú, Thiên giới, ở đời. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào thiện thú, Thiên giới, ở đời, nếu người ấy đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy được trường thọ. Con đường ấy đưa đến trường thọ, này Thanh niên, tức là từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình..".[40]

---o0o---

CON CHÓ CÓ PHẬT TÁNH KHÔNG?

Trong Kinh MN.135 nêu trên, Đức Phật dạy rằng nghiệp thiện sẽ sinh vào cõi người, gây nghiệp dữ sẽ sinh vào cõi thú. Và nơi thân người mới có cơ duyên tu hành, để giác ngộ, thành thánh quả. Do vậy, các luận sư Phật Giáo Đại Thừa nói rằng, Phật Tánh tức khả năng trí tuệ để chứng quả thánh và thành Phật đều có sẵn trong cả loài người lẫn loài thú.

Các Thiền sư Trung Hoa nêu câu hỏi làm công án để các Thiền sinh tham học: Con chó có Phật Tánh không?

Đó là sách Vô Môn Quan của Vô Môn Huệ Khai, Tắc 1, bản dịch của Dương Đình Hỷ, trích như sau:

"*CỬ:*

Một ông tăng hỏi Triệu Châu:

-Con chó có Phật tánh không? -Không!

BÌNH:

Tham thiền phải qua cửa tổ, diệu ngộ phải tuyệt đường tâm. Cửa tổ không qua, đường tâm chẳng dứt thì như tinh linh nương vào cây cỏ. Thử hỏi thế nào là cửa tổ? Chính là một chữ Không, gọi là Cửa không cửa của thiền vậy. Người qua cửa không những thân thấy Triệu Châu mà còn cùng lịch đại chư tổ nắm tay cùng đi, ngang hàng với họ, nhìn cùng một mắt, nghe cùng một tai há chẳng vui sao? Các ông chẳng muốn qua cửa này ư? Hãy đem 360 đốt xương, tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông toàn thân khởi nghi đoàn, tham chữ Không ngày đêm. Các ông chớ hiểu Không là Hư Vô, cũng đừng hiểu trong nghĩa Có, Không. Giống như các ông nuốt một hòn sắt nóng, muốn khạc mà khạc chẳng ra. Các ông hãy bỏ hết những vọng tri, vọng giác từ trước, lâu dần thuần thục, tự nhiên trong ngoài đánh thành một phiến, như người câm nằm mộng chỉ mình tự biết.

Rồi bỗng nhiên như trời long đất lở, như đoạt được Thanh Long Đao của Quan tướng quân, gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ. Bên bờ tử sinh mà được tự tại, hướng lục đạo tứ sinh mà du hí tam muội. Tôi muốn hỏi các ông phải làm sao? Hãy đem hết sức mà nêu chữ Không ấy. Nếu các ông giữ cho không gián đoạn thì giống như vừa mới mồi lửa ngọn đuốc Pháp đã bùng cháy". [41]

Nên nhìn theo Kinh Kim Cương, hễ nói có, nói không đều hỏng. Vì khi vừa nói có, là không thấy Phật Tánh đó ở đâu, không màu sắc gì, không hình dạng gì. Nhưng hễ nói không, sẽ trật tức khắc, vì Đức Phật đã dạy rằng người và thú dị biệt chỉ là do nghiệp thiện ác, và đặc biệt trong cõi thấy nghe hay biết này: Ba cõi là tâm, vạn pháp là thức…

Nói "*Ba cõi là tâm*" vì Đức Phật dạy trong Kinh Tất Cả rằng thế giới chỉ là sáu nội xứ (mắt tai mũi lưỡi thân ý) và sáu ngoại xứ (cái được thấy, cái được nghe, cái được ngửi, cái được nếm, cái được xúc giác, cái được tư lường). Ngoài ra, không có thế giới nào khác. Kinh SN 35.23 sẽ trích ở ghi chú [42].

Đó cũng là lý do, Lục Tổ Huệ Năng khi thấy hai ông tăng tranh cãi về lá phướn bay trước gió, mới nói rằng không phải gió động, không phải phướn động, mà "*tâm hai ông động*".

Đó cũng là lý do, nhiều vị Thiền sư khi hốt nhiên đại ngộ nhìn đâu cũng thấy là cái được thấy, đâu đâu cũng được thấy bao gồm trong gương tâm rỗng sáng. Lúc đó đi đứng nằm ngồi đều không lìa cái thấy thọ dụng của tánh không, hễ ngộ được cái rỗng rang Duyên khởi thì tạm gọi là Phật Tánh, khi chưa ngộ được thì vẫn là xuôi theo nghiệp mà trôi. Cho nên, nói có Phật Tánh là không được, mà nói không có cũng là không đặng. Chỉ khi trực ngộ Bản Tâm, cũng là khi nhìn thấy tất cả chung quanh mình bao trùm trong gương sáng rỗng rang, bấy giờ nhìn ra sông hồ đâu đâu cũng thấy là "*một hớp uống cạn nước sông Tây giang*". Lúc đó, đi đứng sáu thời đều không lìa Bản Tâm, còn gọi là an trú Không, còn gọi là Không Tam Muội. Không còn thấy tâm nào là tham sân si, tất cả hệt như sương tan trước nắng; nếu còn tâm nào theo dư nghiệp khởi lên cũng tức khắc tan vào cái Không chiếu diệu của mặt trời trí tuệ. Nơi đây, không còn thấy có thường hay vô thường, không còn thấy có gì là Có hay Không hay Hữu hay Vô, không còn thấy có niềm tin hay ngờ vực gì nữa, cũng không còn thấy có cái gì là đại nghi hay tiểu nghi nữa. Vì tất cả trước mắt, bên tai đã hiển lộ thường trực gương tâm rỗng sáng.

---o0o---

MÊ THAM DỤC NHƯ CHÓ GẶM XƯƠNG

Hình ảnh con chó cũng xuất hiện trong một Kinh Trung Bộ.

Đức Phật khi dạy đoạn trừ tham dục, đã so sánh việc say mê tham dục cũng y hệt như một con chó gặm khúc xương đã lóc thịt.

Đó là Kinh MN.54 - Kinh Potaliya, trích:

"...Thế Tôn thuyết giảng như sau

—Này Gia chủ, ví như có con chó đói lả, suy nhược, đi đến một lò thịt giết bò. Ở đây, có người giết bò thiện xảo hay người đệ tử quăng cho nó một khúc xương, khéo lóc, tận lóc, không có thịt, chỉ có dính máu. Này Gia chủ, Ông nghĩ thế nào? Con chó ấy, khi gặm khúc xương ấy, khéo lóc, tận lóc, không có thịt, chỉ có dính máu có thể đoạn trừ được đói lả suy nhược của nó không?

—Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Với khúc xương khéo lóc, tận lóc, không có thịt, chỉ có dính máu ấy, bạch Thế Tôn, con chó kia chỉ có mệt nhọc khốn khổ mà thôi.

—Cũng vậy, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Thế Tôn đã nói, dục được ví như khúc xương, khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn". Sau khi thấy như chân như vậy với chánh trí tuệ, sau khi từ bỏ loại xả thuộc loại đa chủng, y cứ đa chủng, đối với loại xả thuộc loại nhứt chủng, y cứ nhất chủng, ở đây, mọi chấp thủ đối với thế vật được đoạn trừ hoàn toàn, không có dư tàn, vị ấy tu tập loại xả như vậy".[43]

---o0o---

KINH HẠNH CON CHÓ

Trong Trung Bộ Kinh MN.57, Đức Phật nói về người giữ hạnh con chó, trích như sau:

"*—Bạch Thế Tôn, lõa thể Seniya, hành trì hạnh con chó, thực hành những hạnh khó hành, ăn đồ ăn quăng xuống đất, chấp nhận và hành trì hạnh con chó trong một thời gian dài, vậy sanh thú ông ấy thế nào, vận mạng ông ấy thế nào?*

—Thôi vừa rồi Puñña, hãy dừng lại đây, chớ có hỏi Ta nữa.

Lần thứ hai ... (như trên) ... Lần thứ ba Puñña

Koliyaputta, hành trì hạnh con bò, bạch Thế Tôn:

—Bạch Thế Tôn, lõa thể Seniya hành trì hạnh con chó, thực hành những hạnh khó hành, ăn đồ ăn quăng dưới đất, chấp nhận và hành trì hạnh con chó trong một thời gian dài, vậy sanh thú ông ấy thế nào, vận mạng ông ấy thế nào?

—Này Puñña, thật sự Ta đã không chấp nhận (câu hỏi) của Ông và đã nói: "Thôi vừa rồi Puñña, hãy dừng lại đây, chớ có hỏi Ta nữa". Tuy vậy, Ta sẽ trả lời cho Ông. Ở đây, này Puñña, người nào hành trì hạnh con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì giới con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì tâm con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì uy nghi con chó một cách hoàn toàn viên mãn, sau khi thân hoại mạng chung sẽ sanh thân hữu cùng với các loài chó. Nếu Ông ấy có tà kiến như sau: "Do giới này, hạnh này, khổ hạnh này, hay phạm hạnh này, ta sẽ sanh thành chư Thiên này, hay chư Thiên khác", thời này Puñña, đối với kẻ có tà kiến, Ta nói có một trong hai sanh thú như sau: địa ngục hay bàng sanh. Như vậy, này Puñña, nếu hạnh con chó được

thành tựu, thời được sanh trong loài chó, nếu không được thành tựu, thời được sanh trong địa ngục.

Khi được nói vậy, lõa thể Seniya, hành trì hạnh con chó, khóc than chảy nước mắt..". [44]

---o0o---

LỜI CHÚC XUÂN

Và nơi đây, xin gửi lời chúc xuân tới tất cả độc giả bằng hai câu đối:

Gà cao giọng gáy, mặt trời chánh niệm lên cao, định huệ nhất tâm vuông tròn
Chó vẫy đuôi mừng, vầng trăng thiện hạnh trùm khắp, từ bi toàn thân hỷ lạc.

Nguyên Giác

---o0o---

SUY NGHĨ TỪ BÁT NHÃ TÂM KINH

Bài viết này ghi lại một số suy nghĩ về Bát Nhã Tâm Kinh, một bản kinh phổ biến trong Phật giáo nhiều nước Châu Á, trong đó có Việt Nam. Bài viết hoàn toàn không có ý tham dự vào cuộc tranh luận nào, vì bản thân người viết không giỏi các ngôn ngữ Bắc Phạn, Nam Phạn, Hán Văn… trong khi chỉ được xem là tạm tạm biết Anh ngữ và tương đối khá Việt ngữ. Bài này cũng sẽ không phân tích theo sử liệu, cũng không dựa vào các luận sư đời sau. Nghĩa là, những suy nghĩ trong bài này khởi từ một vốn học quê mùa, được nghe bản văn từ những ngày thơ ấu, hiểu theo những trực giác ấu thơ, thêm một phần từ lời dạy của các vị hòa thượng đã quá cố tại quê nhà và lớn lên với các sách tiếng Việt gặp được trong những năm tìm học, và rồi đọc lại nhiều thập niên sau khi ra nước người.

Bài này sẽ viết ngắn gọn, chỉ nói về một vài câu (đúng ra, vài chữ) trong Tâm Kinh. Bài viết cũng không có đủ mức học thuật, và chỉ là những suy nghĩ riêng để ứng dụng trong đời thường. Nếu bài viết có lợi ích với bất kỳ ai, xin hồi hướng công đức tới khắp pháp giới chúng sinh; nếu sai sót, xin trọn lòng sám hối trước ba đời chư Phật.

---o0o---

TÂM KINH DÙNG CHO MỌI TRÌNH ĐỘ

Bài này sẽ suy nghĩ dựa vào bản của Ngài Huyền Trang, bản văn nằm trong Kinh Nhật Tụng của đa số Phật Tử Trung Hoa, Việt Nam, Đại Hàn, Nhật Bản… Khi đưa vào Kinh Nhật Tụng, chư Tổ sư Trung Hoa hẳn là nghĩ rằng Tâm Kinh cần được nghe với già trẻ lớn bé, với cả học giả lẫn người mù chữ, với cả người đã tu nhiều thập niên cho tới người mới đặt chân vào cổng chùa. Có nghĩa là, kinh này không để riêng cho giới học giả, và người tụng đọc và hành trì không cần phải uyên bác thiên kinh ngàn quyển.

Tuy nhiên, khi gọi rằng kinh này đưa qua bờ bên kia, nghĩa là kinh này dạy pháp giải thoát thích nghi cho tất cả Phật Tử. Và do vậy, nên học thuộc và nghiền ngẫm từng chữ.

---o0o---

CHỮ "SẮC" CÓ 2 NGHĨA

Có một điều dễ nhầm lẫn là về từ Hán-Việt: chữ "sắc" đọc trong tiếng Việt là một âm, nhưng trong Tâm Kinh dùng cho hai nghĩa khác nhau.

Chữ "sắc" dùng trong "sắc uẩn" có thể dịch là "thân và sáu căn" (sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý).

Nhưng giữa bài Tâm Kinh, chữ "sắc" cũng dùng trong câu: …vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp…

Như thế, chữ "sắc" trong này không có nghĩa như trong "sắc uẩn" và câu vừa dẫn chỉ có nghĩa là, dịch:

…không hề có cái được thấy, không hề có cái được nghe, không hề có cái được ngửi, không hề có cái được chạm xúc, không hề có cái được suy nghĩ (nhận biết bởi ý thức)…

Vì chữ "sắc" trong bản Hán-Việt mang hai nghĩa như thế, bản thân người viết khi còn niên thiếu đã rơi vào chỗ mơ hồ. Nhưng thực sự, phải chăng những mơ hồ như thế, mới thúc đẩy người tụng đọc phải đi tìm ý nghĩa từng chữ? Đây chỉ là suy đoán, vì toàn thể bài Tâm Kinh như dường lúc nào cũng phủ đầy một lớp sương khói mơ hồ.

---o0o---

THẤY THỰC TƯỚNG NĂM UẨN LÀ KHÔNG

Câu đầu có nhóm chữ: chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách. Nghĩa là hễ soi chiếu và thấy năm uẩn đều là không, sẽ qua được mọi khổ ách.

Soi chiếu và thấy… có nghĩa là thấy bằng trí tuệ. Rằng thực tướng năm uẩn là không. Câu kế tiếp sẽ giải thích rõ hơn.

Tâm Kinh viết: Xá-Lợi-Tử, sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị.

Nghĩa là: sắc không khác không, không không khác sắc, sắc chính là không, không chính là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng là như thế.

Bản của H.E. Garchen Rinpoche, cũng như bản của một số học giả dịch chữ:

Sắc trong "sắc bất dị không" là "Body". Tiếng Việt hiểu là "Thân"...

Đa số các học giả (kể cả Đức Đạt Lai Lạt Ma) dịch "sắc" là "Form"... Tiếng Việt hiểu là "Hình hài"…

Cả hai cách dịch "Body" và "Form" đều không làm rõ nghĩa "sắc uẩn".

Nếu dịch rõ nghĩa sẽ là: "Thân và sáu căn không khác gì với không"… Nhưng như thế, sẽ khó tụng đọc trong bản kinh cô đọng, cần học thuộc lòng.

Trong khi đó, chữ "không" đa số học giả đều dịch là "emptiness" – hiểu là, rỗng rang không tự tánh.

Có một số học giả dịch chữ "không" là "the boundless" – hiểu là, cái rỗng rang vô tận. Muốn ám chỉ rằng, cái rỗng rang không có gì hết này thực ra có thể sinh ra các pháp.

Cả hai cách dịch đều đúng. Nhưng để đọc tụng, để học thuộc lòng, chữ "không" ngắn gọn và dễ nhớ hơn, và thực ra sẽ gây nghi vấn nhiều hơn, để học nhân tự tìm hiểu. Trong khi chữ "the boundless" dễ gây nhầm lẫn là có cái gì vô tận đó.

---o0o---

KINH NA TIÊN TỲ KHEO: NGÃ, PHÁP ĐỀU KHÔNG

Có thể thấy ý "sắc bất dị không" giải thích rất rõ trong Kinh Na Tiên Tỳ Kheo.

Đại sư Na Tiên nói với Vua Di Lan Đà rằng Na Tiên chỉ là cái cái tên Na Tiên, chớ không hề có cái gì gọi là "ta" hay "của ta" trong Na Tiên, không hề là tóc, răng, da, thịt, tủy, gân… cho tới mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý… cho tới sắc, thọ, tưởng, hành, thức… cũng đều rỗng rang không tự tánh.

Sau khi nói về người (personality, state of being a person) vốn thật rỗng rang vô tự tánh, Đại sư Na Tiên dẫn ra thí dụ về chiếc xe (tức là pháp, là đối tượng được thấy, được nghe, được sử dụng…)

Đại sư Na Tiên nói với Vua Di Lan Đà rằng gọng xe, trục xe, bánh xe, mui xe… đều không phải là xe, và "tất cả các món ấy họp lại và buộc chung với nhau" cũng không phải là xe.

Do vậy, Kinh Na Tiên Tỳ Kheo, bản Việt dịch của Cao Hữu Đính, viết:

"Thấy nhà Vua ngồi câm nín và các quan chức thì tỏ lòng tán dương bằng nhiều cách khác nhau, Đại đức Na Tiên bèn từ hòa tâu với nhà Vua rằng:

-- Trong kinh, Phật có dạy như vầy: "Hiệp các món gọng, thùng, bánh, mui... theo một mẫu mực nào đó thì thành một cái mà người ta tạm gọi là xe. Cũng như thế, hiệp tất cả đầu, mặt, tay, chân, hơi thở, lời nói, sự khổ, sự vui, điều lành, điều dữ... thì cũng thành một đơn vị mà người ta tạm gọi là cái "ta" để tiện bề phân biệt. Chứ thật ra thì không có cái "ta" chơn thật nào cả! Đúng như lời của nữ tôn giả Hoa Si Ra (Vajirã) đã bạch với Đức Thế Tôn khi Ngài còn tại thế: "Danh xưng xe sở dĩ có là do nhiều món đồ hợp lại là vẽ thành. Nhiều món cơ thể vẽ thành một vật mệnh danh là chúng sanh"..".[45]

Như thế là các pháp (dù là ta, người, vạn vật) chỉ là danh thôi, và là vô ngã, là rỗng rang vô tự tánh.

Khi đã thấy các pháp rỗng rang vô tự tánh, tức khắc tất cả các tâm tham sân si tan hết, y hệt như tuyết rơi trên lò lửa đang cháy. Xa lìa tham sân si tức nhiên giải thoát.

---o0o---

MẮT, TAI, MŨI, LƯỠI… LÀ KHÔNG

Trong Tương Ưng Bộ, có Kinh SN 35.85 -- dựa vào 2 bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu và của Bhikkhu Bodhi, chúng ta trích dịch nơi đây như sau:

"*Đức Phật dạy: Ananda, thế giới là không (Empty is the world), bởi vì nó rỗng rang không tự ngã, và nó không tùy thuộc vào bất kỳ cái được gọi là tự ngã nào. Và cái gì rỗng rang không tự ngã và không thuộc về cái gì gọi là tự ngã? Ananda, mắt là rỗng rang không tự ngã, và rỗng rang không tùy thuộc vào cái gì gọi là tự ngã. Cái được thấy là rỗng rang không tự ngã và không tùy thuộc vào cái gì gọi là tự ngã. Nhãn thức rỗng rang không tự ngã và không tùy thuộc vào cái gì gọi là tự ngã. Nhãn xúc rỗng rang không tự ngã và không tùy thuộc vào cái gì gọi là tự ngã… Bất cứ thọ nào khởi lên do duyên ý xúc – dù là lạc, khổ, hay bất khổ bất lạc – cũng rỗng rang không tự ngã và không tùy thuộc vào cái gì gọi là tự ngã…*

Tương tự, với tai, mũi, lưỡi, thân, ý… đều rỗng rang không tự tánh… Do vậy thế giới là không". [46]

Thế giới theo Đức Phật định nghĩa là tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, nhận, biết… Và ngoài thế giới này, là ở ngoài giới vực của chúng ta.

