



**Chủ nhiệm:** HT. Thích Nguyên Trí  
**Trị sự:** ĐĐ. Thích Thánh Thanh  
**Thư ký:** ĐĐ. Thích Đồng Thiện  
**Thủ quỹ:** Ni sư Thích Diệu Tánh

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

**Trình bày:** **Tâm Quang**  
**Hình bìa:** **Dương Quốc Định**

**LIÊN LẠC:**

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

**(714) 638-0989**

Trải hơn 25 thế kỷ, Chánh Pháp của Phật vẫn được tuyên dương và lưu truyền bởi hàng đệ tử xuất gia lẫn tại gia, đem lại giải thoát và giác ngộ cho những ai học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, nhưng bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: "Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận."

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

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

Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

**CHANH PHÁP**  
**11502 Daniel Ave.**  
**Garden Grove, CA 92840**

## NỘI DUNG SỐ NÀY:

- ◆ **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- ◆ **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Điều Âm lược dịch), trang 3
- ◆ **LỚN & LỚN** (Tuệ Như), trang 8
- ◆ **MỪNG HẠ 2015 VỀ** (thơ ĐNT Tin Nghĩa), trang 9
- ◆ **THỨC ĂN ĐỂ TỒN TẠI** (Tuệ Sỹ), tr. 10
- ◆ **QUYẾT NGHỊ CỦA ĐẠI HỘI THƯỜNG NIÊN LẦN 3, NHIỆM KỲ 2** (GHPGVNTNHHK), trang 14
- ◆ **THÔNG BÁO: KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ LẦN V (2015)**, trang 16
- ◆ **THẦY** (thơ Đồng Thiện), trang 17
- ◆ **NGHIỆP, NGUYÊN NHÂN, MỘT MAI** (thơ Xuyên Trà), trang 17
- ◆ **THƯ MỜI THAM DỰ NGÀY VỀ NGUỒN LẦN THỨ 9 TẠI PHÁP** (GHPGVNTN Âu châu), trang 18
- ◆ **KHÔNG THƯỜNG CŨNG KHÔNG ĐOẠN** (HT. Thích Thắng Hoan dịch), trang 18
- ◆ **ĐẾN VIÊN KHÔNG, VỖ TIẾNG CƯỜI...** (thơ Mặc Phương Tử) trang 23
- ◆ **NHÌN TÂM NHƯ GƯƠNG SÁNG** (Nguyễn Giác), trang 24
- ◆ **NGUỒN GỐC CỦA SINH TỬ VÀ GIÁC NGỘ...** (Thánh Trí), trang 27
- ◆ **THÀNG CU TRẮNG** (TN. Như Thủy), trang 28
- ◆ **ĐẸM NGÒI VỚI BÓNG NHỚ MIỀN HÀNH** (thơ Nguyễn Đức Bạtngàn), trang 29
- ◆ **LÀ SƯƠNG MÙ HAY LÀ MÂY?** (Thị Giới), trang 30
- ◆ **TÂM NHƯ NƯỚC HỒ THU** (thơ T. Viên Thành), trang 31
- ◆ **VÔ CHẤP** – Câu chuyện dưới cờ (Nhóm Áo Lam), trang 32
- ◆ **TÂM XÃ** – Phật Pháp thứ Năm (Nhóm Áo Lam), trang 33
- ◆ **BIỂN SÔNG** – Lá thư đầu tuần (GDPTVN Trên Thế Giới), trang 34
- ◆ **THIÊN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG**, tt. (Nguyễn Lang), trang 35
- ◆ **TRẢ LẠI TÔI TUỔI TRẺ** (Thiên Hạnh), trang 39
- ◆ **LỜI THỀ BAN SƠ** (thơ Đạo Sinh), trang 40
- ◆ **HỌC PHẬT PHÁP VỚI THÁI ĐỘ TỰ TIN** (Lâm Thanh Huyền—Minh Chi dịch), trang 41
- ◆ **PHIẾU GHI DANH THAM DỰ KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ LẦN V (2015)**, trang 43
- ◆ **GÀ GỖ GÂY VÀO BUỔI TỐI** (Chân Hiền Tâm) trang 48
- ◆ **TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG** (Hoang Phong dịch và giới thiệu), trang 51
- ◆ **STORY OF A LAY-DISCIPLE** (Daw Mya Tin), trang 54
- ◆ **NẤU CHAY: GÀ CHAY XÀO CHUA NGỌT** (Chân Thiện Mỹ), trang 57
- ◆ **THÔNG TƯ CỨU TRỢ NẠN NHÂN ĐỘNG ĐẤT NEPAL** (Ht. Thích Nguyên Trí), trang 58
- ◆ **DANH SÁCH CỨU TRỢ NẠN NHÂN ĐỘNG ĐẤT NEPAL**, trang 59
- ◆ **NĂM HẠT TRAI** (Thích Tâm Nguyên), trang 62
- ◆ **NHÃN** (thơ Trịnh Gia Mỹ) trang 62
- ◆ **"MEN BEST FRIENDS" VỚI Y KHOA HỌC** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 64
- ◆ **PHƯƠNG TRỜI CAO RỘNG** – chương 4 (Vĩnh Hào), trang 66
- ◆ **MỖI NGÀY QUÊN NIỆM PHẬT** (thơ Đào Văn Bình), trang 69
- ◆ **VỀ THÔI, Ú TIM, LỜI...** (thơ NT Khánh Minh), trang 70
- ◆ **CHA TÔI** (Chiêu Hoàng), trang 71
- ◆ **GƯƠM BÁU** (thơ Nguyễn Lương Vy), trang 72
- ◆ **TRUYỆN NGẮN TRĂM CHỮ** (Steven N), trang 73



Báo Chánh Pháp số 44, tháng 07.2015, do Chùa Cổ Lâm (Seattle, WA) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phí. Kính nguyện quý tự và chư phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



# Thư Tòa Soạn

## NGƯỜI CAO QUÝ

Thời tiết mùa hè năm nay bất thường. Đã có những ngày quá oi bức, và cũng có những ngày lù mù, không mưa không nắng, gió se lạnh.

Khí hậu đôi khi cũng tác động vào lòng người, khiến họ dễ bấn gât, khó chịu. Những người đã nuôi dưỡng từ lâu sự kỳ thị, thành kiến, hay tỵ hiềm nào đó, có thể bị thời tiết nóng bức châm ngòi cho sân hận và sự bạo động. Đã có những cuộc khủng bố đơn phương hoặc nhân danh tổ chức (thê tục hay tôn giáo) diễn ra khắp hành tinh trong những tháng năm qua.

Thực ra, các phiền não từ tâm chúng ta không chờ đợi thời tiết: chúng có thể dấy khởi bất cứ lúc nào, một khi có điều kiện thuận hay nghịch, tương ứng với bản chất của chúng.

Tham danh, hám lợi thì dù khoác mặc lớp áo sang trọng rực rỡ nào, cũng chỉ là vẻ hào nhoáng của một đời sống nội tâm rỗng tuếch.

Ganh ghét kẻ trên, hận thù kẻ dưới, chúng tỏ mình thấp kém, bất tài, không thể vượt khỏi kẻ khác, và không có vị trí thích hợp nào cho mình trong nấc thang cuộc đời.

Bảo thủ (giáo điều, tín lý...), say mê (chủ thuyết, ý hệ...) một cách cuồng tín, không chút lý trí suy xét nào, cho thấy một tâm trí cạn cợt, nhỏ nhoi.

Tâm nhỏ nhoi, trí cạn cợt, mà mang gươm mang súng thì chỉ biết giết người, hại vật; mang chức vụ và quyền hạn cao thì chỉ có phá hoại tập thể và chèn ép những cá nhân khác.