Trong Kinh SN 35.23 - Sabba Sutta: The All, Đức Phật giải thích về thế giới, tương tự, dựa theo 2 bản tiếng Anh sẽ được dịch như sau:

"Chư tăng, cái gì là tất cả? Mắt và cái được thấy, tai và cái được nghe, mũi và cái được ngửi, lưỡi và cái được nếm, thân và cái được chạm xúc, tâm và hiện tượng được nhận biết. Đó gọi là tất cả…"[47]

Với hai kinh vừa dẫn, chúng ta có thể hiểu được gần hết bài Tâm Kinh.

---o0o---

TÂM KINH TRONG THIỀN TÔNG

Bát Nhã Tâm Kinh theo truyền thuyết là đúc kết tư tưởng Bát Nhã của thời kỳ Ngài Long Thọ. Và được Thiền Tông nhìn như pháp tu viên đốn (viên là đầy đủ, tròn đầy, không thiếu sót; đốn là ngay tức khắc, không mài giũa tuần tự). Nơi đây, chúng ta sẽ khảo sát thêm về nghĩa này.

Khi chúng ta lùi ra xa, nhìn về Đại sư Na Tiên, hay khi nhìn về chính mình hay nhìn về bất kỳ ai, đều sẽ thấy đó là một khối lung linh đang vận hành, đang thuyết pháp, đang tụng kinh, đang nói cười ngủ nghỉ, đang đi đứng nằm ngồi...

Tương tự, lùi ra xa, nhìn về chiếc xe mà Đại sư và Vua Di Lan Đà thảo luận, hay nhìn về bất kỳ chiếc xe nào khác, hay bất kỳ những gì trên thế gian này,

cũng sẽ thấy chỉ là một khối lung linh đang vận hành, khi xe ngừng, khi xe chạy, khi xe mòn, khi chở nặng hay chở nhẹ…

Tất cả đều linh linh trong cái Rỗng Rang Vô Tự Tánh, ngắn gọn là Không.

Giải thích ngắn gọn về cái vận hành đó sẽ là Luật Duyên Khởi, rằng cái này có nên cái kia có. Rằng khi Đại sư Na Tiên đang thuyết pháp, hay khi chiếc xe đang chạy nghĩa là khi toàn khối "rỗng rang vô tự tánh" đang kích hoạt, gá nương vào nhau để vận hành. Và đó là nghĩa của "không bất dị sắc" (không chẳng khác gì sắc).

Khi nhìn về Đại sư Na Tiên hay chiếc xe, chúng ta thấy rằng tất cả đều hiện lên trong gương tâm của chúng ta. Nhà Thiền gọi là Một Tâm, hay Nhất Tâm. Cả thế giới hiện lên trong ánh sáng của gương tâm, và tâm này là rỗng rang nhưng năng chiếu.

Bây giờ, chúng ta nhìn về chiếc xe Đại sư Na Tiên vừa nói. Xe đó là cái được thấy, tiếng xe chạy là cái được nghe… Tánh Không của xe hiển lộ trước mắt và bên tai chúng ta. Như thế, xe là cái được hiển lộ trong gương tâm của chúng ta. Nơi Gương Tâm Rỗng Rang này, khi xe tới thì hiện xe, khi xe không tới hay đã qua thì chỉ còn cái lặng lẽ, nhưng ánh sáng chiếu diệu của thấy, nghe, nhận biết vẫn không biến mất.

Thiền Tông nói rằng nhận ra Gương Tâm Rỗng Rang Chiếu Diệu này, là pháp viên đốn, vì tức khắc xa lìa tham sân si. Gọi tắt là Thấy Tánh.

Có khi quý Thầy giải thích theo Duy Thức. Bây giờ, chúng ta thử lùi xa chiếc xe, và nhìn theo lời giải thích của Đại sư Na Tiên. Tất cả gọng xe, bánh xe, mui xe, càng xe… đều hiển lộ trong tâm chúng ta như là thức (chư Tổ Trung Hoa có khi gọi là thức biến). Có một số Thầy khi dịch sang tiếng Anh gọi tất cả những gì hiển lộ đó là niệm (thought), nhưng có lẽ chữ thức (consciousness) chính xác hơn. Như thế, đó là nghĩa vạn pháp chỉ là thức.

Đó cũng là lý do, khi thấy hai vị sư nhìn thấy phướn động trước gió, tranh cãi rằng có phải phướn động hay gió động, Lục Tổ Huệ Năng nói: "Không phải gió động, không phải phướn động, tâm các ông động…"

Như thế, chúng ta thấy hiển lộ ra một số ý chỉ từ:

-- Kinh Lăng Nghiêm với câu "toàn tướng tức tánh, toàn tánh tức tướng". Nghĩa là, tất cả những gì được thấy cũng là tâm hiển lộ, những gì đươc nghe cũng là tâm hiển lộ. Cái sở tri chính là cái năng tri (nhưng không phải là năng tri, vì vốn thực là không). Cánh hoa nở, tiếng chim kêu cũng là tâm hiển lộ.

-- Kinh Kim Cương với câu "nếu thấy các tướng không phải là tướng, tức là thấy Như Lai". Nghĩa là, nếu thấy Na Tiên không phải Na Tiên, thấy xe không phải xe tức là thấy Gương Tâm Hiển Lộ Chiếu Sáng.

-- Kinh Hoa Nghiêm, nhà sư Nguyễn Thế Đăng viết trong sách "Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm," trích:

"Tâm này là Phật, chúng sanh là Phật, thế giới là Phật. Đó là cái thấy biết kinh Hoa Nghiêm khai thị cho chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, hiểu, biết, xúc chạm, suy nghĩ... đều đồng một Phật tánh, đồng một tánh vàng như pháp giới vốn là vàng ròng.

Khi tất cả sáu căn, sáu trần, sáu thức đều trở lại nguyên thể của chúng là vàng thì tất cả là vàng không một mảy may hở sót. Khi mỗi vi trần, mỗi niệm đều là vàng thì tất cả các vi trần, các niệm tương tức tương nhập, tương dung tương nhiếp một cách vô ngại, hiển bày pháp giới Hoa Nghiêm...

...Bản tánh của tâm chúng ta và thế giới là tánh Không, do đó mỗi tư tưởng của chúng ta và mỗi hình tướng chúng ta thấy đều là tánh Không. Thấy được bản tánh của tất cả các pháp hay "thật tướng của tất cả các pháp" là tánh Không thì thấy được Pháp thân của chư Phật". [48]

Bởi vì tất cả các pháp không lìa tâm mà hiển lộ ra.

---o0o---

BƯỚC QUA BỜ BÊN KIA

Có một suy nghĩ có thể khởi lên: Bát Nhã Tâm Kinh nhấn mạnh ý nghĩa qua bờ bên kia, cuối bài là câu thần chú, được phiên âm trong tiếng Việt là: "*Yết đế, yết đế. Ba la yết đế. Ba la tăng yết đế. Bồ đề Tát bà ha*".

Bản tiếng Anh của Đức Đạt Lai Lạt Ma ghi thần chú tiếng Sanskrit này là: tadyatha - gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaha! (Trang 130, bản sách giấy Essence of the Heart Sutra, NXB Wisdom Publications, 2014) và Ngài dịch ngắn gọn là "Go to the other shore". Nghĩa là, đi qua bờ bên kia.

Phải chăng, Tâm Kinh Bát Nhã là tóm gọn của Phẩm Qua Bờ Bên Kia trong Kinh Tập?

Phần thứ năm của Sutta Nipata là Phẩm Qua Bờ Bên Kia (Parayanavagga — The Chapter on the Way to the Far Shore).

Phẩm Qua Bờ Bên Kia là một trong 2 nhóm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời được chư tăng ni tụng hàng ngày trong thời Đức Phật sinh tiền. Nghĩa là hai nhóm kinh rất xưa cổ. Hai nhóm kinh này đều không nói về Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo… nhưng nói nhiều với tư tưởng Trung Quán, một hệ thống tư tưởng được Long Thọ khai triển, trong đó cô đọng là Bát Nhã Tâm Kinh.

Để độc giả có thể đối chiếu, sau đây người viết sẽ dịch một số câu từ Phẩm Qua Bờ Bên Kia, dựa trên 4 bản Anh dịch của Bhikkhu Bodhi (không có bản điện tử, chỉ có bản giấy The Suttanipata, ấn bản 2017, có thể mua ở Amazon), của Anandajoti Bhikkhu, của Access to Insight [Ireland | Thanissaro], của Khantipalo. Ba bản sau có links ở [49].

Phẩm Qua Bờ Bên Kia viết theo thể thơ, ghi lại 16 cuộc hỏi đạo của 16 du sĩ Bà La Môn tới gặp Đức Phật. Sau mỗi cuộc đối thoại, nhóm 15 du sĩ đầu tiên đắc

quả A La Hán tức khắc, và vị thứ 16 là ngài Pingiya đắc Thánh quả thứ ba, tức Bất Lai (hay A Na Hàm – sẽ không trở lại cõi này nữa, vì đã diệt sạch hai kiết sử Tham và Sân). Nghĩa là, nghe pháp xong là tức khắc giải thoát.

Gọi đây là một trong hai nhóm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời vì Kinh Tăng Chi Bộ ghi rằng trong thời Đức Phật còn tại thế, có nữ cư sĩ Nanda mỗi rạng sáng đều tụng đọc lớn tiếng nhóm kinh Parayanavagga - Qua Bờ Bên Kia.[50]

Mỗi kinh trong phẩm này gồm nhiều đoạn thơ, ghi số theo đoạn 4 dòng thơ, hay 5 hay 6 dòng thơ. Trong bản Khantipalo, đoạn thơ đầu ghi số 983, đoạn cuối phẩm ghi số 1156, như thế cả phẩm gồm 173 đoạn thơ. Nhưng bản Bhikkhu Bodhi chệch đi, đoạn đầu ghi số 976, đoạn cuối 1149, cũng là 173 đoạn. Bản Access to Insight cũng ghi số khác.

Chúng ta sẽ dịch ra văn xuôi một số ý kinh gần với âm hưởng Bát Nhã Tâm Kinh, cuối đoạn sẽ ghi số theo bản Khantipalo. Đầu các đoạn thơ dịch sẽ ghi tên người vấn đạo, đôi khi sẽ ghi thêm tiếng Anh, có khi ghi 2 dị bản tiếng Anh, cho rõ nghĩa. Các đoạn thơ dịch như sau, và cũng không cần lời bình.

Đức Phật dạy: Ajita, ngươi hỏi rằng nơi đâu danh và thân sẽ tịch diệt không còn chút gì, ta nói rằng khi thức tịch diệt (cessation of consciousness) là hoàn toàn giải thoát. (1044)

Đức Phật dạy: Dhotaka, bất cứ những gì ngươi thấy nghe hay biết, dù là [các cõi] trên cao, dưới thấp, khắp phương hướng, và chặng giữa; hiểu rằng đó là dây buộc vào cõi này, chớ có ước muốn sinh ra hay không sinh ra (don't create craving for becoming or non-.). (1075)

Đức Phật dạy: Upasiva, hãy tỉnh thức, hướng tâm vào không một pháp nào hết (looking to nothingness, focused on nothingness), không nương tựa vào một pháp nào hết (depending on nothing) để vượt qua trận lụt; hãy bỏ mọi cuộc nói chuyện , bỏ cả tham dục, hãy nhìn thấy tham dục biến mất từng ngày, từng đêm. (1077)

Đức Phật dạy: Upasiva, với người đã giải thoát, không có gì để đo lường nữa, không còn gì để người khác nói về người này; khi các pháp với người đó đã hoàn toàn rỗng rang vô tướng, lời nói ngôn ngữ cũng rỗng rang dứt bặt (when dharmas for that one are emptied out, emptied are the ways of telling too; when all phenomena have been uprooted, all pathways of speech are also uprooted). (1083)

Đức Phật dạy: Nanda, bất cứ những ai đã buông bỏ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, buông bỏ cả giới đức, buông cả luyện tập, và cũng buông bỏ vô số pháp hành khác (whoever here has given up reliance on what is seen, heard, or sensed, and virtue and practices, and has also given up all the countless other ways) -- người đó biết rõ hoàn toàn về tham ái, và đã xa lìa ô nhiễm. Ta nói người đó đã vượt qua trận lụt. (1089)

Đức Phật dạy: Jatukanni, đối với người không còn tham chút gì về thân và tâm (altogether without greed for mind and body), sẽ không còn ô nhiễm nào hiện hữu nữa để người có đó thể bị cái chết kiểm soát. (1107)

Đức Phật dạy: Udaya, Với người không tìm vui trong cảm thọ dù trong hay ngoài, với người sống tỉnh giác như thế, thức sẽ tịch diệt (consciousness ceases). (1118)

---o0o---

THIỀN SƯ VIỆT NAM GIỮA CÕI SẮC VỚI KHÔNG

Bởi vì Bát Nhã Tâm Kinh là kinh nhật tụng tại Việt Nam, cho nên chúng ta thấy nhiều Thiền sư Việt Nam ưa sử dụng ngôn ngữ và hình ảnh về sắc với không. Thực sự, cũng là để chỉ pháp Thấy Tánh.

Như Thiền sư Viên Chiếu (999-1090) thời nhà Lý, có thơ:

Nhược đạt tâm không vô sắc tướng, Sắc, không ẩn hiện nhậm suy di.

Dịch: Nếu tâm được rỗng rang, cũng không dính tới sắc tướng gì,

Dù sắc với không, có ẩn hay hiện, thì vần xoay cũng mặc kệ.

Thiền sư Tông Diễn (1640 - 1711) quê ở Cẩm Giàng, Hải Dương, có bài kệ:

Ưng hữu vạn duyên hữu,

Tùy vô nhất thiết vô

Hữu vô câu bất lập

Nhật cảnh bổn đương bô.

Dịch:

Cần có muôn duyên có.

Ưng không tất cả không.

[Khi] có với không đều chẳng lập,

mặt trời trí huệ hiện lên cao.

Cũng như với Thiền Sư Thanh Đàm, sinh trong thế kỷ 18, trụ trì chùa Bích Động ở làng Đam Khê, phủ An Khánh, tỉnh Ninh Bình.

Trong tác phẩm Thiền Sư Việt Nam, Hòa thượng Thích Thanh Từ viết về Ngài Thanh Đàm, và dịch một phần Pháp Hoa Đề Cương, trích:

"*...Đến năm 1819, Sư sáng tác sách Pháp Hoa Đề Cương tại viện Liêm Khê. Trong đây, Sư có đặt ra một số câu hỏi để giải thích về Diệu tâm như:*

Hỏi: Tại sao không chỉ thẳng cái thứ nhất là Diệu Tâm xưa nay, mà lại chỉ cái thứ hai là căn tánh để làm phương tiện tu hành ?

Đáp: Tâm vốn vô hình, làm sao mà chỉ ? Trước kia tôi đã nói một lần rồi, ngôn thuyết và biểu thị, không nắm được tâm. Tuy vậy, dù tâm vô hình, nhưng sự ứng dụng của tâm lại có vết tích, vì có vết tích nên có thể chỉ bày khiến cho người tu học có thể nhìn vết tích của sự ứng dụng, do ánh sáng ấy mà về được tâm.

Hỏi: Dấu vết ấy ở đâu ?

Đáp: Ở trên đối tượng lục trần. Do sắc mà có cái thấy, do thanh mà có cái nghe, lục trần là dấu vết ứng dụng của lục căn. Nay muốn nắm được dấu vết của căn thì phải quan sát cái thấy cái nghe nơi đối tượng sắc thanh. Nên biết rằng công dụng của căn là công dụng của tâm, căn nhận biết là tâm nhận biết; cái khác nhau là căn có tới sáu công dụng, mà tâm chỉ có một bản thể tinh minh. Chư Phật truyền nhau là căn pháp này, các vị Tổ truyền nhau là tâm tông ấy. Đó là bí quyết mà các kinh điển chỉ bày để được căn bản trí. Pháp ấn truyền trao qua lại các thời đại cũng lấy cái ấy để phát giác sơ tâm. Chứng ngộ mau hay chậm là vì căn cơ rộng hay hẹp..".[51]

Thực sự, Thiền Tông như thế không có gì bí ẩn. Vì là xuất xứ từ hai nhóm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời trong Tạng Pali, và tất cả đều chỉ pháp viên đốn. Nghe xong, tức khắc thành A La Hán, y hệt Kinh Bahiya, không thấy gì để làm nữa, ngôn ngữ tự nhiên vắng bặt. Thấy được Gương Tâm Rỗng Rang Tịch Chiếu, sẽ thấy không cần gì phải tu nữa.

Tới đây, chúng ta kể một câu chuyện trong Thiền sử. Không nhớ trong Thiền Trung Hoa hay Nhật Bản. Vị thầy hỏi trò, hôm qua mưa gió mịt mù, đứng nơi góc rừng thấy mưa ào ạt trước mắt, nghe tiếng gió xô dạt cây rừng gầm rú. Hôm nay cảnh đó ở đâu.

Chúng ta nơi đây, không có ý muốn nói chuyện hôm qua, tuần qua, năm qua. Chỉ muốn nói về chuyện của khoảnh khắc hiện tại, khi mưa gió mịt mù, đứng nơi góc rừng thấy mưa ào ạt trước mắt, nghe tiếng gió xô dạt cây rừng gầm rú.

Chúng ta sẽ thấy như sau: trước mắt, tất cả các pháp (mưa rơi ào ạt) thực sự là rỗng rang không một pháp, cho nên CÁI ĐƯỢC THẤY tức khắc phải là không, nên hình ảnh chuyển biến ào ạt; tương tự, bên tai sẽ thấy, CÁI ĐƯỢC NGHE tức khắc phải là không, nên gió gào, cây rú chuyển biến ào ạt. Trước mắt, bên tai, đó là vô thường và vô ngã chảy siết. Đó là hiển lộ của tâm, trong gương tâm rỗng rang tịch chiếu. Thấy như thế, là vô tu vô chứng. Và ngôn ngữ biến mất, vì không ai có lời nào để nói về màu xanh của cây rừng, hay nói về tiếng mưa đêm nỉ non, vì khi đã thấy và nghe cái "*sắc bất dị không*," tất cả tâm hành đều dứt bặt.

Trong khoảnh khắc thấy như thế, đó là đương xứ tức chơn, đó là Niết bàn diệu tâm, là nơi vắng bặt ngôn ngữ vì hễ mở lời là dòng vô thường chảy xiết bỗng trở thành chuyện của khoảnh khắc hồi nãy, của giờ trước, của hôm qua, của năm qua… và là vướng vào bẫy sinh tử luân hồi.

Và đương xứ tức chơn, đó là khi, thức đã tịch diệt…

---o0o---

ĐỌC THÊM VÀI Ý VỀ BÁT NHÃ TÂM KINH

Bài viết này để nói thêm một số ý trong Bát Nhã Tâm Kinh, cũng có thể xem như nối tiếp bài "*Suy Nghĩ Từ Bát Nhã Tâm Kinh*" [52], nhưng cũng có thể đọc như độc lập, vì phần lớn sẽ dựa vào đối chiếu với một số Kinh Tạng Pali. Bài viết cũng không có ý tranh luận với bất kỳ quan điểm nào khác, chỉ thuần túy muốn đưa ra một số cách nhìn thiết yếu cho việc tu học và thiền tập. Bài Bát Nhã Tâm Kinh từ nhiều thế kỷ được đưa vào Kinh Nhật Tụng Bắc Tông chủ yếu là để cho mọi thành phần, kể cả bậc đại trí thức và người kém chữ, biết lối thể nhập vào Bản Tâm (nói theo Thiền) hay vào Tánh Không (nói theo Trung Quán Luận). Nghĩa là, để văn, để tư và để tu. Không để tranh biện kiểu thế trí. Bài này cũng sẽ nhìn theo cách truyền thống của Phật Giáo Việt Nam.

---o0o---

KHÔNG PHẢI KHÔNG, KHÔNG PHẢI CÓ

Trước khi đọc chú giải của một số cổ đức, nơi đây xin tóm lược lược bài phân tích kỳ trước. Tất cả các pháp đều duyên khởi, nên gọi là không. Na Tiên Tỳ Kheo nói rằng không có cái gì là Na Tiên, vì sắc thọ tưởng hành thức của Na Tiên đều rỗng rang không tự tánh (chỉ nương gá nhau theo luật duyên khởi); và không có cái gì là cỗ xe, vì gọng xe, trục xe, mui xe… không phải là xe, chỉ tạm gọi là xe (tức, nói theo Kinh Kim Cương: tất cả các pháp đều như mộng, huyễn, bào, ảnh).

Tới đây, chúng ta phải nhắc rằng lý luận (dựa vào ngôn ngữ và suy luận) sẽ không cho thấy thực tướng. Dẫn thí dụ trên, sẽ thấy rằng khi cỗ xe tới, cỗ xe là cái được thấy trước mắt chúng ta, âm thanh cỗ xe chạy là cái được nghe bên tai chúng ta, vân vân… khi xe chạy qua xong, cái được thấy là cái vắng-ảnh, cái được nghe là cái vắng tiếng, nhưng cái vắng đó vẫn là đối tượng của mắt và tai. Tất cả, dù có hay không, dù có ảnh hay không ảnh, dù có tiếng hay không tiếng, đều được bao trùm trong Gương Tâm Rỗng Rang Vắng Lặng Chiếu Sáng, nghĩa là một sân khấu nơi hữu và vô đóng vai trình diễn kịch nghệ. Chúng ta gọi ảnh là khi có và khi không, gọi tiếng là khi có và khi không, nhưng không gọi Gương Tâm bằng bất kỳ chữ gì được, vì Gương Tâm là bất động, là không tăng và không giảm, là không sạch và không dơ. Tạm gọi là Tánh Không.

---o0o---

VƯỢT NGOÀI LÝ LUẬN, XA LÌA 62 TÀ KIẾN

Đức Phật trong Kinh DN 1 (Kinh Phạm Võng) nói rằng không dùng lý luận mà dò ra được: "Các sư, có những pháp khác, sâu thẳm, khó thấy, khó hiểu, bình an và tối thắng, VƯỢT QUA CẢNH GIỚI CỦA LÝ LUẬN, vi tế, chỉ được nhận ra bởi bậc trí tuệ..". [53]

Có nghĩa là, chúng ta không dùng ngôn ngữ lý luận mà dò được. Kinh này Đức Phật chỉ ra 62 tà kiến để bác bỏ. Và khi nói có, nói không, dù là thường hay đoạn trong quá khứ, hiện tại, vị lai đều trật. Do vậy, nếu có ai tự hào là thông minh, giỏi nhiều ngôn ngữ, giỏi biện luận cũng không thể thấy được. Cách thấy an toàn nhất là: giữ tâm vô sở trụ, không vương vào bất kỳ pháp nào. Vua Trần Nhân Tông còn gọi là "chớ dựng lập có hay không" (hữu, vô câu bất lập). Đức Phật dạy pháp đơn giản nhưng siêu xuất trong Kinh Bahiya là "cái được thấy chỉ là cái được thấy, cái được nghe chỉ là cái được nghe…" như thế, sẽ không vướng vào lưới 62 tà kiến.

---o0o---

KHÔNG HỀ CÓ MẮT TAI MŨI LƯỠI THÂN Ý

Trong Bát Nhã Tâm Kinh có câu:

"Không hề có Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý; Không hề có cái được thấy, không hề có cái được nghe, không hề có cái được ngửi…"

Câu này trong Tạng Pali nằm trong Kinh Tương Ưng SN 4.19, trích dịch:

"*… nhưng, Ác Ma, nơi không có mắt, nơi không có cái được nhìn thấy, nơi không có nhãn xúc và nơi không có chỗ tựa của [nhãn] thức – sẽ không có chỗ cho người nơi đó, hỡi Ác Ma (tương tự với tai, mũi, lưỡi, thân…)… Tâm là cái của ngươi, hỡi Ác Ma, cái đối tượng được tâm nhận ra là cái của ngươi…; nhưng, hỡi Ác Ma, nơi không có tâm, nơi không có đối tượng của tâm, nơi không có xúc chạm của tâm và nơi không có chỗ tựa cho thức của tâm – sẽ không có chỗ cho ngươi nơi đó, hỡi Ác Ma*". [54]

Ngắn gọn, Đức Phật nói rằng trong cảnh giới của người giải thoát, dù là đang đi đứng nằm ngồi, dù là đang thuyết pháp, đang nói cười… vẫn không hề có mắt tai mũi lưỡi thân ý… Nơi này, Đức Phật đã dạy Bát Nhã Tâm Kinh hay tuyệt vời như thế.

Như thế, nơi tất cả mắt tai mũi lưỡi thân ý đều là cửa giải thoát, đều là tức khắc xa lìa Ác Ma. Và đó là ý nghĩa của 84 ngàn pháp môn, tức là 84 ngàn cửa giải thoát. Nhìn đâu cũng thấy giải thoát, nghe đâu cũng thấy giải thoát… Nếu cứ dựa thuần ngôn ngữ lý luận sẽ không bao giờ tới được cửa vào của Tâm Kinh, vì Tâm Kinh này phá gỡ tất cả 62 tà kiến. Than ôi, Bát Nhã Tâm Kinh tuyệt vời như thế, không lo tu đi, sao cứ dựa vào ngôn ngữ lý luận hạn hẹp mà vặn chữ. Lý luận chỉ có thể nhận ra Có và Không, chớ hề nhận ra cảnh giới của xa lìa mọi lý luận, cảnh giới của xa lìa mọi ngôn thuyết.

---o0o---

BÁT NHÃ TÂM KINH LÀ TÂM THƯỜNG ĐỊNH

Tại sao các tổ sư Trung Hoa và Việt Nam gọi rằng Bát Nhã Tâm Kinh là cảnh giới của đại định, của thường định, của không hề dính tí bụi nào?

Có một số vị nói rằng khi vào Sơ Thiền, Nhị Thiền… sẽ phải ngồi, sẽ không nghe gì dù là 500 cỗ xe chạy trước mặt? Vậy, ý nghĩa đại định của Tâm Kinh ở đâu?

Đức Phật nói trong Kinh AN 3.63 rằng đi đứng nằm ngồi đều có thể ở trong đại định, trong 4 tầng Thiền của chư Thiên, trong định Tứ Vô Lượng Tâm của Phạm Thiên, và trong Trí Tuệ Giải Thoát của bậc Thánh. Tóm gọn kinh này thành ba đoạn như sau.

Đức Phật vào tấng Thiền thứ nhất, vào tầng Thiền thứ hai, vào tầng Thiền thứ ba, vào tầng Thiền thứ tư... "*trong trạng thái như vậy, nếu ta đi kinh hành (tuần tự: đứng, nằm, ngồi), thời trong lúc ấy, chỗ kinh hành (đứng, nằm, ngồi) của Ta thuộc chư Thiên*..".

Rồi Đức Phật nhập định tuần tự, Từ, Bi, Hỷ, Xả... "*trong trạng thái như vậy, nếu ta đi kinh hành (đứng, nằm, ngồi), thời trong lúc ấy, chỗ kinh hành (đứng, nằm, ngồi) của Ta thuộc Phạm Thiên*..".

Rồi Đức Phật tuần tự biết rõ, đoạn tâm Tham, đoạn tâm Sân, đoạn tâm Si... "trong trạng thái như vậy, nếu ta đi kinh hành (đứng, nằm, ngồi), thời trong lúc ấy, chỗ kinh hành (*đứng, nằm, ngồi*) của Ta thuộc bậc Thánh..".

Xin mời xem bản Anh dịch của Bhikkhu Bodhi và bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu ở link [55]

Câu hỏi nơi đây: Do duyên nào mà tâm không định? Khi đã thấy vắng bặt mắt tai mũi lưỡi thân ý thì lấy chỗ nào cho tâm động?

Do vậy, Bát Nhã Tâm Kinh là đi đứng nằm ngồi đều ở trong đại định, và thực sự là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, là hay trừ được hết thảy khổ, là chơn thật không hề hư dối. Tuyệt vời là như thế.

---o0o---

TRƯỚC MẮT, BÊN TAI BẢN NHIÊN THANH TỊNH

Tới đây, một lẽ thường được nêu ra, rằng chúng ta thường được nghe rằng cõi này là cõi khổ, nhìn đâu cũng thấy bất như ý, nghe gì cũng thấy bất toàn, mà hễ khởi tâm thuận nghịch là tức khắc vướng liền. Tức là, Tứ Diệu Đế là bốn sự thật tuyệt vời được Đức Phật tuyên thuyết để giúp chúng ta tu hành, để vượt bể khổ. Chư Tổ còn gọi đó là Sanh Diệt Tứ Đế.

Do vậy, thắc mắc là, tại sao Bát Nhã Tâm Kinh có câu "*Vô Khổ Tập Diệt Đạo*"…

Nghĩa là, tại sao Bát Nhã Tâm Kinh dám viết là "không hề có cái gì gọi là Khổ Đế, không hề có cái gì gọi là Tập Đế, không hề có cái gì gọi là Diệt Đế, không hề có cái gì gọi là Đạo Đế"… bởi vì, không lẽ không vướng vào sắc thanh hương vị xúc pháp?

Có vị Thầy khi giảng Bát Nhã Tâm Kinh đã nói với học trò rằng cái gì trói buộc ngươi, thử nhìn ngó xem… học trò tức khắc thấy được chỗ không bị trói buộc. Tuyệt vời là như thế. Cho nên, Thiền Tông lấy Bát Nhã Tâm Kinh làm kinh nhật tụng vì đây thực sự là pháp qua bờ bên kia. Tức khắc. Đốn ngộ. Đốn nhập. Vượt qua vô số kiếp. Chư Tổ gọi pháp này là Vô Sanh Tứ Đế, hay là Vô Tác Tứ Đế, vì khi đã ngộ nhập Gương Tâm Rỗng Rang Lặng Chiếu xong là không thấy có pháp nào để tu nữa.

Trong Tương Ưng Bộ, Kinh SN 35.191 - Kotthita Sutta có ghi lời của ngài Sariputta giải thích cho ngài Maha Kotthita rằng, trích dịch:

"*… mắt không phải là gông xiềng của cái được thấy; cũng vậy, cái được thấy không phải là gông xiềng của mắt. Bất cứ tham ái và mê đắm nào khởi lên dựa vào hai cái đó (mắt và cái được thấy): nơi đó chính là gông xiềng. Tai không phải là gông xiềng của cái được nghe… (tương tự, mũi lưỡi thân ý)… Nếu mắt là gông xiềng của cái được thấy, hay nếu cái được thấy là gông xiềng của mắt, thì đời sống thánh hạnh để kết thúc sầu khổ phiền não không thể nào có được…*" [56]

---o0o---

TỪ TƯỞNG TỚI VÔ TƯỞNG

Tới đây, chúng ta chú ý câu: Thị cố không trung vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức.

Hiểu là: Do vậy trong cái Không này vốn không hề có cái được thấy, không hề có cái được cảm thọ, không hề có cái gì gọi là tưởng, là hành, là thức.

Nơi đây, chúng ta chú ý về "tưởng" – tiếng Anh là "perception," định nghĩa theo Bhikkhu Bodhi là:

"*Đặc tính của tưởng là nhận biết các phẩm chất của một vật (hay một pháp, một đối tượng). Chức năng của nó là nhận ra đặc tướng như điều kiện để nhận biết lần nữa rằng "đây cùng là vật đó," hay là chức năng của nó là nhận biết những gì trước dó đã nhận biết. Nó hiển lộ như sự diễn giải về một vật… bằng các đặc tướng trước đó được nhận biết*". [57]

Ngắn gọn: tưởng là nhận biết các đặc tướng để khi thấy lại ABC sẽ biết đó chính là ABC mà không phải XYZ.

Tới đây, sẽ thấy trong Kinh AN 9.16, Đức Phật dạy phải tu 9 pháp tưởng tất sẽ giải thoát, tất sẽ vào Niết Bàn (ghi chú: tưởng về xả ly món ăn, nên hiểu là 4 loại thực phẩm -- đoàn thực thô hoặc tế, xúc thực, tư niệm thực và thức thực).

Bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu như sau, trích toàn văn:

"*—Này các Tỷ-kheo, có chín tưởng này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh. Thế nào là chín?*

Tưởng bất tịnh, tưởng chết, tưởng ghê tởm đối với các món ăn, tưởng không ưa thích đối với tất cả thế giới, tưởng vô thường, tưởng khổ trên vô thường, tưởng vô ngã trên khổ, tưởng đoạn tận, tưởng ly tham.

Này các Tỷ-kheo, chín tưởng này được tu tập, được làm sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh". [58]

Theo Kinh vừa dẫn, tu bất kỳ pháp nào trong 9 pháp tưởng trên cũng có thể giải thoát, dù là tưởng về vô thường, hay tưởng về vô ngã, hay tưởng về bất tịnh…

Tuy nhiên, tuyệt vời là Bát Nhã Tâm Kinh, nhìn thấy tận gốc của Tánh Không, của Gương Tâm Rỗng Rang Lặng Chiếu, nơi đó tất cả các tưởng đều tan vào biển của Niết Bàn Diệu Tâm. Bởi vì nơi đó, không hề có cái gì gọi là sắc thọ tưởng hành thức nữa.

Chúng ta nơi đây sẽ dẫn ra Kinh Nhật Tụng Sơ Thời Snp 4.9 trong nhóm Kinh Tập của Kinh Tiểu Bộ, trích dịch như sau:

Đối với người đã xa lìa tưởng, sẽ không còn gì trói buộc, đối với người đã đạt trí tuệ giải thoát, sẽ không còn mê lầm gì, nhưng những người nắm giữ lấy tưởng và kiến, họ lang thang trên thế giới này, cứ xung đột mãi.

Bản Anh dịch của Khantipalo là:

For one detached from perception, there exist no ties, for one by wisdom freed, no delusions are there, but those who have grasped perceptions and views, they wander the world stirring up strife.

(https://suttacentral.net/en/snp4.9)

Nếu nghi ngờ bản dịch vừa dẫn, chúng ta có thể đối chiếu nhiều bản Anh dịch ở đây

(http://www.realbuddhaquotes.com/people-withopinions-just-go-around-bothering-each-other/) là thấy rõ, trước khi Đức Phật dạy các pháp Thiền Nam Tông, là dạy pháp Thiền của Bồ Đề Đạt Ma.

Trong trường hợp này, Bát Nhã Tâm Kinh là bản kinh có thể được xem là Đức Phật dạy trước rất nhiều bản Kinh khác của Tạng Pali.

---o0o---

BÁT NHÃ TÂM KINH: MÊ NGỘ BẤT DỊ

Bài viết này sẽ phân tích Bát Nhã Tâm Kinh dưới cái nhìn bất nhị, hy vọng sẽ làm sáng tỏ bài kinh cốt tủy này như một lối đi của Thiền Tông, nơi đây sẽ thấy Sắc và Không hiện ra trong từng niệm tâm, và như thế Tứ Thánh Đế hiển lộ trong từng niệm tâm – một cách thực dụng để xa lìa tham sân si, và ai cũng có thể tự quan sát được. Người viết tự xét vốn tu, vốn học không bao nhiêu, cho nên chủ yếu sẽ dẫn ra nhiều kinh luận để tham khảo. Đặc biệt, bốn chữ "*Mê ngộ bất dị*" nơi đầu bài là nhan đề một bài thơ của Tuệ Trung Thượng Sĩ, một bậc đại giác ngộ trong Thiền Tông Việt Nam. Ý rằng, mê và ngộ không

hề dị biệt gì nhau, cũng như tất cả sóng vốn không hề rời nước, cũng như tất cả ảnh hiện vốn không hề rời gương tâm rỗng rang tịch lặng, cũng như tất cả phiền não vọng tâm vốn không hề rời niết bàn diệu tâm.

---o0o---

CHÁNH KIẾN: CHẲNG PHẢI CÓ, CHẲNG PHẢI KHÔNG

Bát Nhã Tâm Kinh viết rằng: "*Sắc chẳng khác không, không chẳng khác Sắc, Sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức cũng lại như thế*".

Câu hỏi có thể nêu ra nơi đây là: Đức Phật nói như thế nào trong Kinh Tạng Pali?

Trong Kinh SN 12.15 - Kaccaayanagotto Sutta, bản dịch của Maurice O'Connell Walshe, Đức Phật giải thích cho ngài Ca Chiên Diên về Chánh kiến, rằng thế gian ưa nhìn ra hai kiến chấp, hoặc các pháp là có, hoặc là không. Nhưng bậc trí tuệ cao nhất nhìn thấy thế gian như nó là, khi pháp tập khởi, không gọi là không; khi pháp tịch diệt, không gọi là có.

Chú ý phương pháp Đức Phật dùng nơi đây, chủ yếu phủ định, không khẳng định, xin lập lại lời Đức Phật: bậc trí tuệ cao nhất nhìn thấy thế gian như nó là, khi pháp tập khởi, không gọi là không; khi pháp tịch diệt, không gọi là có.

Phương pháp phủ định về sau, được ngài Long Thọ sử dụng tuyệt vời.

Trích dịch Kinh SN 12.15 như sau:

"*Trưởng lão Kaccaayana thưa: Bạch Thế Tôn, thế nào là chánh kiến (Right view)?*

Đức Phật đáp: Thế gian nghiêng về hai cái nhìn, hoặc cho là Có (hiện hữu, sắc, existence), hoặc cho là Không (non-existence). Nhưng với người có trí tuệ cao nhất, thấy thế gian tập khởi như nó thực sự là, không gọi được là 'không có hiện hữu thế giới này' và với người có trí tuệ cao nhất nhìn thấy thế giới tịch diệt như nó thực sự là, không gọi được là 'có hiện hữu thế giới này…

… 'Tất cả pháp hiện hữu' là một kiến chấp cực đoan, 'không pháp nào hiện hữu' là cực đoan khác. Tránh cả hai cực đoan, Như Lai dạy trung đạo: Do duyên vô minh, hành khởi dậy… [lập lại như Kinh SN 12.10]… Do vậy tập khởi cả mớ sầu khổ. Nhưng khi vô minh mờ nhạt dần và tịch diệt, hành sẽ tịch diệt, hành tịch diệt sẽ dẫn tới thức tịch diệt… Như thế sẽ tịch diệt toàn bộ khối sầu khổ này". [59]

---o0o---

ĐỨC PHẬT DẠY: SẮC THỌ TƯỞNG HÀNH THỨC LÀ KHÔNG

Bát Nhã Tâm Kinh viết: Sắc tức là Không, và Thọ Tưởng Hành Thức cũng là như thế (là Không)…

Như thế, câu hỏi là: Có phải Đức Phật nói rằng Sắc tức là Không, và nói rằng Sắc Thọ Tưởng Hành Thức là Không?

Đúng như thế. Trong Kinh Tương Ưng SN 22.95, Đức Phật dạy như thế, rằng Sắc Thọ Tưởng Hành Thức đều là Không.

Chúng ta trích dịch từ Kinh SN 22.95 như sau:

"*…Như thế, các sư, bất cứ dạng sắc nào, cho dù là (sắc) thời quá khứ, tương lai, hay hiện tại, dù (sắc) trong hay ngoài, dù (sắc) thô hay tế, dù (sắc) hạ đẳng hay thượng đẳng, dù (sắc) gần hay xa: vị sư khảo sát nó, tư duy về nó, và cẩn thận quan sát nó, và nó sẽ hiện ra với sư này như là không, như là rỗng rang, như là vô tự tánh. Có cái gì nơi đó ở trong sắc đâu?*

"…các sư… tương tự, với thọ, tưởng, hành, thức…" [60]

Như thế, chúng ta thấy rất nhiều câu trong Bát Nhã Tâm Kinh là ghi đúng 100% lời Đức Phật dạy trong Tạng Pali.

---o0o---

ĐỨC PHẬT NÓI VỀ TIẾNG ĐÀN: CÁI ĐƯỢC NGHE LÀ KHÔNG

Bát Nhã Tâm Kinh viết rằng: "*Vô sắc thanh hương vị xúc pháp*".