Vậy thì, để mang lại hạnh phúc cho tha nhân, và để có niềm an lạc thực sự cho mình, phải chăm sóc tự tâm trước:

Quên cái danh thì tự khắc sẽ được an vui.

Quên mình đi thì kẻ khác ắt có hạnh phúc.

Vui với thành công của người thì niềm vui tăng mãi.

Thương yêu tất cả thì lòng hóa vô biên.

Tâm lớn, trí sâu như trời cao biển rộng mới có thể dung chứa muôn người, muôn vật; mà người hay vật cũng nhờ đây tăng ích.

Cởi mở, bao dung thì đi đến đâu, không gian mở ra đến đó.

Co rút, cục bộ thì dù ngồi một chỗ, vẫn làm choáng lồi, chật đường, ngăn trở kẻ khác.

Không phải sinh ra với màu da, sắc tộc, chủng loại, gia đình... ấy thì chúng ta hiển nhiên trở thành cao sang quyền quý, hay thấp kém hạ liệt.

Không phải mang chiếc áo đỏ, đội chiếc mũo kia, ngồi nơi ghế nọ, mà chúng ta trở nên thánh thiện, cao cả.

Chỉ khi nào tâm niệm, lời nói, hành vi hoàn toàn hướng thiện, lợi tha thì mới thực sự là cao quý.

Ngồi một chỗ, lắng tâm, quan sát. Chúng ta làm gì khi bốn mùa đắp đổi, đến-đi?

Lăng xăng sửa sửa áo mới. Xây cất lầu đài tráng lệ nguy nga. Tiệc tùng thiết đãi, kéo ghế mời nhau hay tranh nhau kéo ghế. Uống trà, thưởng hoa, tán gẫu thiên hạ sự... Lá vàng vương vạt trên nền cỏ mộ. Mưa bay lất phất những đêđông dài. Rộn rảng tiếng cười câu nói. Thôn thức giọt lệ tràn mi. Đi qua từng vùng trời lạ, tìm hoài dấu vết nhận bay. Ngồi im, động giấc mơ huyền...

Ngoài hiên, bên vòm cỏ dại, biêng biếc sông xanh. Cuối bãi bờ kia, vươn một cảnh sen trắng.

# TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

**DIỆU ÂM** lược dịch

**NHÂN VẬT / SỰ KIỆN**

## **CANADA: Triển lãm nghệ thuật Phật giáo cổ đại Á châu**

Là nơi có nhiều hiện vật cổ niên đại từ thời kỳ đầu của Phật giáo, Phòng Triển lãm Nghệ thuật của Greater Victoria (AGGV) ở tỉnh British Columbia sẽ triển lãm về nền nghệ thuật Phật giáo 2,000 năm, tạo nên một bức chân dung tuyệt đẹp của Phật giáo, một trong những tôn giáo lớn nhất trên thế giới.

Triển lãm mang tên "Nghệ thuật Phật giáo của Á châu", diễn ra từ ngày 22-5 đến 30-8-2015, giới thiệu các phong cách và ảnh hưởng của nghệ thuật Phật giáo qua hơn 100 bức tranh, tác phẩm điêu khắc và vật dụng nghi lễ từ bộ sưu tập nghệ thuật châu Á nổi tiếng của AGGV, bao gồm cả nhiều hiện vật được mua gần đây.

Các tác phẩm nghệ thuật này, trong số đó có niên đại từ thế kỷ thứ hai, đến từ Ấn Độ, Nhật Bản, Hàn quốc, Trung quốc, Tây Tạng, Mông Cổ, Nepal, Miến Điện, Lào. Các biểu tượng khác nhau của Đức Phật và các phong cách khác nhau thay đổi tùy theo từng quốc gia và cung cấp một cái nhìn thú vị về tín ngưỡng này.

(tipitaka.net – May 15, 2015)



*Phòng Triển lãm Nghệ thuật của Great Victoria (Canada)  
Photo: google*

## **CAM BỐT: Bảo tàng Nghệ thuật Cleveland (Hoa Kỳ) trả lại tượng cổ bị cướp cho Cam Bốt**

Vào ngày 12-5-2015 tại Phnom Penh, một buổi lễ Phật giáo đã được tổ chức để chào mừng sự trở về của pho tượng thần-khi

Hanuman của Ấn Độ giáo. Tượng được trao cho bảo tàng quốc gia Cam Bốt bởi giám đốc Bảo tàng Nghệ thuật Cleveland (bang Ohio, Hoa Kỳ), ông William Griswold.

Viện bảo tàng bang Ohio đã mua lại pho tượng cao 1 mét này vào năm 1982. Nhưng bây giờ viện tin rằng chắc chắn tượng đã bị cướp đi vào thế kỷ thứ 10 từ đền thờ Prasat Chen ở kinh đô của vương quốc Khmer Koh Ker.

Tượng thần-khi Hanuman nặng 400kg này là một trong những tượng thuộc 2 nghệ thuật sân khấu độc đáo bao gồm các tượng bằng sa thạch, được tôn trí tại mỗi cổng của ngôi đền để miêu tả các tập của sử thi Ramayana và Mahabharata của Ấn Độ giáo. Bảo tàng Cleveland đã tự nguyện trả lại pho tượng sau cuộc điều tra riêng của mình, do người phụ trách về nghệ thuật Ấn Độ và Đông Nam Á là Sonya Quintanilla thực hiện.

(NewsNow – May 15, 2015)



*Tượng thần-khi Hanuman  
Photo: PanARMENIAN.Net*

## **HÀN QUỐC: 300,000 Phật tử cầu nguyện cho hòa bình và thống nhất**

Khoảng 300,000 Phật tử đã tập trung tại trung tâm Seoul vào ngày 16-5-2015, chật kín các khu phố chung quanh Gyeongbokgung - cung điện hoàng gia chính - để cầu nguyện cho hòa bình và sự thống nhất với miền Bắc.

Sự kiện này, được tổ chức để đánh dấu kỷ niệm năm thứ 70 nền độc lập của Hàn quốc, có sự tham dự của các vị lãnh đạo Phật giáo từ khắp thế giới.

Vị lãnh đạo tinh thần của Tông phái Phật giáo Hàn quốc Tào Khê, Tăng thống Jinje, nói rằng đây cũng là sự kiện kỷ niệm sự chia cắt của 2 miền Triều Tiên.

Ngài nói, "Sự chia cắt đã gây ra nỗi đau cho nhân dân. Để giải quyết vấn đề, chúng tôi đang tập trung vào nền hòa bình cho 2 miền Triều Tiên trong buổi Phật thiền chung này. Mục đích của buổi thiền định là để mang hòa bình đến với tất cả mọi người - người dân của toàn thế giới".



*Lễ cầu nguyện cho hòa bình diễn ra tại Seoul, Hàn quốc  
Photo: Kathy Novak*

## **ÚC ĐẠI LỢI: Lễ hội Ánh sáng tại Đại Tháp Từ bi**

Vào ngày 30-5-2015, Đại Tháp Từ bi, tọa lạc gần Bendigo ở phía tây bắc Melbourne, sẽ tổ chức "Lễ hội Ánh sáng" thường niên lần thứ 3 của mình.

"Lễ hội Ánh sáng" là một lễ đa văn hóa vì hòa bình lấy cảm hứng từ ngày đản sinh của Đức Phật, phát ngôn viên Dee Nissanke của tổ chức này nói. "Chúng tôi mời mọi người từ tất cả các cộng đồng và tôn giáo, từ tất cả các tầng lớp của xã hội, cùng đến dự một buổi chiều và tối tuyệt vời. Chúng tôi đã có hơn 8,000 người tham dự lễ hội này vào năm ngoái, và dự đoán có nhiều người hơn tại sự kiện của năm nay".