Hiểu là: Không hề có cái gì là cái được thấy, không hề có cái gì là cái được nghe… tương tự với hương vị xúc pháp.

Trong Bộ Tương Ưng, có bài Kinh 35.246 còn được gọi là Kinh "The Simile of the Lute" – nghĩa là Kinh Ví Dụ về Đàn Dây. Chữ "lute" chỉ có nghĩa là đàn dây. Có thể lấy thí dụ đương thời là đàn guitar, hay cổ thời là đàn tỳ bà, hay đàn tranh.

Trong kinh này, trước tiên Đức Phật dạy pháp an tâm là: hễ thấy tham sân si khởi lên trong tâm khi mắt thấy (khi tai nghe…) thì hãy cảnh giác rằng như thế là nguy hiểm vô cùng tận. Rồi Đức Phật lấy thí dụ như khi con trâu hay bò ra cánh đồng phá lúa, cần phải ghìm trâu lại. Rồi Đức Phật lấy thí dụ như tiếng đàn quyến rũ người nghe. Đức Phật nói rằng tiếng đàn là do duyên hợp, có chẻ cây đàn làm hàng trăm mảnh cũng không thấy gì là tiếng đàn, có nghĩa là cái được nghe vốn thực là rỗng rang.

Ghi nhận rằng Kinh SN 35.246 (The Simile of the Lute) là bản Anh văn, nhưng bản của Hòa Thượng Thích Minh Châu là Kinh SN 35.242 (Đờn Tỳ Bà). Trong ghi chú [61] sẽ dẫn links tới cả hai bản Anh và Việt. Nơi đây, chúng ta trích từ bản Việt ngữ để thấy Đức Phật dạy về Tánh Không, rằng không hề có cái gì là cái được nghe, qua thí dụ về tiếng đàn tỳ bà, trích:

"*...Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào đối với các sắc do mắt nhận thức có khởi lên dục (chanda), tham, sân, si hay hận tâm; hãy ngăn chận tâm đừng cho khởi lên như vậy. Con đường này là con đường đầy sợ hãi, đầy kinh khủng, đầy gai góc, đầy rừng rậm, con đường ác, con đường tà, con đường đầy*

trộm cướp. Con đường này là con đường do phi thiện nhân dùng, không phải con đường do thiện nhân dùng. Như vậy, với ý nghĩ: "Đây không phải con đường xứng đáng cho ta". Hãy ngăn chận tâm đừng cho khởi lên như vậy đối với các sắc do mắt nhận thức … Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào đối với các vị do lưỡi nhận thức … đối với các pháp do ý nhận thức, có khởi lên dục, tham, sân, si hay hận tâm; hãy ngăn chận tâm đừng cho khởi lên như vậy...

...Ví như, này các Tỷ-kheo, một vị vua hay đại thần của vua từ trước chưa từng được nghe tiếng đàn tỳ bà, nay được nghe tiếng đàn tỳ bà, vị ấy nói: "Này Bạn, tiếng ấy là tiếng gì, khả ái như vậy, khả lạc như vậy, mê ly như vậy, say đắm như vậy, hấp dẫn như vậy?" Họ nói với vị ấy: "*Thưa Tôn giả, đây là đàn tỳ bà, với tiếng khả ái như vậy, mê ly như vậy, khả lạc như vậy, say đắm như vậy, hấp dẫn như vậy*". Vị ấy nói như sau: "*Hãy đi và đem đàn tỳ bà ấy về cho ta*". Họ đem đàn tỳ bà về cho vị ấy, và nói như sau: "*Thưa Tôn giả, đàn tỳ bà này với tiếng khả ái như vậy, khả lạc như vậy, mê ly như vậy, say đắm như vậy, hấp dẫn như vậy*". Vị ấy bèn nói: "*Thôi vừa rồi đối với ta về đàn tỳ bà này. Hãy đem tiếng lại cho ta*". Họ thưa với vị ấy: "Thưa Tôn giả, cái này được gọi là đàn tỳ bà, gồm có nhiều thành phần, gồm có số lớn thành phần. Nhờ nhiều thành phần này nên đàn phát âm. Như duyên cái bầu, duyên cái da, duyên cái cán, duyên cái đầu, duyên cái dây, duyên cái cung, duyên nỗ lực thích nghi của người. Như vậy, thưa Tôn giả, cái này gọi là đàn tỳ bà, gồm có nhiều thành phần, gồm có số lớn thành phần. Nhờ gồm nhiều thành phần này nên đàn phát âm". Rồi vua ấy đập đàn tỳ bà ấy ra thành 10 mảnh, 100 mảnh; sau khi đập bể đàn tỳ bà ấy ra thành 10 mảnh, 100 mảnh, vị ấy chẻ thành từng miếng nhỏ; sau khi chẻ thành từng miếng nhỏ, vị ấy lấy lửa đốt; sau khi lấy lửa đốt, vị ấy vun lại thành đống tro; sau khi vun lại thành đống tro, vị ấy đem quạt đống tro lớn ấy trước làn gió mạnh, hay để chúng trôi theo dòng nước sông chảy mạnh. Rồi vị ấy nói: "*Thật là hạ liệt, cái gọi đàn tỳ bà này, dầu cho tỳ bà là cái gì. Ở đây, đại chúng thường phóng dật, bị hướng dẫn sai lạc*"...".

---o0o---

LÀ KHÔNG, LÀ RỖNG KHÔNG, LÀ TUYỆT KHÔNG

Cũng trong Tương Ưng Bộ, nói rất minh bạch... Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch bản Kinh 35.234 Rắn Độc, trích:

"...*Ngôi làng trống không, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với sáu nội xứ. Này các Tỷ-kheo, nếu một người hiền, kinh nghiệm, có trí, tìm hiểu nó với con mắt; vị ấy thấy nó là trống không, là rỗng không, là tuyệt không ... Nếu tìm hiểu nó với ý; vị ấy thấy nó là trống không, là rỗng không, là tuyệt không*..". [62]

Kết hợp bài kinh này và bài kinh dẫn trước kinh này, sẽ thấy rằng từ mắt tai mũi lưỡi thân ý sinh khởi Khổ Đế và Tập Đế, nhưng khi nhận ra tất cả các pháp là trống không, là rỗng không, là tuyệt không… tức khắc hiện lên Đạo Đế và Diệt Đế.

Kinh vừa dẫn nói về sáu nội xứ, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức. Còn sáu ngoại xứ là: cái được thấy, cái được nghe, cái được ngửi, cái được nếm, cái được thân xúc và các sự vật hiện tượng nhận biết qua ý thức.

Nơi đây, Tứ Thánh Đế hiện ra trong các niệm tâm: khi pháp tập khởi là Khổ Đế và Tập Đế… và khi pháp tịch diệt là Đạo Đế và Diệt Đế, và là Niết Bàn.

Tại sao gọi gọi tập khởi là Khổ? Bởi vì Kinh Phật dạy như thế trong Kinh SN 35.133 (Verahaccaani Sutta).

Kinh này trích dịch như sau:

"*… vị nữ cư sĩ bạch với Đại sư Udaayii: Bạch Đại sư, xin dạy con cái gì các vị A La Hán nói là gây ra đau đớn và sầu khổ hiện ra? Cái gì quý ngài nói là sẽ làm cho đau đớn và sầu khổ biến mất?*

"Đại sư Udaayii dạy: Nơi con mắt hiện ra, các ngài A La Hán tuyên bố là đau đớn và sầu khổ hiện ra. Nơi con mắt vắng mặt, quý ngài tuyên bố rằng đau đớn và sầu khổ không hiện ra. [tương tự với tai, mũi, lưỡi, thân, ý]…"

Bản tiếng Anh: "Where the eye is, sister, the Arahants declare that weal and woe exist. Where the eye is absent, they declare that weal and woe do not exist. [Similarly for ear, nose, tongue, body (touch) mind.]" [63]

---o0o---

TỨ THÁNH ĐẾ CŨNG LÀ KHÔNG: CÁC PHÁP KHÔNG TỪ ĐÂU TỚI, KHÔNG ĐI VỀ ĐÂU

Bát Nhã Tâm Kinh nói rằng: Vô Khổ Tập Diệt Đạo.

Nghĩa là: vốn không hề có Khổ Đế, không hề có Tập Đế, không hề có Diệt Đế, không hề có Đạo Đế.

Trong các kinh dẫn trên đã hàm ý rằng các pháp nó như thế là như thế, mắt [tập khởi] là khổ, nhưng cũng nơi mắt [tịch diệt], Niết Bàn hiện ra. Đức Phật còn dẫn ra tiếng đàn để nói rằng các pháp [thế gian này] vốn không từ đâu tới, và tịch diệt cũng không đi về đâu.

Khi chú giải về tiếng đàn không từ đâu tới và không đi về đâu, Ngài Bhadantacariya Buddhaghosa (Phật Âm) viết trong Thanh Tịnh Đạo Luận, Chương XX, Đoạn 96, bản Việt dịch của Ni Trưởng Thích Nữ Trí Hải như sau:

"96. *Vị ấy hiểu như sau: không có tích lũy của danh-sắc chưa sanh (hiện hữu) trước khi nó sanh. Khi nó sanh, nó không đến từ một đống hay một kho chứa nào, và khi diệt, nó không đi về hướng nào cả. Không nơi nào có một chỗ chứa, một cái kho, một nơi tàng trữ cho những gì đã diệt. Không có một kho chứa nào cho âm thanh trước khi cây đàn được đánh lên âm thanh không đến từ một kho chứa nào khi nó trỗi lên, cũng không đi về hướng nào khi nó dứt, nhưng trái lại, từ không nó trở thành có, nhờ cây đàn và nỗ lực thích nghi của người đánh đàn,*

và sau khi có nó trở thành không. Cũng vậy là tất cả sắc pháp và vô sắc pháp, từ không mà được sanh ra, sau khi hiện hữu, chúng tan biến".

Để làm sáng tỏ ý này, xin trích bản Anh dịch, cùng đoạn The Visuddhimagga (XX, 96) của dịch giả Nina van Gorkom:

"96. There is no heap or store of unarisen nāma-rūpa (existing) prior to its arising. When it arises it does not come from any heap or store; and when it ceases, it does not go in any direction. There is nowhere any depository in the way of heap or store or hoard of what has ceased. But just as there is no store, prior to its arising, of the sound that arises when a lute is played, nor does it come from any store when it arises, nor does it go in any direction when it ceases, nor does it persist as a store when it has ceased ("Kindred Sayings" IV, 197), but on the contrary, not having been, it is brought into being owing to the lute, the lute's neck, and the man's appropriate effort, and having been, it vanishes - so too all material and immaterial states (rūpa and nāma), not having been, are brought into being, having been, they vanish".

Các links cho Thanh Tịnh Đạo, Chương XX, Đoạn 96, bản Việt và Anh dịch ở ghi chú số [64].

---o0o---

TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ: MÊ NGỘ BẤT DỊ

Bát Nhã Tâm Kinh nói: Dĩ vô sở đắc cố...

Như thế, như các kinh đã dẫn trên, sẽ thấy ý nghĩa trong Bát Nhã Tâm Kinh: Bởi không hề có cái gì gọi là sở đắc…

Và vì Tứ Thánh Đế hiện ra trong một niệm tâm, do vậy Mê và Ngộ không gì khác biệt nhau.

Bất kỳ ai cũng có thể tự quan sát niệm trong tâm mình, dần dần khi lắng tâm được, sẽ tới lúc thấy như các kinh dẫn trên đã nói, và khi các tâm tham sân si vắng lặng, lúc đó là mặt nước hồ tâm phẳng lặng, là tiếp cận với Tướng Không của các pháp, nơi đó tâm sẽ trong trẻo, lặng lẽ, bình an.

Niết Bàn không ở đâu xa, vì các pháp không từ đâu tới và cũng không đi về đâu.

Trong Kinh AN 3.47, Đức Phật dạy rằng có ba pháp hữu vi (tập khởi được thấy, tịch diệt được thấy, biến dị được thấy) và có ba pháp vô vi – vô vi hiểu là giải thoát, xa lìa phiền não, nơi đó "*không tập khởi nào được thấy, không tịch diệt nào được thấy, và không biến dị nào trong khi nó còn hiên trú được thấy*". (Đức Phật dạy: Bhikkhus, there are these three characteristics that define the unconditioned. What three? No arising is seen, no vanishing is seen, and no alteration while it persists is seen. These are the three characteristics that define the unconditioned.) [65]

Như thế, cõi này là phiền não, và cõi này cũng là Niết Bàn. Phiền não không phải Niết Bàn, nhưng cũng không thể gọi là khác với Niết Bàn.

Cũng như sóng không lìa nước, như ảnh không lìa gương. Sắc chẳng khác Không, và Không chẳng khác Sắc.

Trong Thiền sử Việt Nam có ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, qua bài thơ nhan đề "*Mê ngộ bất dị*" đã viết về cảnh giới này, nơi mắt thấy và tai nghe chính là sầu khổ (vọng khởi tam đồ khổ), nhưng cũng chính nơi mắt thấy và tai nghe tức khắc là giải thoát khi hành không khởi dậy (Niết Bàn tâm tịch tịch).

Bản âm Hán Việt từ Thơ văn Lý Trần, NXB Khoa học xã hội, viết như sau, với dịch nghĩa trong ngoặc:

MÊ NGỘ BẤT DỊ

Mê ngộ bất dị (Mê lầm, giác ngộ không khác nhau)

Mê khứ sinh không sắc (Khi mê, sinh ra Không và Sắc)

Ngộ lai vô sắc không (Khi ngộ, không hề có chuyện Sắc và Không)

Sắc không mê ngộ giả (Sắc và Không, cũng như Mê và Giác Ngộ)

Nhất lý cổ kim đồng. (Từ xưa tới nay cũng là một lẽ)

Vọng khởi tam đồ khởi (Khi vọng dấy lên, ba đường khổ hiện lên)

Chân thông ngũ nhãn thông (Khi thực tướng thông rồi, năm con mắt cũng thông) Niết Bàn tâm tịch tịch (Tâm Niết Bàn lặng lẽ)

Sinh tử hải trùng trùng (Biển sống chết trùng trùng)

Bất sinh hoàn bất diệt (Vốn không hề sinh, cũng không hề diệt)

Vô thuỷ diệc vô chung (Vốn không khởi đầu, cũng không kết thúc)

Đãn năng vong nhị kiến (Nếu tâm lìa được hai kiến) Pháp giới tận bao dung (Khắp pháp giới bao dung vô cùng tận).

Chữ "nhị kiến" trong câu áp chót của thơ Tuệ Trung Thượng Sĩ là nói tất cả những biên kiến hai đầu, tức là 62 tà kiến, là Thường và Đoạn, là Có và Không, và vân vân.

Nơi đây, người viết xin làm vài câu thơ để kính dâng Tam Bảo:

Phật đi, chữ rơi lại con ngồi tụng Tâm Kinh nghe Tuệ Trung làm quái nheo mắt cười rung rinh

Phật đi, lời vọng lại con ngồi lặng chín năm nghe lời kinh bất hoại hiển lộ dần trong tâm

Phật đi, lời sương khói nhị thừa, tối thượng thừa con dò kinh tìm lối viết mấy cũng chưa vừa.

Nguyên Giác

---o0o---

KHI EINSTEIN CHIA BUỒN

Chúng ta biết rằng nhà khoa học Albert Einstein có những quan điểm rất gần với nhà Phật. Nhưng rồi cũng sẽ bất ngờ, khi thấy có lúc Einstein nói y hệt, gần như 100% y hệt như giáo lý nhà Phật. Đặc biệt là khi Einstein viết thư chia buồn một người bạn thân năm 1950...

Thí dụ, các pháp là Không. Thí dụ, vạn pháp là thức. Einstein đều nói lên cả hai quan điểm này.

Trong Kinh Tiểu Không MN 121, và Kinh Đại Không MN 122, Đức Phật hướng dẫn cách chú tâm từ một nội dung có nhiều dẫn tới nội dung có ít, và từ có ít sẽ bước vào Không để an trú.

Kinh MN 121 có câu: "*Này A-nan! Bởi an trú tánh không nên nay ta được an trú rất nhiều*".

Về thức, nhà Phật có phái Duy Thức chủ trương rằng vạn pháp duy thức, nói đơn giản là tất cả các pháp là biến hiện của thức.

Nghĩa vạn pháp duy thức có phải do phân tích từ Kinh Pháp Cú Kệ 1 khi Đức Phật dạy, "*Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo*..".?

Hay nghĩa vạn pháp duy thức có phải là từ Kinh SN 35.23 khi Đức Phật dạy rằng thế giới chính là sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, tức là mắt tai mũi lưỡi thân ý và sắc thanh hương vị xúc pháp, và ngoài ra không thể có thế giới khác?

Khoa học nói gì về hai quan điểm trên?

Trước tiên, để kể một chuyện về Albert Einstein, một nhà khoa học lớn.

Một người bạn thân của Einstein là Robert S. Marcus, lúc đó đang giữ chức Giám đốc tổ chức Nghị hội Người Do Thái Thế giới. Sau khi con trai của Marcus chết vì bệnh polio (bệnh bại liệt trẻ em), Einstein viết một lá thư đề ngày 12 tháng 2/1950 để an ủi bạn.

Thư Einstein viết, dịch như sau:

"*Bạn Marcus thân:*

Một người là một phần của cái toàn thể, mà chúng ta gọi là "Vũ Trụ," một phần bị hạn chế trong thời gian và không gian. Người đó kinh nghiệm chính anh ta, kinh nghiệm thấy các suy nghĩ và cảm thọ của anh như cái gì tách biệt với phần còn lại – một kiểu như là ảo giác quang học của ý thức anh ta. Nỗ lực tự giải thoát ra khỏi ảo giác này là một vấn đề của tôn giáo chân chính…" (A human being is a part of the whole, called by us "Universe", a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest — a kind of optical delusion of his consciousness. The

striving to free oneself from this delusion is the one issue of true religion.) (link: http://www.lettersofnote.com/2011/11/delusion.html)

Nghĩa là, theo Einstein, khi có ai thấy họ tách biệt với phần còn lại của thế giới, đó chính là "*ảo giác quang học của ý thức*"… Nghĩa là, chính ý thức tạo ra ảo giác. Như thế, thoát ra khỏi ảo giác chính là yêu cầu của tôn giáo chân thực. Nghe như âm vang của Kinh Kim Cương rằng các pháp như mộng, huyễn, bào, ảnh…

Đoạn văn của Einstein cho thấy có thể hiểu như các pháp là Không, vì ảo giác quang học của ý thức có vẻ như nói về một gương tâm rỗng rang mà người nhìn dễ bị khúc xạ? Và cũng là biến hiện của thức?

Tới đây, chúng ta có thể khảo sát về ý thức…

Trên báo Geekwire ngày 3 tháng 11/2017, có bài viết nhan đề "Where does consciousness come from? Brain scientist closes in on the claustrum" (Ý thức tới từ đâu? Nhà khoa học não bộ ngó gần tới claustrum). (https://www.geekwire.com/2017/consciousness-comebrain-scientist-closes-claustrum/)

Chữ claustrum là danh từ y khoa, tiếng Việt là "nhân trước tường"… là một mảnh dây thần kinh mỏng, nằm giữa não bộ.

Bản tin phức tạp này nói về nhà khoa học thần kinh Christof Koch, người nhiều thập niên khảo sát về trú xứ của ý thức, và rồi dò tìm não bộ loài chuột, và rồi tới gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Tiến sĩ Koch là Viện trưởng và là Trưởng nhóm nghiên cứu chính ở viện Allen Institute for Brain Science, bản doanh ở Seattle. Koch và nhà khoa học quá cố Francis Crick, một người đã cùng khám phá ra cấu trúc vòng đôi xoắn (helix) của DNA, chú ý về claustrum từ hơn một thập niên trước.

Koch nói hôm 27/10/2017 tại hội nghị World Conference of Science Journalists ở San Francisco rằng chính mảnh claustrum nối kết vỏ ngoài chất xám để tạo ra ý thức, và claustrum giữ chức năng như người nhạc trưởng trong dàn hòa tấu ý thức.