Giống với các sự kiện của năm 2013 và 2014, sẽ có nhiều cuộc sinh hoạt, hội thảo và trình diễn thú vị và bổ ích. Các mục nổi bật bao gồm phần chiếu đèn màu và hình ảnh lên tường của bảo tháp, một con rồng bằng kim loại cao 8

mét khắc lửa trên tầng hai của tháp, và phần bản pháo hoa rất được trông đợi bên trên tháp.

(Buddhist Door – May 18, 2015)



*Đèn và pháo hoa tại Lễ hội Ánh sáng 2014*

*Photo: Dee Nissanke*

### **NEPAL: Các ni cô kung fu giúp nạn nhân động đất**

300 ni cô kung fu từ ni viện Núi Druk Amitabha có trụ sở tại Kathmandu đang dùng những kỹ năng của mình để cung cấp sự trợ giúp cho các nạn nhân động đất.

Mỗi buổi sáng, sau lễ cầu nguyện và thiền định thường ngày của họ, các ni cô mặc áo màu nâu sẫm này đi đến các ngôi làng ở huyện Ramkot để giúp đỡ trong nỗ lực tái thiết và phục hồi cho những nạn nhân động đất.

Hiện nay họ đang làm công tác xây dựng các hội trường cộng đồng được đúc sẵn cho các nạn nhân.

Họ cũng phân phát gạo và đậu lăng và giúp dựng những chỗ trú đêm.

Sau khi sống sót trong trận động đất, chư ni kung fu – vốn có tu viện và các khu cư trú bị hư hại nhiều nơi – đã từ chối được di tản và quyết định giúp đỡ nạn nhân ngay từ ngày tiếp theo của thiên tai.

(IANS – May 20, 2015)



*Chư ni kung fu luyện tập (ảnh trên) và làm công tác tu sửa sau động đất ở Nepal (ảnh dưới)*



*Photos: IANS*

### **HÀN QUỐC: Chùa Jogyesa chào đón những tăng sĩ mới nhất (và nhỏ nhất) của mình**

Seoul, Hàn quốc – Để tôn vinh lễ Phật Đản, trẻ em ở Seoul đã được tìm hiểu qua về cuộc sống của một tăng sĩ.

Các bé đã cạo đầu, mặc áo tràng và nhận tràng hạt trong một buổi lễ gọi là “Trẻ em trở thành tăng sĩ”, được tổ chức vào ngày 11-5-2015. Lễ diễn ra tại chùa Chogye (Jogyesa) ở Seoul, thánh địa chính của tông phái Tào Khê. Các em sẽ ở tại chùa tổng cộng 14 ngày để tìm hiểu về Phật giáo.

Phật tử Hàn quốc mừng lễ Phật Đản, được gọi là Seokga tansinil, vào ngày mùng 8 tháng 4 âm lịch.

Mặc dù chỉ có 23% người Hàn quốc nhận mình là Phật tử, lễ Phật Đản vẫn được cử hành như một ngày công lễ. Mọi người kỷ niệm ngày này với lễ hội đèn lồng, trong khi các đền chùa cung cấp miễn phí trà và một bữa ăn chay ngon gọi là “bimbab” cho tất cả khách viếng.

(Buddhist Channel – May 22, 2015)



*Lễ “Trẻ em trở thành tăng sĩ” tại chùa Jogyesa, Seoul*

*Photo: The Huffington Post*

### **NEPAL: 200 tăng ni thiệt mạng và 1,000 tu viện Phật giáo bị sập do động đất**

Có khoảng 200 tăng ni đã thiệt mạng khi khoảng 1,000 tu viện Phật giáo tại Nepal bị sập

do do trận động đất xảy ra vào ngày 25-4-2015 và các dư chấn sau đó.

Ủy ban Quảng bá Triết học và Phát triển Tu viện Phật giáo (BPPMDC) thuộc Bộ Văn đề Liên bang và Phát triển Địa phương nói rằng tất cả 215 tu viện tại huyện Sindhupalchok đã bị san phẳng do ảnh hưởng của trận động đất.

Tại Gorkha có tổng cộng 150 tu viện bị sập, tại Dhading là 105, Rasuwa 60 và Solukhumbu 60. Các tu viện tại những quận huyện khác cũng bị sập đổ.

Karma Tsering Tashi Lama, chủ tịch của BPPMDC, người gần đây đã thăm nhiều khu vực bị động đất tại Sindhupalchok và Rasuwa, nói rằng ông không nhìn thấy một tu viện nào còn nguyên vẹn.

BPPMDC cho biết đã triển khai các đội phối hợp với chính quyền địa phương để thu thập chi tiết của sự phá hủy.

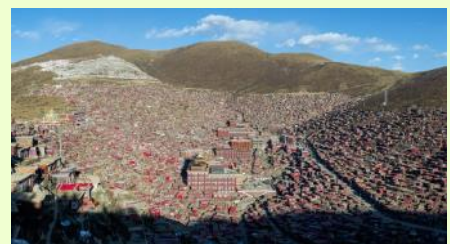
(outlookindia.com – May 22, 2015)



*Không ảnh cho thấy làng mạc của huyện vùng xa Gorkha ở Nepal đã trở thành những đồng đống nát do động đất*

*Photo: PTI*

### **TÂY TẠNG: Tin ảnh: Tu viện Seda, ngôi trường Phật giáo Tây Tạng lớn nhất thế giới**



1/ Tu viện Seda, ngôi trường Phật giáo Tây Tạng lớn nhất thế giới, tọa lạc tại Larung Gar, Tây Tạng.

Tu viện được bao quanh bởi các khu ký túc xá với số tăng ni cư trú lên đến 40,000 người trong một số giai đoạn của năm.



2/ Tầng ni đi bộ qua tu viện Seda.



3/ Tu viện Seda nhìn từ phía đông.



4/ Khách hành hương Tây Tạng đến tu viện Seda.



5/ Chư tăng để giày bên ngoài trước khi dự một phiên thảo luận tại Tu viện Seda.



6/ Một nữ tu quay cối kinh tại Viện Nghiên cứu Phật giáo Serthar Wuming.



7/ Các ni cô rửa những nồi lớn dùng để nấu ăn tại Viện Nghiên cứu Phật giáo Serthar Wuming  
Photos: Alan Taylor  
(NewsNow - May 22, 2015)

### TRUNG QUỐC: Phục chế tượng Quan Âm Bồ tát nghìn tay

Ngày 21-5-2015, các chuyên gia văn hóa đã tập trung tại khu Dazu, gần Trùng Khánh, để dự buổi khánh thành pho tượng Quan Âm đã được phục chế xong. Tượng cao 7.7 mét và rộng 12.5 mét, là Thánh vật Quốc gia loại 1 của Trung quốc và được UNESCO xếp hạng.

Tượng Quan Âm Bồ tát nghìn tay được tạo tác vào thời Nam Tống (1127-1279) sau khi phục chế sẽ trưng bày trước công chúng tại Trung quốc từ ngày 13-6-2015.

Tượng có 1,007 cánh tay và có một mắt trong mỗi lòng bàn tay.

Dự án phục chế tượng này bắt đầu vào năm 2008 và có kinh phí 10 triệu nhân dân tệ.

Đội bảo tồn đã sử dụng công nghệ tia X và tia hồng ngoại để phân tích pho tượng và tìm thấy các yếu tố khác nhau vốn ảnh hưởng đến tính vẹn toàn về cấu trúc của tượng.

Pho tượng 841 năm tuổi này đã từng trải qua 4 lần phục chế được ghi lại, diễn ra vào các năm 1570, 1748, 1780 và 1889.

(buddhistartnews - May 22, 2015)



Tượng Quan Âm Bồ Tát nghìn tay khánh thành tại Dazu sau khi phục chế  
Photos: buddhistartnews

### ẤN ĐỘ: Trụ Phật giáo Mantapa được khai quật từ một cái ao khô

Một phần của Trụ Phật giáo Mantapa, vốn được khắc vào Sivalingam, đã được khai quật bởi những người dân địa phương từ ao làng Mukkollu ở khu Guduru, huyện Krishna.

Dân địa phương đã phát hiện cột trụ này cách đây vài tuần, sau khi cái ao khô cạn vào mùa hè.

Tuy nhiên không ai dám khai quật trụ khỏi ao vì xưa kia nó được tôn thờ như Thần Siva trong đền làng. Chấp thuận đề nghị của một nhóm các nhà nghiên cứu lịch sử muốn khai quật nó để xác định lịch sử của làng và sự kết nối của nó với Phật giáo, vào ngày 23-5 dân làng đã giúp nhóm này khai quật trụ.

"Một phần của Cột Phật giáo Mantapa thuộc thời kỳ từ thế kỷ thứ 2 đến thứ 6 sau Công nguyên. Di tích này được tôn thờ như là Thần Siva trong thời kỳ suy vong của Phật giáo tại Andhra Pradesh", nhà sử học nghiệp dư Mohammed Silar nói. Ông cùng với nhà nghiên cứu K. Subrahmanyam đã lập tài liệu hiện trạng của một gò đất Phật giáo tại đây. Họ cũng thu thập những mảnh gốm trên gò này.

(NewsNow - May 24, 2015)



Dân làng đang rửa một phần của Trụ Phật giáo Mantapa tại ao làng Mukkollu

Photo: T.Appala Naidu

### PAKISTAN: Tu viện Phật giáo Takht-i-Bhai 2,000 năm tuổi tại Mardan

Đông đảo dân địa phương và du khách đã đến tham quan tu viện Takht-i-Bhai, di tích cổ xưa có niên đại từ đầu thế kỷ thứ nhất sau Công nguyên.

Được liệt kê trong danh

sách Di sản Thế giới, nó được xem là một trong những tu viện Phật giáo có cấu trúc tốt nhất tại huyện Gandhara.

Tu viện Takht-i-Bhai tọa lạc cách phía đông của khu chợ Takht Bhai ở quận Mardan thuộc tỉnh Khyber Pakhtunkhwa.

Nằm ở độ cao khoảng 500 feet trên đỉnh một ngọn đồi nhỏ, tu viện từng được biết đến như là trung tâm của nền văn minh Gandhara vốn thu hút du khách, các sử gia, các nhà khảo cổ và Phật tử khắp thế giới.

Theo lời người dân địa phương, khu tu viện và ngôi làng được đặt tên theo 2 cái giếng được tìm thấy trên đỉnh ngọn đồi gần tu viện. Tuy nhiên, đa số tin rằng "takht" nghĩa là ngai vàng, và "bhai" nghĩa là nước theo tiếng Ba Tư. "Chúng tôi tin rằng nó được đặt tên theo dòng suối ở bên trái của di tích Phật giáo này", một cư dân địa phương nói.

(buddhistartnews - June 1, 2015)

hành, trong đoàn có một xe hoa bằng vàng chở 2 vị cao tăng và một bản sao của giải thưởng được phóng to.

Phật giáo Nguyên thủy là quốc giáo của Cam Bốt, với 90% dân số là Phật tử.

(DPA news - June 2, 2015)



Chư tăng Cam Bốt dự lễ tôn vinh Quốc vương (ảnh trên) và xe hoa bằng vàng chở bản sao giải thưởng tôn vinh Quốc vương (ảnh dưới)

Photos: Mak Remissa, EPA

### TÍCH LAN: Thủ tướng Tích Lan lên án những kẻ cực đoan tôn giáo đã phá hủy Phật giáo

Colombo, Tích Lan - Thủ tướng Ranil Wickremesinghe đã lên án những kẻ cực đoan tôn giáo vì đã phá hủy giáo lý cao quý bất bạo động của Phật giáo.

Trong thông điệp của mình nhân ngày Poson Poya, vốn đánh dấu sự du nhập Phật giáo lên quốc đảo Tích Lan bởi Arhath Mahinda - con trai của A Dục Vương của Ấn Độ - vào năm 250 trước Công nguyên, Thủ tướng lưu ý rằng đã không có sự xâm lược nào diễn ra trong lịch sử để hoằng dương Phật giáo.

Ông nói rằng so với các tôn giáo và triết học khác, Phật giáo có một vị trí độc nhất vì là tôn giáo tạo ra một môi trường thuận lợi cho sự cùng tồn tại, tôn trọng các tôn giáo cũng như các nền văn hóa khác.

"Tuy nhiên, trong thế giới ngày nay, giáo lý cao quý dựa trên lòng từ bi và phi bạo lực này đã bị thách thức do những kẻ cực

đoan, do các hành vi thiếu cần và bạo lực, và đây là điều đáng tiếc", Thủ tướng nói.

"Trách nhiệm của chúng ta là thay đổi tình trạng này. Chúng ta hãy làm cho cuộc sống của mình phong phú về tinh thần, chứ không phải về vật chất, và hãy sống với sự cùng tồn tại, tôn trọng các tôn giáo và các nền văn hóa khác", ông nói.

(Colombo Page - June 3, 2015)



Thủ tướng Tích Lan Ranil Wickremesinghe

Photo: Colombo Page

### NA UY: 3 vị lãnh đạo Phật giáo Miến Điện nhận giải thưởng Hòa hợp Thế giới

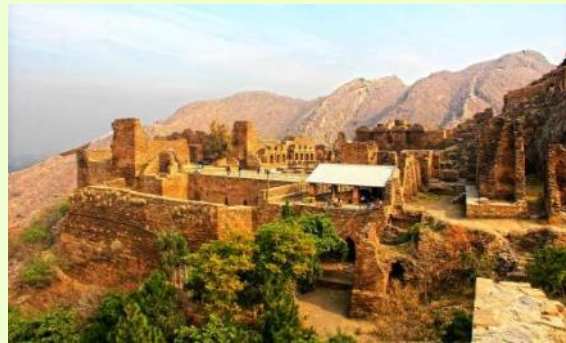
Tuần trước, tại Viện Nobel ở Oslo, Na Uy, các vị lãnh đạo Phật giáo Miến Điện gồm các Đại đức Seindita, Withudda và Zawtikka đã được trao giải thưởng Hòa hợp Thế giới của Hội nghị Tôn giáo Thế giới.

Trong bình luận của mình tại buổi lễ, Chủ tịch Hội các tôn giáo Thế giới là Imam Malik Mujahid nói, "Những nhà sư phi thường này phản kháng quan niệm phổ biến rằng tất cả tăng sĩ Phật giáo đều hô hào chống lại người Rohingyas".

Đại đức Seindita nói rằng những kẻ quá khích sẽ phải giết ông trước khi họ muốn làm hại được người Rohingyas. Hơn 1,000 người Hồi giáo Rohingyas đã tìm được nơi trú ẩn bên trong các tu viện Phật giáo để tránh bạo lực tôn giáo.

Buổi lễ là một phần của hội nghị 2-ngày để thảo luận về hoàn cảnh của người Rohingyas. Nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo và chính trị đã lên tiếng chống lại bạo lực, bao gồm một nhóm giáo viên Phật giáo, Tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama và đức Đạt lai Lạt ma.