Christof Koch nói rằng trong các nghiên cứu của viện AIBS, gắn các máy camera và kính hiển vi rất nhỏ trực tiếp vào não bộ các con chuột đã đổi nhiễm sắc thể, theo dõi xem cách nào mà khu vực claustrum và mạng lưới não bộ bật sáng lên trong khi chuột hoạt động. Koch chiếu một băng hình video cho thấy não bộ chuột bật sáng theo các hoạt động.

Koch nói rằng dây thần kinh não bộ chuột bật sáng theo các chuyển động khác nhau.

Có nghĩa là, chuột có ý thức? Koch đáp là có. Và rồi, Koch tự gọi ông là một người "panpsychist," có thể dịch là chủ-nghĩa-tâm-thức-phổ-quát, ngờ vực rằng

ý thức trải rộng theo nhiều mức độ, chứ không có cách biệt minh bạch giữa người và các loài vật khác.

Theo Koch, dị biệt giữa chuột và người y hệt như sự dị biệt giữa máy video hiệu Atari 2600 thời thập niên 1970s, và một điện thoại iPhone bây giờ. Cả hai máy đều có chức năng tính toán, nhưng máy Atari 2600 không thể nói gì với bạn. Trong khi nhu liệu Siri của iPhone có thể làm như thế.

Koch nói, các nhà thí nghiệm đang tìm cách bật mở và tắt claustrum nơi loài chuột để xem những gì xảy ra.

Koch ghi nhận một trường hợp khi vô ý kích hoạt nơi claustrum của một bệnh nhân bệnh epilepsy (hỗn loạn não bộ) làm bệnh nhân này rơi vào hệt như tê liệt. Khi điện cực tắt, bệnh nhân không nhớ gì thời gian vừa xảy ra.

Nếu ý thức có thể bật nút tắt và mở, nghĩa là y hệt như một máy điện toán?

Koch trong nhiều năm qua đã tìm tới Đức Đạt Lai Lạt Ma để xin hỗ trợ cho cuộc nghiên cứu.

Koch nói, "Nếu bạn làm được cái mà Phật tử gọi là kinh nghiệm thuần túy, tức là cái biết trần trụi (pure experience or naked awareness), tức là cái kinh nghiệm mà không có nội dung (content-less experience), bạn chỉ ý thức thôi. Người ngồi thiền ý thức mà không có nội dung cụ thể nào trong ý thức".

Chỗ này nên ghi chú rằng, không phải Thiền phái nào của nhà Phật cũng "*giữ cái biết trần trụi*" hay "*cái biết không nội dung*," vì trên nguyên tắc, biết phải là "*biết gì*". Thí dụ, phổ biến trong niệm thân là pháp niệm hơi thở, có nội dung trong đối tượng của ý thức, tức là biết hơi thở dài hay ngắn, và vân vân.

Trong nhà Phật, các pháp Thiền Tây Tạng và Thiền Tông là tập trung đi dần tới chỗ nhận ra bản tâm, được gọi là Tánh Không của ý thức, tức là "*cái biết trần trụi*," nơi tất cả các đối tượng ý thức hiện lên. Đối với nhà Phật, bản tâm ví như gương sáng rỗng lặng, không hề có nghĩa gì tương tự như cái claustrum mà Koch nghiên cứu.

Đức Phật cũng dạy trong Kinh Trung Bộ về cách hướng ý thức từ nội dung nhiều (như ngôi làng, rừng...) tới nội dung ít hơn, và rồi tới không nội dung, tức là an trú Không.

Koch kể về một dị biệt với Đức Đạt Lai Lạt Ma, rằng tại một buổi họp trong đó lãnh đạo Phật Giáo Tây Tạng hỏi nhà khoa học này rằng ngành khoa học não bộ có thể củng cố khái niệm tái sinh hay không (whether neuroscience could lend support to the concept of reincarnation). Koch đáp, "*Hễ không có não bộ, là không có tâm*". ('No brain, never mind.)

Koch nói, phải có phần vật lý rồi ý thức mới vận hành được, nó có thể là cái gì kỳ lạ, thí dụ như vi hạt (quarks: vi hạt lượng tử), nó có thể tự nó chuyển động vi hạt trong không gian hay gì đó, nhưng phải có một cơ chế vận chuyển.

Phóng viên hỏi Koch, vậy rồi ngài Đạt Lai Lạt Ma phản ứng ra sao?

Koch nói, Ngài chỉ mỉm cười thôi.

Trong một bài báo trên Lion's Roar ngày 8 tháng 1/2017, có nhan đề rất đáng chú ý: "Leading neuroscientists and Buddhists agree: "Consciousness is everywhere"… Nghĩa là, "*Các nhà khoa học thần kinh và các Phật tử đồng ý: Ý thức có mặt khắp nơi*".

(https://www.lionsroar.com/christof-koch-unitesbuddhist-neuroscience-universal-nature-mind/)

Có nghĩa là, nói gần như y hệt với câu, "*vạn pháp duy thức*," tất cả các pháp là thức biến hiện.

Các lý thuyết mới trong ngành khoa học não bộ nói rằng ý thức là phẩm tính ẩn tàng trong tất cả, y hệt như trọng lực (New theories in neuroscience suggest consciousness is an intrinsic property of everything, just like gravity).

GS Koch nói, trọng tâm của ý thức là cảm thọ cái gì đấy, vậy thì "làm sao một mảnh vật chất, như não bộ của tôi, có thể cảm thọ bất kỳ thứ gì?"

Năm 2013, Koch đã tới một tu viện ở Ấn Độ, dự hội nghị, thảo luận câu hỏi đó với một nhóm nhà sư: Koch và Đức Đạt Lai Lạt Ma tranh luận về khoa học não bộ và tâm trong suốt một ngày.

Họ có những cách tiếp cận khác nhau. Koch đưa ra các thuyết khoa học đương đại về đề tài, Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra các giáo lý Phật giáo. Nhưng tới tận cùng cuộc thảo luận, hai người đồng ý trên tất cả các điểm.

Koch nói rằng trong nghiên cứu về ý thức, Koch hợp tác với nhà nghiên cứu có tên Giulio Tononi. Chính Tononi là cha đẻ lý thuyết phổ biến nhất về ý thức, gọi là Integrated Information Theory (IIT), có thể dịch là Thuyết Thông Tin Tích Hợp, viết tắt IIT.

Thuyết này đo lường ý thức theo số đo gọi là phi. Số đo này hiểu là "số lượng ý thức".

Tononi đã đo số lượng phi trong một não bộ người. Y hệt như rung chuông, khoa học gia gửi một tín hiệu từ trường vào một não người, quan sát độ rung xuyên qua các dây thần kinh neurons, tới và lui, bên này và bên kia, Hễ độ rung chuyển dài hơn và rõ hơn, nghĩa là lượng ý thức nhiều hơn. Dùng thí nghiệm này, Koch và Tononi có thể nhận ra một bệnh nhân đang tỉnh, hay buồn ngủ, hay đã ngấm thuốc mê.

Nhu cầu thực dụng của thí nghiệm ý thức là, các bác sĩ có thể đo phi để biết là một người trong trạng thái thực vật thực sự đã chết hay chưa, và biết mức độ ý thức một người bệnh lãng trí có, cũng như biết khi nào một bào thai khởi sự có ý thức, biết mức độ loài thú nhận biết, thậm chí biết một máy điện toán có thể cảm thọ hay không.

Thuyết này nói rằng, bất kỳ một vật gì có lượng phi lớn hơn zero là đều có ý thức. Như thế, nghĩa là thú vật, cây cỏ, tế bào, vi trùng và có thể cả các vi hạt protons cũng là một hữu thể ý thức.

Trong một bài đúc kết nghiên cứu hàn lâm, Koch và Tononi viết rằng lý thuyết của họ "*xem ý thức như phẩm tính căn bản, nội tại của thực tại*". (make the profound statement that their theory "treats consciousness as an intrinsic, fundamental property of reality".)

Câu này, có nghĩa là "vạn pháp duy thức".

Bài báo nhắc rằng ngài Dogen (Thiền sư sáng tổ Tào Động Tông Nhật Bản) viết trong cuốn Shobogenzo rằng, "*Tất cả đều là chúng sinh*". Cỏ, cây, mặt trời, mặt trăng, các ngôi sao đều là tâm. (Dogen, the founder of Soto Zen Buddhism, went so far as to say, "All is sentient being". Grass, trees, land, sun, moon and stars are all mind, wrote Dogen.)

Koch nói rằng các nghiên cứu của ông đã đồng ý với các giáo lý Phật giáo về vô ngã, vô thường, về không có một thượng đế sáng tạo nào.

Tại tu viện Drepung Monastery, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói với Koch rằng Đức Phật dạy rằng chúng sinh ở khắp nơi, tùy mức độ khác nhau, và chúng ta ở cõi người nên từ bi với tất cả hữu tình bất kỳ cõi nào. Koch nói rằng tới lúc đó ông mới thấy sức mạnh nghiêm túc của các nghiên cứu khoa học về ý thức, "*Và rồi khi tôi thấy côn trùng sâu kiến trong nhà, tôi không giết chúng nữa*".

Thực sự, ngành học về ý thức vẫn chỉ mới đi những bước đầu, tuy đã có ứng dụng nhiều cho y khoa.

Tới đây, chúng ta có thể nhớ lại lời của Einstein về ảo giác quang học của ý thức ghi trong lá thư nêu trên. Phải chăng Einstein cũng đồng ý rằng thế giới này hiện ra như ảnh hiện ảo giác quang học của ý thức, và thực sự tất cả là vô ngã?

Lá thư chia buồn của Einstein hiển nhiên đã chỉ vào các giáo lý cốt tủy của nhà Phật vậy. Có thể đoán rằng đã có (hoặc sẽ có) nhiều Phật tử hoan hỷ mượn thư này để chia buồn khi thấy bạn bè gặp tang sự.

Bài viết này sẽ khảo sát một số thắc mắc thường gặp về Thiền Tông, hy vọng sẽ tiện dụng cho một số độc giả còn nhiều nghi vấn. Những chỗ cần tham khảo, xin dò theo ký số kinh bản, hay dò theo các liên kết cuối bài. Một số câu sẽ được ghi kèm tiếng Anh để độc giả thấy ngay trước mắt không phải tạm ngưng để dò bản tiếng Anh trên mạng. Bài này sẽ tập trung vào khía cạnh thực dụng lời Đức Phật dạy, và sẽ viết rất mực đơn giản ở mức có thể có. Trong phần Ghi Chú cuối bài, độc giả sẽ thấy các ký số không bình thường, vì bài này được viết đi, viết lại nhiều lần, và khi cần ghi chú thêm giữa bài, đành chọn cách ghi số xen vào. Bài viết này có vài chỗ sẽ gây suy nghĩ phức tạp, nhưng người viết hoàn toàn không có ý muốn tranh luận, vì tự biết mình tu học chưa tới đâu, và cũng vì chỉ muốn giải thích Phật pháp qua những khía cạnh có thể thực tập tức

khắc, để độc giả có thể kinh nghiệm ngay trên thân và tâm trong thời gian nhanh nhất.

Mọi sai sót xin được sám hối và chỉ dạy.

Nói giải thoát, chỉ đơn giản là xa lìa tham sân si. Nói Thiền Tông là bất lập văn tự, vì không dùng lời nói hết được, vì lời nào cũng vướng vào nhị nguyên đúng/sai, có/không. Chỉ duy Đức Phật mới đủ biện tài để dùng lời siêu vượt mọi vướng mắc ở ba cõi. Đặc biệt, Thiền Tông và cả hệ thống Bát Nhã của ngài Long Thọ, đều là từ những lời dạy đầu tiên của Đức Phật trong những năm đầu Thế Tôn hoằng pháp. Lúc đó, các vị sa môn trong những năm đầu đã đọc tụng hàng ngày một số kinh, trong đó hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời, khi Đức Phật sinh tiền, là:

- Nhóm kinh nhật tụng thứ nhất là Atthaka Vagga (Kinh Tập trong Tiểu Bộ Kinh, phần thứ tư, còn gọi là 'The Octet Chapter' tức Phẩm Tám).
- Nhóm kinh nhật tụng thứ nhì là Parayanavagga (Kinh Tập trong Tiểu Bộ Kinh, phần thứ năm, còn gọi là 'The Chapter on the Way to the Far Shore' tức Phẩm Qua Bờ Bên Kia).

Dẫn chứng hai nhóm kinh này dùng cho tứ chúng thời Đức Phật làm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời đã giải thích trong "Vài Ghi Chú Rời Về Thiền" (1), nơi đây sẽ thảo luận khía cạnh khác.

Sự thật của vũ trụ, hay sự thật của chúng sinh ba cõi (Dục, Sắc, Vô Sắc), là Bốn Sự Thật, hay Tứ Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo), có khi còn tắt là Hai Sự Thật, hay Nhị Đế (Khổ, Diệt Khổ). Phương pháp lìa khổ là Bát Chánh Đạo, hay đường đi có 8 chi, nằm trong Đạo Đế.

Điều ngạc nhiên là, trong hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời, không nói gì tới Tứ Đế, mà chỉ nói tới khổ và lìa khổ. Nghĩa là, chúng ta có thể đoán rằng, trong các năm đầu tiên, Đức Phật dạy Nhị Đế (khổ và lìa khổ), và nhiều năm sau mới soạn lại thành Tứ Đế. Cũng có thể vì khi dạy quý tăng chúng trong các năm đầu chủ yếu là đối cơ, tùy căn cơ mà dạy.

Trong hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời cũng không nói gì tới Bát Chánh Đạo, nghĩa là, không sắp theo trật tự 8 chi như bây giờ chúng ta học, tuy rằng tất cả nội dung Bát Chánh Đạo đều rải rác, có đầy đủ qua các kinh nhật tụng này. Chủ yếu phương pháp tu là, tùy theo kinh trong hai nhóm kinh này: xa lìa cả Hữu và Vô, xả ly (buông bỏ sắc thọ tưởng hành thức ở cả ba thời, quá, hiện, vị lai), giữ tâm vô sở trụ, thấy các pháp là vô ngã, là vô thường, là Không, là như huyễn… Nghĩa là, hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời thuần túy là Thiền Tông (mà chúng ta còn gọi là Thiền Đạt Ma, Thiền Đông Độ, hay tại Việt Nam có khi còn quen gọi là Thiền Trúc Lâm, vì dòng này lớn nhất và ảnh hưởng nhất tại VN). Bài này sẽ khảo sát thêm các ý vừa nói.

Cũng bất ngờ là, hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời này không sử dụng chữ A La Hán hay các bậc Thánh, cũng không phân chia thứ bậc Tứ Thánh, như hiện nay

chúng ta học là: Sơ quả Tu-đà-hoàn, Nhị quả Tư-đà-hàm, Tam quả A-na-hàm, Tứ quả A-la-hán. Nghĩa là, những năm đầu hoằng pháp, Đức Phật không dùng các chữ vừa ghi.

Lấy thí dụ như ở Phẩm Tám, Kinh Snp 4.2 gồm tám bài kệ, trong đó hai đoạn cuối kinh, bài kệ số 778 và bài kệ 779, có 2 chữ để chỉ người đã giải thoát.

Bản dịch Khantipalo[66] theo thứ tự hai bài kệ 778 và 779, dùng chữ: "the sage" (hiền giả), "the wise" (trí giả).

Bản dịch Thanissaro Bhikkhu[67] , tương tự, dùng chữ: "the enlightened person" (người giác ngộ), "the sage" (hiền giả).

Bản dịch Bhikkhu Bodhi[68] , tương tự, dùng chữ: "the wise person" (người trí tuệ), "the muni" (người tịch tịnh).

Bản dịch Bhante Varado[69], tương tự, dùng chữ: "the wise person" (người trí tuệ), "the sage" (hiền giả).

Tương tự, đọc toàn bộ gần 40 bài kinh trong hai nhóm kinh nhật tụng sơ thời, không hề thấy chữ "A La Hán", cũng không thấy dạy về pháp thở, không dạy những gì cần tới con số thứ tự. Chúng ta không biết chính xác vì sao. Có thể suy đoán rằng, Đức Phật yêu cầu tứ chúng hàng ngày đọc tụng hai nhóm kinh đó, vì thời xa xưa chưa có chữ viết, và không nhiều người dân có học – lúc đó, giai cấp thượng lưu là Bà La Môn và Sát Đế Lợi mới được học để cai trị đất nước – nên lời dạy cần trực tiếp, nói thẳng vào tâm người. Có thể, nhiều năm sau, Đức Phật mới sắp xếp theo các pháp số. Chúng ta chỉ tạm suy đoán như thế, vì nghiên cứu này xin để cho các học giả. Điều muốn nói nơi đây rằng, Thiền Tông là phần lớn trực tiếp từ hai nhóm kinh này, trong khi vài trăm năm sau mới có chuyện Nam Truyền và Bắc Truyền.

Đức Phật đã dạy rằng tất cả những gì ý thức chúng ta nhận biết, nghĩ ngợi, tư lường thực ra đều là sản phẩm dựng lên như trò ảo thuật. Trong Tương Ưng Bộ, có Kinh SN 22.95 có thể tóm tắt như sau: Sắc y hệt như đống bọt nước, Thọ như bong bóng nước, Tưởng như tia ráng nắng, Hành như lớp vỏ cây chuối, Thức như ảo thuật gia dựng lên đủ thứ hình ảnh... Hãy tu như lửa đang cháy trên đầu, hãy tỉnh giác đêm ngày nhìn thấy các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều rỗng rang, và hãy xả ly tất cả các pháp, rồi sẽ chứng được cảnh bất động, bất khả hư hoại. (Bhikkhu Bodhi dịch là: the imperishable state; Thanissaro Bhikkhu dịch: the state with no falling away; Piya Tan dịch: the death-free state). Đó là Kinh SN 22.95. Nghĩa là, thấy trước mắt, bên tai, toàn thân toàn tâm, trong và ngoài, đều rỗng rang, đều như huyễn. Nhưng khi ly huyễn xong, sẽ là cảnh bất động của Niết Bàn.

Kinh rất mực đơn giản, yêu cầu ngày đêm giữ tâm nhìn tất cả các pháp như ráng nắng, như trò ảo thuật, trong đó phần đầu y hệt Bát Nhã Tâm Kinh, phần sau là giữ tâm xả ly, y hệt lời dạy "*buông xả cả thân tâm*" (thân tâm phóng hạ) trong Thiền Tào Động. Pháp xả ly này cũng có nghĩa là tâm vô sở trụ, nghĩa là, như

Kinh Kim Cương để thấy không có chỗ nào cho tâm an trụ, hay như Kinh Tiểu Không ghi lời Đức Phật rằng nhờ an trú Không cho nên an trú rất nhiều.

Trong Bắc Tông, Kinh Viên Giác ghi lời Đức Phật trả lời Bồ Tát Phổ Hiền rằng khi thường trực giữ tâm nhận biết các pháp như huyễn, sẽ không cần phương tiện tu hành gì khác, và biết huyễn là pháp trực tiếp không có thứ bậc, vì tức khắc không tham sân si nào vướng nữa: tri huyễn tức ly, bất tác phương tiện, ly huyễn tức giác, diệc vô tiệm thứ.... biết các pháp hóa hiện như huyễn tức khắc đạt xả ly, chẳng khởi phương tiện gì, xả ly các huyễn tức là tỉnh giác, cũng không có tu tập thứ lớp...

Trong Tạng Pali, Ngài Xá Lợi Phất (Sariputta) để lại bài kệ "Guhatthaka-suttaniddeso: Upon the Tip of a Needle" mô tả rằng tất cả các pháp trong ba cõi, cả thân tâm (sắc thọ tưởng hành thức) đều đang chảy xiết qua các khoảnh khắc thời gian, y như điểm tiếp giáp của một hạt đậu rất nhỏ đặt lơ lửng trên đầu một mũi kim:

Those who have been born are standing

Like a seed upon a needle. [70]

(Dịch: Những người đã sinh ra, đang đứng đây y hệt như một hạt mè lơ lửng trên đầu một mũi kim.)