(Lion's Roar - June 3, 2015)



Di tích Tu viện Takht-i-Bhai ở Mardan, Pakistan  
Photo: FAZAL KHALIQ

### CAM BỐT: Hàng nghìn tăng sĩ Cam Bốt tập trung để tôn vinh Quốc vương

Phnom Penh, Cam Bốt - Vào sáng ngày 3-6-2015, hàng nghìn nhà sư đã xếp hàng bên ngoài Cung điện Hoàng gia để tôn vinh việc phụng sự Phật giáo của Quốc vương Norodom Sihamoni.

Các vị cao tăng của Cam Bốt và Thủ tướng Hun Sen cũng tham dự sự kiện này.

Buổi lễ được tổ chức để kỷ niệm một giải thưởng tôn vinh nhà vua, được trao tặng ngài bởi Hội nghị Thượng đỉnh Phật giáo lần thứ 6 tại Nhật Bản vào tháng 12-2014.

Người dân Cam Bốt, trong số đó có nhiều người mặc trang phục truyền thống Khmer, cũng tham dự buổi lễ.

Lễ cầu nguyện được theo sau bởi một ban nhạc lễ và đoàn diễn





*Ba vị cao tăng Miến Điện nhận giải thưởng hòa hợp Thế giới tại Oslo, Na Uy  
Photo: Maung Zami*



*Các nhà sư cầu nguyện tại đền Borobudur*

*Chư tăng và Phật tử kinh hành quanh đền Borobudur —>*

**INDONESIA: Ngày Phật Đản tại Borobudur, ngôi đền Phật giáo lớn nhất thế giới**

Tại Indonesia, lễ Phật Đản được tập trung tại ngôi đền cổ Borobudur, nơi hàng nghìn tăng sĩ thiền định và kinh hành trong một nghi lễ gọi là "Pradaksina".

Đền Borobudur được trang trí với gần 3,000 tác phẩm điêu khắc dạng phù điêu minh họa cuộc đời và lời dạy của Đức Phật, cũng như hơn 504 tượng Phật, trong số đó có 72 tượng bao quanh mái vòm của đỉnh ngôi đền.

Borobudur đã trải qua nhiều lần trùng tu, đáng chú ý là vào đầu thập niên 1900 và cuối thập niên 1970. Ngày nay, ngôi đền này là điểm thu hút du khách nhất của Indonesia.

(tipitaka.net – June 7, 2015)

*Chư tăng thả thiên đăng sau khi cầu nguyện tại Borobudur  
Photos: David Sim —>*



# LỚN & LỚN

## Tuệ Như

Mật độ con người trên thế giới hiện nay mỗi lúc một tăng lên dần, nên tất cả những nhu cầu cho đời sống con người từ nhiều phía, nhằm để cung ứng phục vụ, như: sự ăn, mặc, ở, bệnh, các phương tiện đi lại, các phương tiện thông tin khoa học, các thông tin tri thức nhân sinh và vũ trụ, v.v... Trong đó, vấn đề nhu cầu tín ngưỡng tâm linh, hiện hóa vào cuộc sống của con người qua mọi hình thức biểu tượng, cho niềm tin và ước nguyện cũng cần phải thực hiện đến.

Từ xu hướng đó, đã hơn nhiều thập kỷ nay, trong cũng như ngoài nước, không ngừng phát triển những cơ sở vật chất (thuộc lãnh vực tôn giáo) và những hình tượng tín ngưỡng tôn thờ, ngoài việc đáp ứng nhu cầu trên, thậm chí còn có ý hơn thua, so sánh bởi công trình lớn nhỏ với nhau, và xem đó như là sự thành công, tự mãn của mình từ những cái lớn hay lớn nhất hiện nay.

Đành rằng: hình thức qua biểu tượng tín ngưỡng ít nhiều cũng giúp cho con người có sự tín tâm chân chánh, nhận ra sự nguy hại, sự tội lỗi của lòng tham ác do chính con người. Đạo lý Đức Phật và chư Bồ Tát... không dành cho một ước nguyện tư kỷ riêng ai, mà chỉ giúp cho một bản đồ lộ trình đưa đến đạo lộ tình thương, yên vui, hạnh phúc, trí tuệ, chân thật bền vững lâu dài.

Đức Phật nêu ra 2 vấn đề, để con người tự chọn lấy; "...**Do VÔ MINH đi trước, làm cho đạt được các pháp BÁT THIÊN, tiếp theo là không xấu hổ, không hổ thẹn và sợ hãi**". Thế nhưng; "**Do MINH đi trước, làm cho đạt được các pháp THIÊN, tiếp theo là có hổ thẹn và sợ hãi...**" (Kinh Tiểu Bộ 2, chương 2).

Xét thấy, nếu chỉ y cứ vào niềm tin bởi một biểu tượng nào đó, trong khi ấy không có sự tu tập, không có sự chuyển hóa thân tâm, không hiểu pháp của bậc Thánh, không nhu nhuyễn pháp bậc Thánh để tận trừ các việc làm bất thiện về thân-khẩu-ý, để quán chiếu các pháp vô thường, khổ, vô ngã, thì khác nào như một lữ khách đường dài tạm dừng chân nơi một lữ quán, nơi ấy chỉ là cuộc dừng chân rào bước quanh những việc khổ vui, được mất, hơn thua, vinh nhục, v.v... nơi cõi tử sinh, như một buổi chợ phù hoa đây thôi!

Khi nói đến cái "lớn" hay "lớn nhất", ta có thể nghĩ ngay rằng: tất cả những công trình vĩ đại từ những thời quá khứ xa xôi cho đến tận bây giờ (vật chất và tâm linh), đều lưu xuất từ trái tim rộng mở thuần thiện, nhân hậu, và khỏi óc siêu vượt thời

gian, những công trình ấy không dành cho cá nhân riêng tư nào, và nó luôn là ánh hào quang tươi mát hiền diệu, chân thật ngay trong lòng cuộc sống của nhân loại từ quá khứ đến miền viễn về sau, như; *Phật Hoàng Trần Nhân Tông*, ở một ngôi vị cao nhất để trở thành một con người bình dị hơn bao giờ hết, với quan điểm: "**đanh lợi chi như đôi giày rách,**" thế nhưng gương hạnh, đạo lý vẫn rực sáng ngàn đời cho đạo đức và dân tộc.

Những hình ảnh khác, như; *Thánh Mahatma Gandhi*, một người dân tộc Ấn, kiên chí đấu tranh cho số đông công nhân, và đấu tranh bất bạo động để giành độc lập chủ quyền cho toàn cõi đất nước Ấn. Một *Albert Einstein*, người gốc Do Thái, vừa là bác học vật lý nổi tiếng, vừa là nhà hoạt động tích cực đấu tranh quyền bình đẳng nhân quyền trong xã hội, đấu tranh chống chiến tranh, chống nạn kỳ thị phân biệt chủng tộc... Một *đạo sư Vivekananda*, một con người bình dị đến mức, thế nhưng đánh bật cái vô tôn giáo trong Hội Nghị Tôn Giáo Toàn Cầu, nói đến tinh yếu nhằm khai phóng ý tưởng cô lập, thể hiện tinh đạo đức bình đẳng qua tác phẩm *Triết lý Vedanta và Tôn Giáo Là Gì?*. Một *văn hào Victor Hugo*, người sinh ra từ nước Pháp, đã xây dựng một công trình tiểu thuyết, quan tâm sâu sắc đến luân lý phẩm giá con người trong xã hội, phản ánh bao nỗi u ám từ bên trong ngôi *nhà thờ Đức Bà Paris* lộng lẫy và tráng lệ, cho đến những hình ảnh từ những mảnh đời nghiệt ngã đương thời, qua tác phẩm *Những Kẻ Khốn Cùng...*