Hễ cảm nhận các pháp trôi chảy như thế, đó là thấy như huyễn. Trong cái nhìn đó, hễ khởi tâm gì đi nữa, cũng sẽ làm mất cảm nhận về dòng chảy như huyễn. Khi cảm nhận như huyễn trôi chảy qua thân tâm mình như thế, không có gì khác cần làm nữa, vì lập tức là ly nhất thiết pháp. Khi cảm nhận dòng vô thường trôi chảy trên toàn thân như thế, trôi chảy xuyên qua khắp toàn thân mình, cũng có thể gọi đó là "niệm vô thường" và cũng có thể gọi là "niệm toàn thân, và là niệm toàn tâm" vì lúc đó thân và tâm sẽ thấy như là một, nhưng không hề một hay nhiều, không hề có "tôi" hay "người" và tất cả chỉ là dòng thời gian trôi chảy trên toàn thân. Thiền Tào Động Hoa Kỳ thường dùng chữ "body practice" khi diễn giải lời của Thiền sư Dogen (1200 – 1253) rằng: mindfulness of the body is the body's mindfulness (tỉnh thức niệm về thân cũng chính là niệm tỉnh thức của thân), nghĩa là toàn thân da xương máu thịt đang tự tỉnh thức, tự niệm. Ai cũng có thể tập pháp này, chỉ cần cảm nhận toàn thân lặng lẽ trong khi tất cả vô thường chảy xiết toàn thân, như điểm tiếp giáp của hạt đậu trên đầu mũi kim. Tức khắc tự nhiên ngôn ngữ biến mất, không nghĩ ngợi gì được, dù là nghĩ chuyện hôm qua, ngày mai hay hiện tại, và tất cả nghĩ ngợi vắng bặt, vì hễ nghĩ ngợi là sẽ mất cảm nhận về dòng vô thường trên toàn thân. Nghĩa là, bất tác phương tiện.

Chỗ này nên giải thích thêm, rằng Thiền Tông xem thân và tâm là một thể. Tạng Pali có Kinh SN 12.67 ghi lời Đức Phật so sánh với bó cỏ tranh (có sinh tức có danh sắc, tức có thức, tức có sáu căn, tức có xúc, tức có thọ, tức có tham luyến say mê, tức có già chết đau khổ…). Và khi rút một cọng tranh ra, dù là cọng

tranh nào, rồi cả bó cỏ tranh sẽ sụp đổ (If one were to pull away one of those sheaves of reeds, the other would fall; if one were to pull away the other, the first one would fall) dù đó là xả ly và tịch diệt thức (consciousness) hay tịch diệt hành (fabrications). Thiền Tông xem khắp thế giới này (trong và ngoài) đều là kinh nghiệm của thân tâm; không phải là không có thế giới bên ngoài, nhưng, để thí dụ, như "mây xanh, gà gáy" chỉ là "cái được thấy và cái được nghe"… Và thế thôi. Như thế, Thiền Tông là sống với kinh nghiệm về toàn thể thế giới (trong và ngoài) y hệt như Kinh Bahiya. Ngay khi kinh nghiệm như thế, ngôn ngữ vắng bặt; có nói gì cũng không trúng.

---o0o---

EINSTEIN: TẤT CẢ ĐỀU NHƯ HUYỄN

Các nhà khoa học cũng nói sau Đức Phật hơn hai ngàn năm rằng tất cả các pháp đều như huyễn, như mộng.

Nhà khoa học Albert Einstein trong lá thư gửi người bạn thân Robert S. Marcus năm 1950 đã viết rằng "*ảo giác quang học của ý thức*" đã phóng chiếu ra kinh nghiệm của từng người. [71]

Trong lá thư khác, gửi cho gia đình nhà vật lý Michele Angelo Besso năm 1955, khi Besso từ trần, Einstein an ủi gia đình người bạn thân đó, trích: "*Bây giờ, anh bạn tôi đã rời thế giới kỳ lạ này một chút trước tôi. Như thế không có nghĩa gì cả. Những người như chúng tôi, những người tin vào môn vật lý, biết rằng sự phân biệt giữa quá khứ, hiện tại, và tương lai chỉ là một ảo giác cứ mãi không tan*". [72]

Có nghĩa là: Einstein nói rằng phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và tương lai là ảo giác. Câu hỏi nơi đây là, Phật Giáo nói gì về thời gian?

Nếu chỉ dựa theo Kinh, sẽ thấy Đức Phật có nói về ba thời, rằng hãy buông bỏ tất cả các uẩn (sắc thọ tưởng hành thức) trong quá khứ, tương lai, và hiện tại. Tích truyện Kinh Pháp Cú, kệ 348, ghi về chàng trai Uggasena trong đoàn xiếc làm trò, đứng trên đỉnh một cây gậy, giữa thị trấn Rajagaha. Đức Phật tới gần, nói với chàng: "*Uggasena, người trí nên buông bỏ tất cả dính mắc tới các uẩn, và phải tìm giải thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử*".

Rồi Đức Phật đọc bài kệ 348: "*Hãy buông bỏ quá khứ, hãy buông bỏ tương lai, hãy buông bỏ hiện tại. Đạt tới mức cuối của cuộc sinh tồn, với tâm xa lìa tất cả các pháp hữu vi, con sẽ không trở lại sinh tử nữa*". [73]

Tức khắc, Uggasena, trong khi còn đứng trên đầu gậy, đắc quả A La Hán. Chàng trai nhảy xuống, và xin xuất gia theo Đức Phật.

Thời gian thứ tư là "*phi thời gian*" là khi Đức Phật nói về Niết Bàn. Đó là vĩnh cửu.

Thời gian này là thường hằng, là an lạc, là thanh tịnh -- như ghi trong nhóm Kinh Như Thị Thuyết, Itivuttaka 43, Việt dịch trích như sau:

Giải thoát ra khỏi [sinh tử] là hạnh phúc,

Vượt ngoài lý luận, cái thời gian vĩnh cửu,

Cái không sanh khởi, không tạo tác

Không hề sầu khổ, không hề nhiễm ô

Tịch diệt tất cả những gì liên hệ tới khổ

Vắng tất cả các duyên khởi -- rất mực an lạc.[74]

Cái thời gian vĩnh cữu trong bài kệ trên, Thanissaro Bhikkhu dịch là: The escape from that is calm, permanent; John D. Ireland dịch là: The escape from that, the peaceful, Beyond reasoning, everlasting…

Như thế, dựa theo Kinh, sẽ thấy có 4 loại thời gian. Tuy nhiên, trong các bộ luận, như Abhidhamma, thời gian phân chia phức tạp hơn; nhưng đó là chuyện của các luận sư. Như thế, trong khi chúng ta đi đứng nằm ngồi, hãy buông hết tất cả những gì dính tới ba thời.

Tu pháp này cực kỳ hạnh phúc. Sẽ thấy toàn thân, toàn tâm, toàn thế giới như dường là một thể trong dòng phi thời gian, bất kể chúng ta đang đi đứng nằm ngồi. Sách Trung Luận của ngài Long Thọ (Nagaruna), bản Việt dịch của HT Thích Thiện Siêu, ghi bài kệ về "Quán Sát Về Đi Đến" là:

"*Lúc đã đi thì không có đi, lúc chưa đi thì cũng không có đi, lìa ngoài đã đi và chưa đi, lúc đang đi cũng không có đi*". [75]

Cũng là diễn lại Kinh Pháp Cú, Kệ 348 đã nói trên, khi tất cả các pháp trở thành một hiện thể thực tướng, là vô thường, và là Phật Tánh hiện ra trước mắt, bên tai – trôi chảy, nhưng vẫn là bất động. Bước đi trong cái không đi, cực kỳ hạnh phúc. Trong khi thấy ba thời vắng lặng, tự nhiên tâm sẽ lặng lẽ, sẽ không dấy động, bất kể mình đang bước đi. Ai cũng có thể tập pháp này: buông hết cả ba thời. Cũng có nghĩa là, nói theo Thiền Tông: bên ngoài lìa tướng, bên trong chẳng loạn.

Tới đây, có một thắc mắc: chàng trai Uggasena trong khoảnh khắc trở thành A La Hán, như thế Bồ Đề Đạt Ma, sơ tổ Thiền Tông, theo truyền thuyết ngồi 9 năm nhìn vách đá trên núi Thiếu Thất. Chúng ta thường nghe, thường đọc rằng pháp tu của Thiền Bồ Đề Đạt Ma truyền dạy là không có pháp nào để tu hết, vì là buông nhất thiết pháp… Vậy thì, Ngài ngồi làm gì?

Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất, nơi Cửa Thứ Ba là Nhị Chủng Nhập, phần Xứng Pháp Hạnh có bài kệ, với 4 câu đầu là:

Ngoại tức chư duyên

Nội tâm vô ĐOAN

Tâm như tường bích

Khả dĩ nhập đạo.

(Ghi chú để xin một số trang web và nhà xuất bản dò lại giùm: trong câu thứ nhì nêu trên, chữ "ĐOAN" không có dấu nặng; một số trang web tiếng Việt đánh máy sai chính tả là: nội tâm vô ĐOẠN.) Tạm dịch:

Ngoài, dứt hết các duyên

Trong, không tư lường dính mắc

Tâm hệt như tường vách

Mới có thể vào đạo.

Khi dạy như thế, Ngài Bồ Đề Đạt Ma đã vâng lời Đức Phật, rằng: hãy để tâm lặng lẽ, không dính gì tới trong hay ngoài, và đó là kết thúc sinh già bệnh chết. Thế nào là "*tâm như tường vách*"? Vô tướng mới thực là tường vách, vì vô tướng là lìa sanh diệt, bất khả hư hoại.

Trong Trung Bộ, Kinh MN 138, bản tiếng Việt của Hòa Thượng Thích Minh Châu ghi lời Đức Phật dạy ngắn gọn:

"*Thế Tôn nói như sau:*

—Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo cần phải quán sát một cách như thế nào để thức của vị ấy đối với ngoại trần không tán loạn, không tản rộng, tâm không trú trước nội trần, không bị chấp thủ quấy rối. Này các Tỷ-kheo, nếu thức đối với ngoại trần không tán loạn, không tản rộng, tâm không trú trước nội trần, không bị chấp thủ quấy rối, sẽ không có tập khởi, sanh khởi của khổ về sanh, già, chết trong tương lai.

Thế Tôn nói như vậy. Nói như vậy xong, Thiện Thệ từ chỗ ngồi đứng dậy rồi bước vào tinh xá". [76]

Bản Anh dịch của Ni Trưởng Uppalavanna, đọc y hệt 4 câu kệ trên của Bồ Đề Đạt Ma:

"…the Blessed One said thus. `Bhikkhus, in whatever manner the bhikkhu examines, he finds his external consciousness is not scattered, internally is not settled and without a holding is not worried. Bhikkhus, when the bhikkhu's external consciousness is not scattered, internally is not settled and without a holding is not worried, there would not be to him future arisings of birth, decay, death and unpleasantness,' The Blessed One said thus, got up from his seat and went to his dwelling..". [77]

Trong khi HT Thích Minh Châu trong đoạn trên dùng chữ "thức" để chỉ hướng ra ngoài và chữ "tâm" chỉ hướng vào trong, các bản Anh văn chỉ dùng một chữ "consciousness" (thức) cho cái biết về cả ngoài và trong.

Bản của Thanissaro Bhikkhu dịch là: "…his consciousness neither externally scattered & diffused, nor internally positioned…" (thức của vị đó không phân tán và phan duyên ra ngoài, mà cũng không trụ bên trong…)[78]

Như thế, Đức Phật nơi kinh này dùng chữ "thức" thay cho chữ chúng ta thường gọi là "niệm" (thought) – tức một đơn vị diễn biến của tâm.

Bài kệ của Bồ Đề Đạt Ma và Kinh MN 138 dẫn trên cho thấy chỉ để tâm lặng lẽ, trong ngoài không vướng như thế thôi, là tròn đầy giới định huệ. Tâm lặng lẽ là định, thấy rõ trong ngoài mà không vướng là huệ. Nếu tâm không được như thế, bấy giờ mới bàn chuyện phải tu cái gì, phải hành cái gì.

Lục Tổ Huệ Năng cũng nói tu pháp vô tướng nghĩa là không vướng gì tới tất cả trong ngoài. Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của Thầy Thích Duy Lực, Phẩm Tọa Thiền viết:

"*Thiện tri thức, nếu người tu theo pháp chẳng động, khi thấy mọi người mà chẳng thấy tất cả thị phi, thiện ác, lỗi lầm của người, tức là tự tánh chẳng động… Thiện tri thức, sao gọi là THIỀN ĐỊNH? Bên ngoài lìa tướng là THIỀN, bên trong chẳng loạn là ĐỊNH*". [79]

Thực sự, trong với ngoài chỉ là tạm nói, vì khắp thế giới trong ngoài chi là những gì hiện ra trong kinh nghiệm của tâm mình thôi.

---o0o---

RỖNG RANG, AN TRÚ KHÔNG

Thiền Tông Việt Nam, trong truyền thống, chủ trương pháp đốn ngộ. Trong đó, trước tiên là nhận ra bản tâm chính là tánh không rỗng rang. Và do vậy, lấy Bát Nhã Tâm Kinh làm một phần không thể thiếu vắng trong các kinh nhật tụng. Thiền Tông dạy rằng trước tiên phải ngộ, phải thấy tánh, tức là thấy cái Không của các pháp, và sau khi biết thì cứ lắng lặng an trú Không. Không này là gì ở cõi này? Thực sự là Duyên khởi, vì các pháp đều vô ngã. Nhưng đây không phải lý luận, mà phải thấy bằng mắt, nghe bằng tai, cảm bằng toàn thân. Không này là vô thường, là duyên khởi. Nghiêng đầu qua trái, qua phải, nhìn sau, nhìn trước đều thấy nghe hay biết và cảm nhận các pháp rỗng rang trong dòng chảy vô thường. Nói KHÔNG, hoàn toàn không có nghĩa là Không Có. Mà Không này là lìa cả Hữu, Vô.

Kinh SN 35.85, ghi lời Đức Phật dạy: Thế giới rỗng rang không tự ngã, mắt (tai, mũi, lưỡi, thân, ý) đều rỗng rang không tự ngã… Nhãn thức (nhĩ thức…) đều rỗng rang không tự ngã… [80]

Trong Trung Bộ, Đức Phật dạy chi tiết tuần tự trong Kinh MN 121 (Cula-suññata Sutta: The Lesser Discourse on Emptiness – Kinh Tiểu Không) về An Trú Không. Trước tiên, Đức Phật dạy ngài Ananda rằng chớ tưởng (hình dung) về ngôi làng, chớ tưởng về người, chỉ tưởng về cảnh rừng hoang dã, lúc đó trong tâm chỉ có tưởng là cảnh rừng hoang, rồi từ đây tưởng về mặt đất phẳng (không núi đồi sông hồ gì), từ đây tưởng về không gian vô tận và vào rỗng rang thanh tịnh… tuần tự, hình dung rằng thức trải rộng vô biên… tất cả trở thành không, nếu thấy cái gì còn, thì nghĩ rằng "cái này có hiện diện" vì còn duyên vào thân tâm của mình. Và Đức Phật dặn: "*Ananda, you should train*

yourselves: 'We will enter & remain in the emptiness that is pure, superior, & unsurpassed.'" (Ananda, hãy tự tu thế này: Chúng ta sẽ vào, sẽ an trú trong cái Không, mà cái Không này rất mực thanh tịnh, siêu xuất và không gì cao hơn.) [81]

Nếu chúng ta muốn tìm lời dạy đơn giản và dễ nhớ, Đức Phật cũng dạy ngài Mogharaja trong Kinh Tiểu Bộ, Snp 5.15 (trong Nhóm Kinh Nhật Tụng khi Đức Phật còn sinh tiền):

"*Luôn luôn tỉnh thức, nhìn thế giới như là RỖNG KHÔNG, Moghraja; gỡ bỏ bất kỳ quan điểm vào về tự ngã; như thế ngươi sẽ vượt qua sự chết. Nhìn thế giới như thế, ngươi sẽ không bị Thần Chết nhìn thấy*". [82]

(Bản dịch Ireland: Look upon the world as empty, Mogharaja, ever mindful; uprooting the view of self you may thus be one who overcomes death. So regarding the world one is not seen by the King of Death. Bản dịch Thanissaro Bhikkhu: Always mindful, Mogharaja, regard the world as empty, having removed any view in terms of self. This way, one is above and beyond death. One who regards the world in this way isn't seen by Death's King.)

Tương tự, Kinh Snp 5.14 trong Kinh Tập, Kinh Tiểu Bộ, ghi lời ngài Posala ca ngợi Đức Thế Tôn, theo bản dịch của Thanissaro Bhikkhu:

"*Tôi thỉnh vấn Đức Thích Ca về kiến thức của người đã xa lìa tưởng về sắc uẩn, người đã buông bỏ toàn bộ thân, tất cả thân, người thấy cả trong và ngoài, 'Không có gì hết'…*"[83]

(I ask the Sakyan about the knowledge of one devoid of perception of forms, who has abandoned all the body, every body, who sees, within & without, 'There is nothing')

Trong ngoài đều thấy là Không… tức là Bát Nhã Tâm Kinh vậy. Thấy trong và ngoài đều không, cũng là bất lập văn tự vậy.

Như thế, các Thiền sư Trung Hoa và Việt Nam hiển nhiên là đã tu theo Kinh Nhật Tụng Sơ Thời.

Vì ngài Vô Ngôn Thông (759?-826) là một vị Thiền sư Trung Quốc, đệ tử của Bách Trượng Hoài Hải, sang Việt Nam năm 820, ở tại chùa Kiến Sơ (bây giờ thuộc Hà Nội), truyền pháp, dòng thiền của ngài kéo dài được 17 thế hệ.... Sách kể rằng, ngài Vô Ngôn Thông hốt nhiên triệt ngộ khi nghe Bách Trượng trả lời một vị tăng: "*Tâm địa nhược KHÔNG, huệ nhật tự chiếu*". (Đất tâm nếu rỗng rang, thì mặt trời trí huệ tự chiếu sáng.)

Hai câu, tám chữ này đã tóm gọn Kinh Snp 5.15. Bản dịch của quý Thầy Thích Thanh Từ, Thích Duy Lực, GS Lê Mạnh Thát đều ghi là "tâm địa nhược KHÔNG". Tuy nhiên, một vị sư Việt Nam nổi tiếng viết là "tâm địa nhược THÔNG," và ngài giải thích theo nghĩa chữ THÔNG (tức thông suốt), và sách phổ biến khắp nơi. Nơi đây, người viết không tiện ghi links để tránh bị ngộ nhận là đa sự, bất lợi cho việc hoằng pháp. Nhưng không thể không ghi chú nơi đây.

Trong khi đó, sách Bát Nhã Tâm Kinh Trực Giải, trang 18-19, do ngài Minh Chánh Thiền Sư (Thiền sư Việt Nam thế kỷ 19) viết, bản dịch Thiền Viện Thường Chiếu, trích như sau:

"*Nay nói Sắc chẳng khác không là lúc nhãn căn thấy sắc, quán sắc cũng như bóng, rõ sắc vốn không nhãn căn như gương sáng trong sáng không có hình tượng, sắc tướng như bóng, bóng tuy hư giả mà toàn bóng là gương, cũng như sắc tuy huyễn vọng mà toàn sắc là tự tánh chiếu kiến của Chân không Như lai tạng, cho nên nói: Sắc chẳng khác không. Câu nầy nhằm phá phàm phu chấp sắc là có, chẳng biết nghĩa sắc tức là không. Chấp thấy là ta có thấy, chẳng biết cái thấy từ nơi sắc hiện, sắc từ nơi thấy mà sanh. Sắc tướng là bóng huyễn hóa như hoa đốm trong hư không, cái thấy là sự mỏi nhọc của con mắt bệnh. Sắc tướng còn không, cái thấy từ đâu mà có. Nên tuy nói sắc tức là không mà gồm trừ luôn cả cái thấy, đó là cái thấy cũng tức là không. Hãy tham!*

...Sắc tức là không nghĩa là sắc tuy có tướng mà vốn không. Tại sao vốn không? Vì bốn đại vốn không, năm uẩn chẳng phải có. Cũng như hoa đốm trong hư không, hoặc sóng nắng đều nương vào hư không mà có tướng. Tướng chính là vô tướng, nên nói sắc tức là không". [84]

Thiền sư Minh Chánh hiển nhiên là siêu xuất tuyệt vời, viết tới như thế quả là thần sầu quỷ khốc. Đọc xong cuốn Bát Nhã Tâm Kinh Trực Giải của ngài, hiển nhiên là không còn chỗ nào ngờ vực trong Kinh Phật nữa.

Như thế, sẽ thấy tương hợp bất ngờ khi nghe một Thiền sư Thái Lan, ngài Ajahn Chah, giải thích về Không Tam Muội.

Để gợi nhớ, cũng nên nhắc rằng trong Kinh Pháp Bảo Đàn, kể về chuyện khi gió thổi, lá phướn động, một vị tăng nói gió động, một vị tăng nói phướn động, hai người cãi nhau không thôi. Huệ Năng tiến tới nói: "Không phải gió động, không phải phướn động, tâm nhân giả động". Chỗ này không có gì bí ẩn đối với người trong cửa Thiền Tông. Điều bất ngờ là một vị sư nổi tiếng của Thái Lan, ngài Ajahn Chah, trong bài thuyết giảng được ghi âm và đánh máy lại, "*Bodhinyana: A Collection of Dhamma Talks. Part 4 - The Empty Flag,*" đã nhắc chuyện phướng và gió để giải thích:

"*Đây là pháp tu, rằng chớ [cho là] có bất cứ thứ gì, dù là lá cờ hay gió. Nếu có lá cờ, thì là có gió. Nếu có gió, thì là có lá cờ. Ngươi nên chiêm nghiệm và tư duy chỗ này kỹ càng, cho tới khi người thấy phù hợp với Sự Thật. Nếu suy nghiệm kỹ, thì sẽ không còn gì hết. Nó rỗng rang, nó trống không; rỗng rang không có lá cờ, rỗng rang không có gió. Trong cái Không lớn vô cùng, không có lá cờ, không có gió. Không có sinh, không có già, không có bệnh hay chết. Hiểu biết quy ước của chúng ta về cờ và gió chỉ là khái niệm. Trong thực tại, không có gì hết. Thế thôi. Không có gì hơn các nhãn hiệu rỗng*".[85]

Nghe ngài Ajahn Chah qua lời trên, y hệt như đang dạy tham thoại đầu để trực ngộ Tánh Không. Đúng là ngôn phong Huệ Năng.

---o0o---

BẤT NHỊ

Chúng ta thường nghe về Bất Nhị, tức là Không Hai. Tuy nhiên, nên cẩn trọng, vì hai chữ này mang nhiều nghĩa, tùy người sử dụng.

Trong các đạo Cơ Đốc, thường dùng chữ Hiệp Nhất, nghĩa là khi kẻ thụ tạo hiệp thông với Đấng Tạo Hóa. Trong Ấn Độ Giáo cũng tương tự, dùng chữ Bất Nhị là khi Tiểu Ngã hòa vào Đại Ngã. Do Thái Giáo cũng có khái niệm Bất Nhị.

Trong nhà Phật, hoàn toàn không có khái niệm hiệp nhất gì hết, vì tất cả pháp đều vô ngã, vì thực tướng là vô ngã, cho nên nói là bất nhị, nhưng không phải là bất nhị, cũng không phải là phi-bất-nhị. Chỉ muốn nói rằng hễ nó như thế, là nó như thế. Gọi là Như Thị, hay gọi tắt là Như cũng được. Không gọi là một, cũng không gọi là nhiều. Y hệt như Gương Tâm Rỗng Rang Chiếu Sáng, không phải một, không phải nhiều…

Đức Phật giải thích về Bất Nhị trong Kinh SN 12.15 -- Kaccayanagotta Sutta. Có thể tóm lược thế này: Tỳ Kheo Kaccanagotta hỏi thế nào là chánh kiến, Đức Phật nói rằng thế giới được nhìn như là nhị nguyên, đó là Hữu (Có) và Vô (Không). Người có mắt tuệ thấy tập khởi thế giới, sẽ biết thế giới không phải là không hiện hữu (nonexistence), khi thấy tịch diệt thế giới, sẽ biết thế giới không phải là có (existence).

Đức Phật nói, "*Do vậy, Kaccana, nói 'Tất cả hiện hữu' là một cực đoan. Nói 'Tất cả không hiện hữu' là cực đoan thứ nhì*". ("'All exists': Kaccana, this is one extreme. 'All does not exist': this is the second extreme.) [86]

Thiền Tông Việt Nam có bài kệ của Thiền sư Tông Diễn (1640-1711), trích: "*Hữu vô câu bất lập, nhật cảnh bổn đương bô*" (có và không đều không lập, mặt trời trí tuệ sẽ lên cao).

Như thế, Thiền Việt Nam đã dạy pháp Bất Nhị một cách tuyệt vời.

Trong nhóm Kinh Tiểu Bộ, Kinh Snp 3.6, kể rằng du sĩ Sabhiya hỏi Đức Phật rằng thành tựu gì thì được gọi là "bhikkhu" (nhà sư), Đức Phật trả lời bằng pháp Bất Nhị, qua bản dịch của Sư Sujato:

By the path they walked themselves,

Nirvāṇa is realized and doubt is left behind;

Existence and non-existence have been abandoned,

Complete, having ended rebirth: they are a "bhikkhu".[87]

Dịch:

Bằng con đường [đạo] họ bước đi trên đó

Niết Bàn được chứng nhập,

và nghi ngờ được bỏ lại phía sau

Hữu và Vô đã được buông bỏ

Hoàn toàn, kết thúc hẳn tái sinh: họ là một nhà sư.

Phật Hoàng Trần Nhân Tông (1258 – 1308), người sáng lập dòng Thiền Trúc Lâm của Việt Nam, có bài thơ nhan đề "*Hữu cú, vô cú*" gồm 9 đoạn thơ, mỗi đoạn 4 câu, mỗi câu 4 chữ. Và bắt đầu mỗi đoạn thơ là câu "Hữu cú vô cú"…

Đó là Bất Nhị, là Không Hai, là Sắc Không Bất Dị (Bát Nhã Tâm Kinh), là Trung Luận của Long Thọ, là lời Đức Phật dạy phải buông bỏ cả hai như kinh vừa dẫn, và sẽ kết thúc hẳn tái sinh.

Cũng có thể gọi là Một cũng được (nhà khoa học Albert Einstein ưa nói rằng vũ trụ thế giới này chỉ là Một).

Trong nhóm Kinh Tương Ưng, bản Kinh SN 1.62 ghi lời Đức Phật dạy, qua bản dịch của Bhikkhu Bodhi, toàn văn kinh này rất ngắn, chỉ 8 câu, như sau:

"Mind

"By what is the world led around?

By what is it dragged here and there?

What is the one thing that has

All under its control?"

"The world is led around by mind;

By mind it's dragged here and there.

Mind is the one thing that has

All under its control". [88]

Có thể dịch như sau: "Bởi cái gì, thế giới này bị xoay chuyển? Bởi cái gì, thế giới này bị lôi kéo nơi đây và nơi kia? Cái gì là một pháp mà kiểm soát hết Tất Cả? Thế giới bị xoay chuyển bởi tâm. Thế giới này bị lôi kéo nơi đây và nơi kia bởi tâm. Tâm là một pháp mà Tất Cả đều dưới sự kiểm soát của nó".

Nghĩa là, như Kinh Lăng Nghiêm nói: Toàn tướng tức tánh, toàn tánh tức tướng.

Thiền Tông giải thích tất cả pháp đều là Không. Có khi nói toàn sóng là nước, toàn ảnh là gương.

Tuyệt vời. Hiển nhiên, đây là ngôn ngữ Thiền Tông. Thử suy đoán: Nghi vấn rằng, sự thật Đức Phật đã cầm lên bông hoa và truyền pháp "bất lập văn tự" cho ngài Ca Diếp, nhưng rồi sự kiện này vì không dùng ngôn ngữ nên không ai biết cách đọc tụng để nhớ và rồi bị lãng quên?

Nơi này nên nhắc tới Thiền Sư Đạo Hạnh (? - 1115) ghi trong sách Thiền Sư Việt Nam của Hoà Thượng Thích Thanh Từ cũng nói y hệt Kinh SN 1.62.

Trích như sau:

"...tìm đến pháp hội của Thiền sư Sùng Phạm ở chùa Pháp Vân. Đến đây, Sư cũng lặp lại câu hỏi:

- Thế nào là chân tâm?

Sùng Phạm đáp: - Cái gì chẳng phải chân tâm?

Sư hoát nhiên nhận được. Lại hỏi: - Làm sao gìn giữ?

(Ghi chú của NG: "gìn giữ"nghĩa là "bảo nhậm".)

Sùng Phạm bảo: - Đói ăn, khát uống.

Sư liền lễ bái rồi lui.

Sau, Sư trụ trì chùa Thiên Phúc ở núi Phật Tích, (Chùa Thiên Phúc cũng gọi là chùa Thầy ở núi Phật Tích, nay là núi Sài Sơn, huyện Quốc Oai, tỉnh Hà Tây… tăng chúng tìm đến tham vấn. Có vị tăng hỏi:

- Đi đứng nằm ngồi thảy đều Phật tâm, thế nào là Phật tâm?

Sư nói kệ đáp:

Có thì muôn sự có,

Không thì tất cả không.

Có, không trăng đáy nước,

Đừng mắc có cùng không".[89]

Bởi xa lìa cả Hữu và Vô như thế, thái độ người tu tất nhiên là NHƯ THỊ.

Kinh Bahiya ghi lời Đức Phật dạy ngài Bahiya là:

"*Trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy; trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe; trong cái được thọ tưởng sẽ chỉ là cái được thọ tưởng; trong cái được thức tri sẽ chỉ là cái được thức tri. Cứ thế mà tu tập đi, Bahiya*".[90]

Lời dạy hãy nhìn các pháp Như Thị là Như Thị còn viết theo chi tiết khác trong Kinh AN 4.24. Trong kinh này, Đức Phật tự gọi là Như Lai. Chữ "Như Lai" trong kinh này, Bhikkhu Bodhi ghi là "the Stable One" trong khi Thanissaro Bhikkhu ghi là "Tathagata".

Kinh AN 4.24 còn gọi là Kinh Kalaka Sutta, dựa vào bản Thanissaro Bhikkhu, sẽ tóm tắt như sau: Này các sư, khi thấy cái được nhìn thấy, Như Lai không diễn giải suy lường một vật như cái được nhìn thấy, cũng không diễn giải suy lường cái không được nhìn thấy, cũng không diễn giải suy lường một vật như cái sẽ được nhìn thấy, cũng không diễn giải suy lường có ai đang thấy… Tương tự với nghe… với thức tri… Các sư, do vậy, Như Lai – hệt như thế với tất cả hiện tượng có thể được thấy nghe hay biết – là Như Thị, là Như Thế. Và ta nói với các sư rằng, không có pháp NHƯ nào khác cao hơn hay vi diệu hơn… Bất cứ những gì được thấy nghe hay biết và được người khác gọi là sự thật, một bậc

giữ tâm Như Thị -- giữa những người tự phiền não – sẽ không bận tâm bàn thêm gì về đúng hay sai.

(Thus, monks, the Tathagata, when seeing what is to be seen, doesn't construe an [object as] seen. He doesn't construe an unseen. He doesn't construe an [object] tobe-seen. He doesn't construe a seer…When hearing... Thus, monks, the Tathagata — being the same with regard to all phenomena that can be seen, heard, sensed, & cognized — is 'Such.' And I tell you: There's no other 'Such' higher or more sublime… Whatever is seen or heard or sensed and fastened onto as true by others, One who is Such — among the self-fettered — wouldn't further claim to be true or even false.) [91]

Trong Kinh SN 12.23, cũng dạy pháp BIẾT NHƯ THỊ & THẤY NHƯ THỊ. Kinh này có nhiều bản Anh dịch. Riêng Ngài Bhikkhu Bodhi có 2 bản Anh dịch, một bản năm 1995 và một bản năm 2000 (bản năm 2000 vừa để ở mạng SuttaCentral, vừa in trên sách giấy, "The Connected Discourses of the Buddha," trang 553-556). Trong đó, một khác biệt ở 2 bản này là, chữ "duyên để phá hủy phiền não". Cả 2 bản sẽ có links ở ghi chú [92].

Bản 1995 của ngài Bodhi viết: ...with respect to destruction has a supporting condition... (duyên hỗ trợ phá hủy).

Bản 2000 của ngài Bodhi viết: ...in regard to destruction has a proximate cause... (duyên trực tiếp, duyên tức khắc phá hủy).

Thế nào là tức khắc, là trực tiếp phá hủy phiền não? Đức Phật nói tới 15 pháp Như Thị. Có thể gọi là Năm Pháp Như Thị (Sắc như thị, Thọ như thị, Tưởng như thị, Hành như thị, Thức như thị). Cũng có thể gọi là Mười Pháp Như Thị (Thấy sắc khởi như thị, thấy sắc diệt như thị… tương tự với thọ, tưởng, hành, thức). Nếu cộng lại, là 15. Nhưng Thập Như Thị của Kinh 12.23 khác với Thập Như Thị của Kinh Pháp Hoa, nhưng cả hai kinh đều là tuyệt vời. Tức khắc, có nghĩa là không trải qua thời gian.

Kinh SN 12.23 viết: "Như thị sắc, như thị sắc khởi, như thị sắc diệt; như thị thọ… như thị tưởng… như thị hành… như thị thức, như thị thức khởi, như thị thức diệt: với người biết như thế, với người thấy như thế, phiền não sẽ tận diệt".

Trong khi đó, Thiền Tông Việt Nam cũng tuyệt vời với bài kệ của Ngài Thích Phước Hậu (1862 – 1949) ở tỉnh Thái Bình, như sau:

Kinh điển lưu truyền tám vạn tư,

Học hành không thiếu cũng không dư,

Năm nay nghĩ lại chừng quên hết,

Chỉ nhớ trên đầu một chữ NHƯ.

Trước mắt, bên tai là các pháp hữu vi, đang tập khởi và biến diệt, đang chảy xiết. Nhưng ngay khi chúng ta thấy "như thế là như thế" và thoát khỏi các tâm

suy diễn tư lường, lập tức cõi hữu vi trở thành vô vi, tức Niết Bàn. Và ngôn ngữ vắng bặt. Đó là quan điểm Thiền Tông.

Ai dám nói Thiền Việt Nam không phải nguyên gốc. Với chữ Như, đó là tận cội nguồn. Và với pháp này, không cần niệm gì nữa hết. Vì đó cũng là VÔ NIỆM. Tu theo pháp Như Thị, nhìn các pháp thường trực ngày đêm như thế, sẽ một cách tự nhiên, không cần ngồi thiền, sẽ vẫn có định huệ đầy đủ. Nhưng, thường là huệ tới trước; trường hợp này, Kinh gọi là Tuệ Giải Thoát đối với những vị A La Hán chưa đắc định, và cũng không có thần thông.

Về quý ngài A La Hán, Đức Phật phân loại, trong Kinh SN 8.7, bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu có đoạn vấn đáp:

"*—Bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn không có gì chỉ trích con về thân hay về lời nói, vậy bạch Thế Tôn, đối với khoảng năm trăm Tỷ-kheo này, Thế Tôn có gì chỉ trích hay không, về thân hay về lời nói?*

—Này Sāriputta, đối với khoảng năm trăm Tỷ-kheo này, Ta không có gì chỉ trích về thân hay về lời nói. Này Sāriputta, trong khoảng năm trăm Tỷ-kheo này, sáu mươi Tỷ-kheo là bậc Tam minh, sáu mươi Tỷ—kheo là bậc chứng được sáu Thắng trí, sáu mươi Tỷ-kheo là bậc Câu giải thoát, và các vị còn lại là bậc Tuệ giải thoát". [93]

Chữ "Câu giải thoát" là giải thoát bằng định và cùng lúc giải thoát bằng huệ. Còn Tuệ giải thoát là chỉ duy đắc Huệ.

Tương tự, trong Kinh SN 12.70, tôn giả Susima thắc mắc khi chứng kiến nhiều vị tăng tới trước Đức Phật, thưa rằng "Chúng con biết rõ rằng: 'Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa'" nhưng khi hỏi trực tiếp, quý ngài A La Hán này trả lời tôn giả Susima rằng quý ngài chưa hề có thần thông, không hề nhớ đời quá khứ hay thấy tương lai, chưa hề đắc định nào... nhưng biết chắc rằng đã có Tuệ Giải Thoát. Ngài Susima mới nêu thắc mắc với Đức Phật, và được trả lời rằng đúng như thế, là có các A La Hán Tuệ giải thoát, không thần thông và chưa đắc định. [94]

---o0o---

ĐỨC PHẬT DẠY PHÁP THỞ

Vào chùa, bước đầu thường được dạy pháp thở. Bởi vì để an tâm nhanh nhất, không gì hơn pháp thở. Tuy nói rằng bước đầu, nhưng theo hướng dẫn của Đức Phật, pháp thở cũng là tận cùng, vì qua pháp thở sẽ hoàn mãn Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, và rồi Niết Bàn. Câu hỏi là, thở như thế nào?

Quý Thầy dạy thở, có khi dựa theo Kinh, có khi dựa theo Luận. Trong bài này, sẽ chỉ nói về pháp thở dựa theo Kinh.

Đức Phật dạy pháp thở khác với nhiều thầy đời sau. Các bộ luận như Thanh Tịnh Đạo, A Tỳ Đàm và nhiều luận khác đã dạy thở đếm số, hay dạy chú tâm vào chóp mũi… Hiển nhiên quý ngài luận sư muốn dùng cách tiện dụng tùy đối

tượng. Giả sử, như dân quê mù chữ, không biết đếm số, có lẽ đếm hơi thở có thể không thích hợp (chúng ta chỉ đoán, không có ý chỉ trích, vì rất nhiều người đã vào cửa bằng thiền sổ tức).

Có một lý do nữa, lời dạy của Đức Phật là pháp bảo muôn đời. Trong khi lời dạy của các luận sư có thể chỉ thích hợp vào một thời nào, cho một thành phần nào, và có khi không phù hợp với kinh. Cho nên, nhiều vị sư, kể cả thuộc truyền thống Therevada Thái Lan, không dựa vào luận, mà chủ yếu dựa vào kinh.

Đọc về cuộc đời ngài Ajahn Chah, chúng ta thấy ngài nhiều năm ưa làm du tăng, lang thang tìm nơi rừng xa, hang động để ngồi thiền. Như thế, không có thì giờ bận tâm với các bộ luận phức tạp. Ngài nói: "*Học A Tỳ Đàm có thể lợi ích, nhưng quý vị phải học mà không dính vào sách vở*". (Studying the Abhidhamma can be beneficial, but you have to do it without getting attached to the books.) [95]

Do vậy, những vị sư nối pháp của ngài Ajahn Chah dựa vào kinh nhiều hơn luận.

Nhà sư Ajahn Sumedho (tên đời là Robert Karr Jackman, sinh ngày 27/7/ 1934, tại Seattle) đang hoằng pháp ở Anh quốc, từng viết rằng trong đời ngài chưa bao giờ chán như khi học Abhidhamma (bằng tiếng Anh) tại Bangkok, và ngài nghĩ: "Đó không phải là điều mình muốn từ tôn giáo này". Và chỉ khi học Phật pháp qua phương pháp và cuộc đời của Ajahn Chah, mới cảm thấy đó là tốt đẹp nhất trong đời. [96]

Nhà sư gốc người Úc Ajahn Sujato, cũng từ Thiền phái Lâm Truyền của ngài Ajahn Chah, hiện là một trong các học giả chủ lực của trang Sutta Central, trong một cuộc hội thoại dài về chủ đề "What is the meaning of Nama in Nama Rupa?" (Ý nghĩa của Nama trong Nama Rupa?) với nhiều học giả trên mạng này (tháng 3/2017), đã nhận xét:

"Sujato (tháng 3/2017): Đây là một từ ngữ từ A Tỳ Đàm, nghĩa là "hiểu biết về sự phân biệt giữa tâm và thân". Nó dựa vào sự diễn dịch A Tỳ Đàm chặt chẽ về namarupa như "tâm và thân," mà [diễn dịch] này không tìm thấy ở kinh nào cả. Cảnh giác: dùng A Tỳ Đàm để hiểu kinh sẽ chỉ dẫn tới mệt mỏi và bực dọc! Quý vị sẽ phải học cả mớ phức tạp, và rồi mất nhiều năm sau để gỡ chúng ra khỏi trí nhớ! Y hệt như tôi đã làm!"