Một *Krishnamurti*, sinh ra từ miền nam Ấn Độ, một con người khẳng khái trong việc tước bỏ địa vị danh lợi cao nhất của Hội Thông Thiên Học đã đặt để dành cho ông. Ông nói đến tinh thần Hòa Bình, mở tung gông xiềng tri kiến để được thoát ra sau thời Đức Phật. Quan điểm qua tác phẩm của ông giúp cho mọi tầng lớp con người không còn lệ thuộc những hệ thức tôn giáo, với lòng tốt để được tự do, không còn ích kỷ và đau khổ... Một *Nelson Mandela* (tổng thống Nam Phi) chống chủ nghĩa áp bức nô lệ... Một *Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14*, người gốc Tây Tạng cũng từ quan điểm Hòa Bình, Công Bằng từ trái tim nhân hậu; "**trái tim và óc của tôi là chùa chiền, triết lý của tôi là lòng tốt...**"

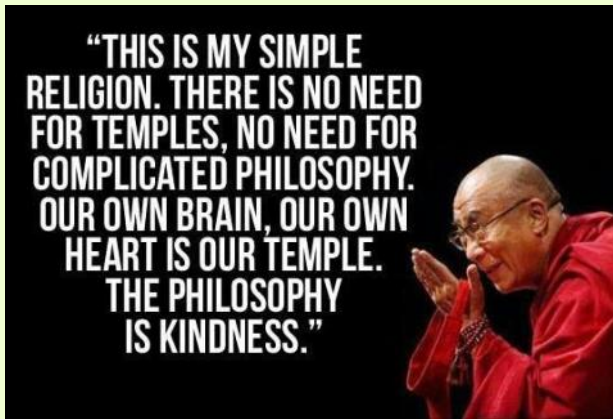
Hơn thế nữa, đã hơn 25 thế kỷ đi qua, Đức Phật thiết lập một công trình, một con đường, đã thật sự tưới tắm, ươm mầm, trưởng dưỡng sự tươi mát, bền vững bằng những chất liệu **Tình Thương, Bình Đẳng, Chân thật, Trí Tuệ và Giải Thoát** cho chúng sanh, chừ thiên và loài người từ bất tận quá khứ đến miền viễn về sau, những công trình ấy nếu không phải thật sự là "**lớn**". Sự hiện hóa Pháp Thân Phật vẫn luôn là:

**"Nơi bất công, Phật hiện thân bình đẳng  
Cõi tử sanh, điều lý Phật vô sanh  
Trong bi trí, Phật xóa lòng cừu hận  
Trong đau thương, Phật siêu hóa một tình thương"**

Cho đến chư Bồ Tát, Thánh đệ tử, Tổ Sư, v.v... thị hiện vào đời bằng sự hiện hóa "**pháp thân**" giúp cho chúng sanh, như sự xuất hiện của các bậc đạo sư, các nhà bác học, văn hào, các nhà tranh đấu chống chế độ áp bức nô lệ, giành lại quyền bình đẳng, nhân phẩm và ấm no, hạnh phúc cho số đông







con người trên hành tinh này.

Hay như lời nguyện hùng lực đại từ bi của Bồ Tát Quán Thế Âm, với sự ứng hóa hiện thân màu nhiệm "tùy xứ nhập" đến mọi lãnh vực trong thế giới của các loài hữu tình, từ hình thức thân Phật, đến Thịnh Văn, Duyên giác, các thân quan triều tế tướng, các bậc thiện tri thức, các thân sa môn, bà la môn, các thân trưởng giả, cư sĩ, các thân Trời, người, thiên long bát bộ, các thân dạ xoa, càn thất bà, v.v...

Những điều ấy, cho chúng ta thấy rằng; sự nhiệm mầu pháp ý của Đạo Phật như thế nào. Nếu như không có sự nhận thức và tu tập để chuyển hóa thân tâm, cho dù có quỳ lạy dưới bảo tượng Thánh, Bồ tát cao lớn và cầu nguyện mỗi ngày, cũng không đem lại lợi lạc từ sự an vui, bởi còn nhiều phiền não nhiễm ô, sân giận và tham ác nơi thân và tâm, vì rằng;

*"Quán Âm thị hiện  
Cứu khổ tâm tịnh  
Từ bi thuyết pháp  
Độ khắp mê tình  
Tắm nạn tiêu diệt  
Bốn biển an bình."*

Do năng lực phổ độ không thể nghĩ bàn ấy, là nhờ đức trí thanh tịnh trang nghiêm qua bao đời kiếp tích tụ công đức và hạnh nguyện, giúp cho chúng sanh phát khởi tín tâm cầu pháp giác ngộ, lánh xa sự mê lầm tội lỗi, thấy biết được nhân quả thiện ác, hướng đến nẻo chân thiện, an trú lạc pháp, tiêu dần khổ đau ngay trong hiện tại.

Thế nên, biết rằng; những công trình tín ngưỡng hay pháp tháp tôn thờ bảo tượng, vẫn có ích cho những ai sơ tín tâm khởi động những bước đi lành thiện, như con gió mát thổi qua vùng nóng bức rồi mất hút vào sa mạc cuộc đời. Nhưng không phải chỉ dừng lại chừng ấy, mà còn phải nỗ lực tiến xa hơn, để được thanh tịnh hóa thân khẩu ý, để tìm và đến tận mạch suối nguồn vi diệu tâm linh. Tất cả mọi hành sự, cũng chính là sự lưu xuất từ nơi tâm mà đến, từ nơi tâm mà đi...

Chúng ta cùng suy nghĩ lời Bồ tát Santidheva: "Dù có tín, đa văn, tinh tấn. Nhưng không tinh giác chánh tri, thì cuối cùng cũng rơi vào ổ uế tội lỗi." (Nhập Bồ Tát hạnh - 26)

*New Orleans, 15.06.2015*



## Mừng Hạ 2015 Về

*Mỗi năm tháng sáu, lịch dương,  
Học sinh bãi khóa, Tăng trường An cư.  
Cùng nhau un đức niệm Từ,  
Cùng chung lý tưởng nhất như đạo mầu.  
Hương về chí cả ngôi cao,  
Thoát vòng sinh tử đi vào tịch nhiên.  
Đạo vàng sáng chói linh thiêng,  
Niệm Di Đà Phật về miền Lạc bang.  
Cùng nhau soi sáng Từ quang,  
Huân tu tịnh giới thẳng đường mà đi.  
Giáo Hội Thống Nhất Hoa Kỳ,  
Hạ về Đại chúng Tăng ni tựu về.  
Vàng y sáng rực tư bề,  
Vàng y trường hạ còn gì đẹp hơn.  
Quần chúng Phật tử xa gần,  
Nao nao tâm nguyện chung lòng tán dương.  
Phát tâm hộ niệm cúng dường,  
Phát tâm bái sám, cùng nương duyên lành.  
Sấm sanh lễ vật rành rành,  
Nhân ngày Tự Tứ lòng thành cúng dâng  
Giáo Hội Thống Nhất hàng năm,  
An cư trường hạ nhất tâm phụng hành.*

## ĐIỀU NGỰ TỬ TÍN NGHĨA

Mạnh hạ Ất dậu - May 15, 2014



# THỨC ĂN ĐỂ TỒN TẠI

*Tuệ Sỹ*



Những loại thực phẩm nào trường dưỡng, đưa đến trạng thái điều hòa giữa nội giới và ngoại giới, là điều kiện tất yếu cho sự phát triển của sinh vật trong nấc thang tiến hóa? Khế kinh nói có bốn loại thực phẩm:

1. Đoàn thực hay đoạn thực
2. Xúc thực
3. Ý tư thực
4. Thức thực

Tùy trình độ phát triển của từng bậc mà thực phẩm được chia thành bốn loại như vậy. Thức ăn nào cũng cần sự tiêu hóa, nghĩa là thực phẩm sau khi được dung nạp phải qua một quá trình chuyển hóa thì mới thành thức ăn thật sự.