(This is an Abhidhamma term, which means "the knowledge of distinguishing between mind and body". It relies on the strictly Abhidhamma interpretation of nāmarūpa as "mind and body," which is not found in the suttas at all. Warning: using the Abhidhamma to understand the suttas will only lead to weariness and vexation! You will have to learn a bunch of complicated stuff, and then spend years unlearning it! Like I did!" [97]

Ngài Sujato viết rằng khi kinh và luận dị biệt, hãy chỉ tin vào kinh; nhưng khi tương hợp, luận sẽ giúp ích.

Ajahn Brahm, một vị sư nổi tiếng trong việc hoằng pháp ở Úc châu và Anh quốc, cũng từ truyền thống Ajahn Chah, có lập trường chỉ dùng Kinh Phật, không dựa vào các luận thư. Ngài giải thích qua video nhan đề "*Abhidhamma was not taught by the Buddha*" (Đức Phật không dạy A Tỳ Đàm): https://youtu.be/LIK3h-UMwaw (click cc: để xem phụ đề).

Đó là lý do, nơi đây chúng ta chỉ bàn về pháp thở trong Kinh Phật. Pháp niệm hơi thở là niệm thân, nhưng thực sự cũng là sẽ tuần tự niệm thân thọ tâm pháp.

Trích một phần Kinh SN 54.1, bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu, như sau:

"…Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra.

Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập..". (ngưng trích -- có thể đọc toàn bộ kinh ở link [98] cuối bài).

Làng Mai của Thầy Nhất Hạnh cũng dạy pháp thở trong kinh.

Đối với người hiểu tiếng Anh, có thể vào YouTube để theo các hướng dẫn thiền về hơi thở của nhiều vị sư.

Trong đó, Ajahn Brahm có cả trăm băng video, dài ngắn khác nhau, dạy về thiền hơi thở. Thầy Ajahn Brahm nói tiếng Anh dễ nghe, lại có phụ đề (click cc:) nên tiện dụng. [99]

---o0o---

LỖI IN SAI: DƯ MỘT CHỮ 'KHÔNG'

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu, có in nhầm: dư một chữ "không".

Xin trình bày nơi đây, để Giáo hội khi tái bản, xin đề nghị hiệu đính chỗ này: xóa bớt một chữ "không".

Kinh AN 2.125-126 "Ghosa Suttas: Voice" Bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu viết:

"Monks, there are these two conditions for the arising of wrong view. Which two? The voice of another and inappropriate attention. These are the two conditions for the arising of wrong view".

"Monks, there are these two conditions for the arising of right view. Which two? The voice of another and appropriate attention. These are the two conditions for the arising of right view". [100]

Bản tiếng Việt của HT Thích Minh Châu, nguyên văn:

"Có hai duyên này, này các Tỷ-kheo, khiến tà kiến sanh khởi. Thế nào là hai? Tiếng nói của người khác và không như lý tác ý. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai duyên khiến tà kiến sanh khởi.

Có hai duyên này, này các Tỷ-kheo, khiến chánh kiến sanh khởi. Thế nào là hai? Tiếng nói của người khác và không như lý tác ý. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai duyên khiến chánh kiến sanh khởi". [101]

Lỗi này, do vậy, trên rất nhiều trang web tiếng Việt đều bị vướng.

Khi tái bản Kinh Tăng Chi Bộ, kính xin cắt bỏ chữ "không" ở đoạn thứ nhì.

Bài viết này xin ngưng nơi đây, và xin gửi lời chúc đầu xuân tới tất cả chư tôn đức tứ chúng.

---o0o---

TÁC GIẢ

Nguyên Giác, pháp danh, Cư sĩ Phật giáo, sinh năm 1952 tại Việt Nam. Hiện đang định cư tại bang California, Hoa Kỳ. Đã từng cộng tác với nhiều báo, như Tập san Nghiên cứu Triết học (Đại học Văn Khoa, Sài Gòn), Tự Thức, Văn, Văn Học, Hợp Lưu, Tạp chí Thơ, Việt Báo, Tạp chí Giao Điểm, Giác Ngộ và nhiều báo khác.

Các sách đã xuất bản:

- Cậu bé và hoa mai (tập truyện ngắn)
- Thiếu nữ trong ngôi nhà bệnh (tập truyện ngắn)
- Vài chú giải về thiền đốn ngộ
- Thiền tập (biên dịch)
- Ba thiền sư (dịch từ nguyên tác của John Stevens)
- Trần Nhân Tông, Đức Vua Sáng Tổ Một Dòng Thiền (song ngữ)
- The Wisdom Within, Teachings and Poetry of the Vietnamese Zen Master Tue Trung Thuong Sy (song ngữ)
- Teachings From Ancient Vietnamese Zen Masters (song ngữ)
- Thiền tập trong đời thường

- Thiền Tông Qua Bờ Kia
- Đang thực hiện trang Phật giáo song ngữ: https://vietrahula.blogspot.com/

---o0o---

HẾT

---

[1] Kinh SN 20.7. Bản Việt dịch ở: https://suttacentral.net/vn/sn20.7. Bản Anh dịch: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn20/sn20.007.than.html
[2] Kinh AN 5.198 - https://suttacentral.net/vn/an5.198
[3] Kinh SN 22.95 -- https://suttacentral.net/vn/sn22.95
[4] Kinh Pháp Cú - Kệ 46: http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=046 Kệ 170: http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=170
[5] Kinh Pháp Cú, Kệ 142 http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse =14288
[6] AN 5.57: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.057.t han.html
[7] Thig 12.1: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/thig/thig.12.01.t han.html
[8] AN 3.15. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.015.t han.html
[9] AN 3.91: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.091.t han.html
[10] SN 20.7. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn20/sn20.007.th an.html
[11] AN 3.134. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.134.t han.html
[12] AN 5.37. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.037.t han.html
[13] AN 3.57. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.057.t113han.html
[14] Pháp Cú 354: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.24.than .html#dhp-354
[15] AN 5.43. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.043.t han.html
[16] AN 8.39. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an08/an08.039.t han.html
[17] AN 10.69. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.069.t han.html
[18] AN 2.5. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an02/an02.005.t han.html
[19] Thanissaro Bhikkhu (4 bản): http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.th an.html
HT Thích Minh Châu: https://thuvienhoasen.org/a728/56chuong-xii-tuong-ung-su-that
[20] MN 136. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.136.nymo.h tml
[21] Ba bản Anh dịch: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.023.b odh.html

Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu: https://suttacentral.net/vn/sn12.23
[22] Làng Mai. http://langmai.org/thien-duong/hanh-phucla-con-duong/tho-chanh-niem
[23] Pháp Cú 3-4. https://thuvienhoasen.org/p15a7961/pham-01-10
[24] MN 21. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.021x.budd.html
[25] Sn 1.8. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.08.piy a.html
[26] AN 5.29. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.029.t han.html
[27] SN 35.24. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.024.th an.html
[28] SN 35.80. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.080.than.html
[29] SN 36.2. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn36/sn36.002.n ypo.html
[30] Pháp Cú 385, 412, 421. Việt: https://thuvienhoasen.org/p15a7964/pham-21-26 Anh: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.26.bud d.html
[31] Pháp Bảo Đàn. (https://thuvienhoasen.org/a687/phamco-duyen-thu-bay) MN 62. https://suttacentral.net/vn/mn62
[32] AN 1.49.52. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an01/an01.049.t han.html
[33] Hoàng Bá. https://thuvienhoasen.org/a16773/hoangba-thien-su-truyen-tam-phap-yeu Thích Thông Phương. http://thientruclam.info/tt-thichthong-phuong/nam-tang-biet-vong/5chang-biet-changbietan-tam
[34] Niêm Hoa Vi Tiếu. https://vi.wikipedia.org/wiki/Ni%C3%AAm_hoa_vi_ti%E1%BA%BFu
[35] Kinh MN 18, Anh: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.018.than.ht ml
Bản Việt: https://suttacentral.net/vn/mn18
[36] Bài Kinh Tuấn Mã. https://thuvienhoasen.org/a25964/bai-kinh-tuan-ma-vathien-tong
[37] Bản dịch Khantipalo (Phẩm 4), Anandajoti (Phẩm 5): https://suttacentral.net/snp Các bản dịch Ireland, Olendzki, Thanissaro: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/index.html# vagga-4
Bản Varado: http://suttas.net/english/suttas/khuddakanikaya/sutta-nipata/atthakavagga%20-%20php%20version%201.4/index.php
[38] Kinh Pháp che chở thế gian - http://www.phapluan.net/dieuphap/TangChiBoKinh/AN_II_9_Lokapala%20Sutta.htm
[39] Kinh Từ Bi. https://thuvienhoasen.org/p15a10455/1/kinh-tu-bi-mettasutta
[40] Kinh MN.135. https://suttacentral.net/vn/mn135 (4) Vô Môn Quan. https://thuvienhoasen.org/a13281/tutac-1-den-tac-11
[41] Vô Môn Quan. https://thuvienhoasen.org/a13281/tutac-1-den-tac-11
[42] Kinh SN 35.23. https://suttacentral.net/en/sn35.23 Trích:

"And what, bhikkhus, is the all? The eye and forms, the ear and sounds, the nose and odours, the tongue and tastes, the body and tactile objects, the mind and mental phenomena. This is called the all.
"If anyone, bhikkhus, should speak thus: 'Having rejected this all, I shall make known another all'—that would be a mere empty boast on his part…

[43] Kinh MN.54. https://suttacentral.net/vn/mn54

[44] Kinh MN.57. https://suttacentral.net/vn/mn57

[45] Kinh Na Tiên Tỳ Kheo: https://thuvienhoasen.org/p19a949/phan-i

[46] Kinh SN 35.85, bản Thanissaro Bhikkhu: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.085.than.html và bản Bhikkhu Bodhi: https://suttacentral.net/en/sn35.85

[47] Kinh SN 35.23, bản Thanissaro Bhikkhu: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.023.than.html và bản Bhikkhu Bodhi: https://suttacentral.net/vn/sn35.23

[48] Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm: https://thuvienhoasen.org/p17a25183/2-tam-phat-chungsanh-ca-ba-khong-sai-khac

[49] Bản Anandajoti Bhikkhu: https://suttacentral.net/en/snp5.1 Bản Access to Insight: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/index.ht ml
Bản Khantipalo: https://suttacentral.net/files/snp.pdf

[50] Velukantaki Nanda having got up in the last watch of the night was reciting loudly the Parayana Vagga… -- http://obo.genaud.net/dhammavinaya/mnl/an/07_sevens/an07.050.upal.mnl.htm

[51] Thiền Sư VN: https://thuvienhoasen.org/a11314/phan-12

[52] Suy Nghĩ Từ Bát Nhã Tâm Kinh. https://thuvienhoasen.org/a28857/suy-nghi-tu-bat-nhatam-kinh

[53] "There are, bhikkhus, other dhammas, deep, difficult to see, difficult to understand, peaceful and sublime, beyond the sphere of reasoning, subtle, comprehensible only to the wise..". https://suttacentral.net/en/dn1

[54] Kinh SN 4.19, Đức Phật nói: "...but, Evil One, where there is no eye, no forms, no eye-contact and its base of consciousness—there is no place for you there, Evil One.... The mind is yours, Evil One, mental phenomena are yours, mind-contact and its base of consciousness are yours; but, Evil One, where there is no mind, no mental phenomena, no mind-contact and its base of consciousness—there is no place for you there, Evil One". https://suttacentral.net/en/sn4.19

[55] Kinh AN 3.63. Tiếng Anh: https://suttacentral.net/en/an3.63 và tiếng Việt: https://suttacentral.net/vn/an3.63

[56] Kinh SN 35.191: "…the eye is not the fetter of forms, nor are forms the fetter of the eye. Whatever desire & passion arises in dependence on the two of them: That is the fetter there. The ear is not the fetter of sounds... If the eye were the fetter of forms, or if forms were the fetter of the eye, then this holy

life for the right ending of stress & suffering would not be proclaimed". - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.191.than.html

[57] Bhikkhu Bodhi giải thích về tưởng: The characteristic of perception is the perceiving of the qualities of the object. Its function is to make a sign as a condition for perceiving again that "this is the same," or its function is recognizing what has been previously perceived. It becomes manifest as the interpreting of the object...by way of the features that had been apprehended. (https://en.wikipedia.org/wiki/Sa%E1%B9%83j%C3%B 1%C4%81)

[58] HT Thích Minh Châu. Kinh AN 9.16: https://suttacentral.net/vn/an9.16

[59] Kinh SN 12.15 - "The world in general, Kaccaayana, inclines to two views, to existence or to non-existence. But for him who, with the highest wisdom, sees the uprising of the world as it really is, 'non-existence of the world' does not apply, and for him who, with highest wisdom, sees the passing away of the world as it really is, 'existence of the world' does not apply.....".'Everything exists,' this is one extreme [view]; 'nothing exists,' this is the other extreme. Avoiding both extremes the Tathaagata[teaches a doctrine of the middle: Conditioned by ignorance are the formations... [as SN 12.10]... So there comes about the arising of this entire mass of suffering. But from the complete fading away and cessation of ignorance there comes the cessation of the formations, from the cessation of the formations comes the cessation of consciousness... So there comes about the complete cessation of this entire mass of suffering". - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.015.wlsh.html

[60] Kinh SN 22.95: ...So too, bhikkhus, whatever kind of form there is, whether past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near: a bhikkhu inspects it, ponders it, and carefully investigates it, and it would appear to him to be void, hollow, insubstantial. For what substance could there be in form? ...bhikkhus, whatever kind of consciousness there is, whether past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near: a bhikkhu inspects it, ponders it, and carefully investigates it, and it would appear to him to be void, hollow, insubstantial. For what substance could there be in consciousness? -- https://suttacentral.net/en/sn22.95

[61] Anh ngữ -- Kinh The Simile of the Lute: https://suttacentral.net/en/sn35.246 Việt ngữ -- Kinh Đờn Tỳ Bà: https://suttacentral.net/vn/sn35.242

[62] Kinh 234. Rắn Độc. -- https://suttacentral.net/vn/sn35.234

[63] Kinh SN 35.133. https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.133.wlsh.html

[64] Thanh Tịnh Đạo, Chương XX, Đoạn 96, bản Việt dịch: https://thuvienhoasen.org/p21a9400/phan-thu-batue-chuong-xx-dao-phi-dao-

tri-kien-thanh-tinh Bản Anh dịch: https://alwell.gitbooks.io/abhidhamma_in_daily_life/kha ndhas.html

[65] Kinh AN 3.47, bản dịch Bhikkhu Bodhi: https://suttacentral.net/en/an3.47

[66] Bản dịch Khantipalo: https://suttacentral.net/en/snp4.2

[67] Bản dịch Thanissaro Bhikkhu: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.02. than.html

[68] Bản dịch Bhikkhu Bodhi: không có bản điện tử, trên sách giấy The Suttanipata, ấn bản 2017, trang 293.

[69] Bản dịch Bhante Varado: http://suttas.net/english/suttas/khuddaka-nikaya/suttanipata/atthakavagga%20-%20php%20version%201.4/02cave.php

[70] Guhatthaka-suttaniddeso: Upon the Tip of a Needle - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/nm/nm.2.04. olen.html

[71] Trích lá thư gửi Marcus năm 1950: “He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest — a kind of optical delusion of his consciousness”. (https://thuvienhoasen.org/a29217/khieinstein-chia-buon)

[72] Trích lá thư gửi gia đình Besso năm 1955: “Now he has departed from this strange world a little ahead of me. That means nothing. People like us, who believe in physics, know that the distinction between past, present and future is only a stubbornly persistent illusion”. (https://en.wikipedia.org/wiki/Michele_Besso)

[73] Pháp Cú. Verse 348: Give up the past, give up the future, give up the present. Having reached the end of existences, with a mind freed from all (conditioned things), you will not again undergo birth and decay. (http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?vers e=348)

[74] Thời gian vĩnh cửu trong Itivuttaka 43:

The escape from that, the peaceful,
Beyond reasoning, everlasting,
The not-born, the unproduced,
The sorrowless state that is void of stain,
The cessation of states linked to suffering, The stilling of the conditioned—bliss. https://suttacentral.net/en/iti43

[75] Trung Luận: https://thuvienhoasen.org/p19a15697/pham-02-quan-ve-di-lai

[76] Kinh MN 138, bản Việt: https://suttacentral.net/vn/mn138

[77] Bản của Ni Trưởng Uppalavanna: http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2SuttaPitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima3/138uddesavibhanga-e.html

[78] Bản của Thanissaro Bhikkhu: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.138.than.html

[79] Kinh Pháp Bảo Đàn - https://thuvienhoasen.org/p16a685/pham-toa-thien-thu-nam

[80] Kinh SN 35.85 -- https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.085.than.html
[81] Kinh MN 121 - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.121.than.html
[82] Snp 5.15, bản Ireland: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.15.irel.html
[83] Bản Thanissaro: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.15.than.html
[84] Bát Nhã Tâm Kinh Trực Giải - https://thuvienhoasen.org/images/file/oDLGWJ1G0QgQAONU/batnhatamkinhtrucgiai.pdf
[85] Ajahn Chah: This is the practice, not to have anything, not to have the flag and not to have the wind. If there is a flag, then there is a wind; if there is a wind, then there is a flag. You should contemplate and reflect on this thoroughly until you see in accordance with Truth. If considered well, then there will remain nothing. Its empty — void; empty of the flag and empty of the wind. In the great Void there is no flag and there is no wind. There is no birth, no old age, no sickness or death. Our conventional understanding of flag and wind is only a concept. In reality there is nothing. Thats all! There is nothing more than empty labels. (https://www.wisdomlib.org/buddhism/essay/bodhinyana/d/doc1245.html) Kinh Snp 5.14 - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.14.than.html
[86] Kinh SN 12.15 - https://suttacentral.net/en/sn12.15
[87] Kinh Snp 3.6 -- https://suttacentral.net/en/snp3.6
[88] Kinh SN 1.62 -- https://suttacentral.net/en/sn1.62
[89] HT Thích Thanh Từ. Thiền Sư Việt Nam: https://thuvienhoasen.org/p58a11306/5/phan-04
[90] Kinh Bahiya - https://thuvienhoasen.org/a14273/baiphap-khan-cap-bahiya-sutta
[91] Kinh AN 4.24 - https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.024.than.html
[92] (Bhikkhu Bodhi. Kinh SN 12.23. Bản 1995 -- https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.023.bodh.html Bản 2000 -- https://suttacentral.net/en/sn12.23)
[93] Kinh SN 8.7, HT Thích Minh Châu dịch - https://suttacentral.net/vn/sn8.7
[94] Kinh SN 12.70. Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu - https://suttacentral.net/vn/sn12.70
[95] Ngài Ajah Chah nói về Abhidhamma -- https://www.budsas.org/ebud/ajchah_lib/01_key.htm
[96] Ajahn Sumedho nói về Abhidhamma - https://www.fsnewsletter.org/html/76/sumedho.htm

[97] Sujato nói về Abhidhamma - https://discourse.suttacentral.net/t/what-is-the-meaningof-nama-in-nama-rupa/4600/10

[98] Kinh SN 54.1, bản dịch của HT Thích Minh Châu: https://suttacentral.net/vn/sn54.1

[99] Ajahn Brahm dạy trên YouTube: https://www.youtube.com/results?search_query=%22ajahn+brahm%22+%22breath+meditation%22

[100] Kinh AN 2.125. Bản của Thanissaro Bhikkhu: https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an02/an02.125-126.than.html

[101] Bản của HT Thích Minh Châu: https://suttacentral.net/vn/an2.118-129