Đối với các Thánh như A-la-hán thì các loại thức ăn này không cần thiết nữa. Tuy nhiên, các vị Phật, các vị Thánh giả khi chưa nhập Niết-bàn, còn tồn tại thân xác, vẫn cần đến bốn loại thức ăn này.

## 1- ĐOÀN THỰC hay ĐOẠN THỰC

Tiếng Phạn là *kavaḍikārāhāra*. Trong đó, từ *ka-vaḍa*, nghĩa là một miếng; và *kavaḍi-kārā*: làm thành một miếng. Trong chữ Hán, chữ đoàn có nghĩa là vo tròn lại. Gọi là đoàn thực vì ở Ấn Độ có cái tục ăn bốc, người Ấn Độ thường vo tròn thức ăn lại rồi bốc ăn, nên các vị ngày xưa mới dùng hình tượng ăn bốc để chỉ chung cho tất cả thức ăn vật chất. Ngay cả nước thường là uống bằng ly nhưng nước dưới sông cũng có thể vốc vào tay rồi uống; do vậy, nói thức ăn (thực phẩm) là bao gồm cả thức uống. Nhưng ý nghĩa này không phù hợp với phong tục, tập quán người Hán, nên ngài Huyền Trang dịch lại là đoạn thực, chỉ thức ăn bằng miếng đoạn, có thể chỉ cắt thành từng phần đoạn.

Nói chung, đoàn thực hay đoạn thực là loại thực phẩm vật chất được tác thành bằng bốn đại chủng; chúng hợp thành ba loại đối tượng của giác quan: hương, vị và xúc. Xúc được dung nạp qua xúc giác, hương được dung nạp qua khứu giác, và vị được dung nạp qua vị giác. Cả ba yếu tố này, sau khi được dung nạp phải trải qua quá trình chuyển hóa mới trở thành dưỡng chất để làm năng lượng duy trì và tiến hóa của sự sống. Cơ bản, tất cả chúng sinh đều cần đến loại thức ăn là thức mà ta có thể gọi là bản năng sinh tồn, nhưng trong quá trình tiến hóa của sinh vật, có loài chỉ có đoạn thực là thức ăn duy nhất được biết đến. Chẳng hạn, loại chúng sinh chỉ có một căn, tức mạng căn là quan năng duy trì sinh mạng tồn tại, vì thức thực thuộc về bản năng tự nhiên của sinh vật nên không được xét đến. Loại chúng sinh này vì không có các quan năng khác nên không có xúc thực; chúng cũng không có ý thức nên không có ý tư thực.

Tất cả chúng sanh trong Dục giới, kể cả chư Thiên cho đến một phần chúng sinh trong địa ngục đều cần có đoạn thực.

Đoàn thực có hai loại: thô và tế. Thô là thức ăn, thức uống. Tế là sự tắm rửa, áo quần che chắn... Nhưng thô tế còn tùy theo loại, vì đối với loại này là thô nhưng lại là tế đối với loại kia. Đối với chúng ta, cơm, gạo là thô; nước và những cái khác là tế; đó là tính cách tương đối của thô, tế. Ở đây, chúng ta không bàn luận về tính chất thô tế của thực phẩm mà chỉ chú trọng bản chất của nó thôi.

Vậy, bản chất này là gì? Theo định nghĩa kinh điển, cái gì làm trường dưỡng và tăng ích các căn, thì cái đó mới được gọi là thực phẩm (dưỡng chất).

Trong ba yếu tố tạo thành đoạn thực, xúc là cái được nạp thọ bởi thân. Đói và khát là 2 trong 11 loại xúc. Đói là muốn ăn, khát là muốn uống (định nghĩa của Câu-xá). Yếu tố thứ hai là hương, tức mùi hương. Hương có tác dụng tăng ích nếu đó là mùi thơm. Mùi thối thường gây tổn hại nên không được kể là thực phẩm. Thứ nữa là vị; thực phẩm có 6 vị: mặn, nhạt, chua, cay, đắng, ngọt. Những thứ chúng ta ăn vào như ngũ cốc, rau trái các thứ, chưa được kể là thực phẩm, mà các yếu tố hương, vị, xúc hàm chứa trong đó mới đáng nói đến.

Thật ra cả ba yếu tố xúc, hương và vị cùng được nạp thọ một lần như là một tổ hợp, nhưng để cho dễ hiểu nên chúng ta phân tích thành xúc riêng, hương riêng và vị riêng. Cụ thể, khi chúng ta đưa thực phẩm vào miệng (thân căn), thì lưỡi là phần thứ nhất của thân căn xúc chạm thức ăn, với cảm xúc là cứng hay mềm, nóng hay lạnh; thứ đến ta có cảm giác mặn, nhạt, chua, cay, ngọt, đắng... đó là vị; đồng thời cũng cảm nhận được mùi của nó là thơm hay thối, khó ngửi hay dễ chịu, đó là hương.

Xúc, hương và vị sau khi được dung nạp phải biến hoại thì khi đó mới trở thành dưỡng chất. Biến hoại ở đây không phải là tiêu hoại theo nghĩa vô thường mà là tiêu hóa (metabolism). Nếu không tiêu hóa được, thì cái được ăn vào không những không trường dưỡng và tăng ích các căn mà có khi còn gây tác hại. Do vậy, chúng ta sau khi ăn tuy cảm thấy hết đói, nhưng thực phẩm đó cũng chưa chắc trở thành dưỡng chất, nếu nó không được tiêu biến.

Cần lưu ý, xúc của đoạn thực chỉ là xúc của thân căn thôi. Do vậy, sắc xử không phải là đoạn thực.

Sắc xử là gì? Nói riêng biệt, sắc xử chỉ cho những gì là đối tượng của mắt nhìn. Duyên mắt (căn) và sắc (cảnh) mà thức con mắt phát sinh. Tai và tiếng, cho đến thân và cái được xúc chạm cũng vậy. Tổ hợp ba gồm căn, cảnh và thức là xúc. Xúc này không phải là yếu tố trong đoạn thực. Chính nó là xúc thực. Con mắt cần xúc thực để tồn tại và tăng trưởng; vì nó cần phải nhìn những gì thích hợp mà không bị tổn hại, như đối tượng không sáng quá hoặc tối quá. Các cõi từ Sơ thiên trở lên có xúc nhưng không có hương và vị, tức là không có khứu giác và vị giác, do đó không có đoạn thực. Mặc dù

chúng sanh ở đó được nói là vẫn có mũi và lưỡi nhưng chỉ là hình thức để trang trí cho đẹp chứ không có tác dụng gì cả. Điều này có nghĩa là đoạn thực chỉ có trong Dục giới mà thôi, còn từ Sắc giới trở lên không còn cần đến nó nữa.

## 2- XÚC THỰC

Thức ăn do tiếp xúc, do xúc chạm. Hình thái của xúc là tiếp xúc ngoại cảnh, tức căn và cảnh tiếp xúc nhau ngay khi đó nhận thức khởi lên. Căn, cảnh, thức, ba thứ này hòa hiệp thành tổ hợp xúc.

Căn-cảnh-thức hoạt động theo hướng tích lũy. Nói chung, tất cả các loại thực đều do tích lũy mà có tác dụng tăng ích – bản chất sự vật là như vậy. Nhưng sự tích lũy cũng có giới hạn của nó; hơn nữa vật chất có sanh diệt, chỉ tồn tại một thời gian ngắn rồi hủy. Cái này diệt là điều kiện (duyên) cho cái khác sinh. Hiện tượng áp suất là một minh họa cụ thể. Xúc thực cũng vậy, vì bản chất của nó là vật chất.

Xúc có hai loại: xúc hữu lậu và xúc vô lậu. Tất cả chúng sanh từ Dục giới cho đến Vô sắc giới đều tồn tại bằng xúc thực. Với hạng phàm phu, khi con mắt nhìn cảnh thì nhãn thức khởi lên, và tạo thành tổ hợp xúc hữu lậu, nhưng với một vị A-la-hán thì tổ hợp này là xúc vô lậu.

Thai nhi chỉ có thân xúc và ý xúc, còn các xúc kia chưa có vì các căn chưa phát triển đầy đủ. Thân xúc của thai nhi là những điều kiện bảo vệ của người mẹ như nhiệt độ nóng, lạnh điều hòa, ăn uống những chất bổ dưỡng; đây là xúc thuận ích. Nếu điều kiện bảo vệ (thân xúc) này thiếu hay không điều hòa hoặc người mẹ bị va chạm mạnh thì thai nhi sẽ không trưởng thành hoặc sẽ bị hủy; đây là xúc tổn hại.

Tuy các căn chưa phát triển đầy đủ nhưng thai nhi cũng có ý xúc, vì ý lúc này chính là ý tiềm tàng từ trong chúng tử phát khởi, nó gồm có hai phần: thức thứ sáu-na và thức thứ sáu. Thức thứ sáu dựa trên thân thức. Như vậy, khối vật chất danh sắc tồn tại tối thiểu bốn thức: Thức A-lại-da (thức thứ tám), thức thứ sáu-na (thức thứ bảy), thức thứ sáu (ý thức) và thân thức (năm thức trước). Nói chung, khối vật chất danh sắc chứa đựng ba tầng hoạt động của thức. Tầng sâu nhất là thức thứ tám, tầng trung gian là thức thứ bảy, tầng ngoài cùng là thức thứ sáu và năm thức trước. Chính xúc thực đã làm cho các tầng thức này phát triển. Sự phát triển này chung cho tất cả chúng sanh từ Dục giới cho tới Vô sắc giới. Đối với thai nhi chỉ có sự xúc chạm là những điều kiện bảo vệ, cho đến khi phát triển đầy đủ mắt, tai, mũi, lưỡi. Thai nhi sau khi được sinh ra, các căn đều cần có xúc, bấy giờ tự nó xúc (xúc chạm) lấy để phát triển.

Giai đoạn phát triển của khối vật chất chỉ có sáu xúc vì sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý phải luôn luôn có xúc mới tồn tại và phát triển. Nếu tính cả chu kỳ phát triển của sự sống thì phải đủ cả tám xúc.

Nói rộng, bất cứ cái gì cũng cần có xúc để phát triển, như cây cối cũng cần sự xúc chạm của nhiệt độ ấm, nóng hay thậm chí cả âm nhạc để phát triển, nhưng sự phát triển này không thuộc loại chấp thọ đại chúng, mà xúc ở đây là sự tích lũy trong trạng thái quan hệ hòa hiệp của các pháp. Các pháp hòa hiệp nhau thì phát triển tồn tại, nếu nghịch nhau thì nó rã ra. Tự và tán, đó là của quy luật tồn tại, chứ không phải là xúc thực. Xúc trong căn, cảnh, thức mới là xúc thực.

Trong bốn loại thực phẩm, thức ăn của con mắt thuộc loại xúc thực chứ không phải đoạn thực. Khi

con mắt nhìn sắc, sắc này đương nhiên cũng biến hoại vì bản chất của nó là như vậy. Nhưng nó không biến hoại hoàn toàn như vật thực được tiêu hóa trong dạ dày. Cho nên, sắc xứ như xanh, vàng, đỏ, trắng các thứ không thể thành thực phẩm như dạng vật thực, mà thành thực phẩm theo dạng xúc. Đây là chỗ cần phân biệt giữa đoạn thực và xúc thực.

Căn-cảnh-thức hiệp lại tạo thành xúc. Xúc đưa tới thọ. Thọ là cảm giác, trong thọ có khổ thọ, lạc thọ và xả thọ (phi khổ phi lạc thọ).

Lạc thọ là cảm giác thoải mái, đưa tới sự phát triển, gọi là tăng ích thọ và xúc đưa tới sự phát triển là thuận ích xúc, tức là xúc làm cho vật chất hài hòa. Khổ thọ là trạng thái khó chịu, luôn gây tổn hại, làm cho các căn va chạm nhau rồi dẫn đến tan rã. Khổ thọ thật ra là trạng thái không điều hòa giữa vật chất và tinh thần, tức trạng thái mất quân bình, không cân bằng giữa căn, cảnh khi tiếp xúc với nhau. Trạng thái không cân bằng này tạo ra sự thoái hóa, ban đầu các căn (phần vật chất) bị hỏng nhiều hay ít. Như khi chúng ta ăn phải chất độc (đoạn thực), cơ thể sẽ phản ứng làm chúng ta buồn nôn khó chịu hay bị ngộ độc; đây gọi là ngộ độc thức ăn. Con mắt cũng có sự ngộ độc bởi xúc, nhưng vì nó chịu ảnh hưởng tác hại bên trong, không thể nhìn thấy. Xả thọ cũng gồm hai phần: xả thuận ích (xả bình thường) và xả tổn hại (không khổ không lạc).

Cảm thọ lạc đưa đến sự tiến hóa. Như người thiên định, thì cảm thọ lạc trong thiên định càng ngày càng tăng. Lạc thọ của thiên định là một loại thức ăn nuôi dưỡng cơ thể. Nhưng, vật chất có giới hạn, nên cơ thể con người phát triển cao và nặng tới mức nào đó thôi, nếu như phát triển quá mức thì sẽ trở thành bệnh, như bệnh béo phì. Trái lại, khi cảm thọ trong thiên định tăng lên sẽ phát triển khả năng duy trì thân thể đó nên không cần ăn mà vẫn tồn tại, đồng thời cảm thọ còn phát sinh thêm một loại khác nữa mà chúng ta không thấy, đó là quan năng của giác quan phát triển đến mức mắt có thể nhìn thấy những vật rất tinh vi mà không cần kính hiển vi; đây là sự khuếch trương căn mà chúng ta gọi là thiên nhãn. Điều này nghe có vẻ thần bí nhưng trong lý luận chúng ta thấy thích hợp với sự phát triển tự nhiên của quy luật tiến hóa, giống như con vật bốn chân có thể đứng được trên hai chân, để rồi chạy nhảy và dần dần tiến hóa lên có thể bay được.

Như đã giải thích, thức nào khởi lên cũng đều có xúc cả, A-lại-da thức cũng có xúc. Do vậy, có tất cả tám xúc, nhưng ý nghĩa thực phẩm (xúc thực) của ý thức là nổi bật hơn hết. Năm thức trước hoạt động có giới hạn. Trong quá trình tiến hóa, từ sơ thiên trở lên năm thức trước bị mất dần, còn thức thứ sáu thì tồn tại trong cả ba cõi. Lại nữa, khi tiếp xúc với cảnh thô hiển bên ngoài, ý thức thu nhận cảm thọ hỷ, lạc và xả thuận ích, mà cả ba loại cảm thọ này đều có khả năng duy trì và phát triển, trong khi thức thứ bảy lấy đối tượng là thức thứ tám quá vi tế và thức thứ tám chỉ tương ứng với xả thọ.

Do tính chất phổ biến trong ba cõi và ý nghĩa dinh dưỡng của thức thứ sáu nổi bật hơn các thức khác nên ý nghĩa thực phẩm (xúc thực) của nó cũng nổi bật hơn cả. Ở đây chỉ nói đến sáu xúc vì chỉ giới hạn trong ba cõi. Xúc thực lên cao nhất là Phi tướng Phi phi tướng xứ. Vô sắc giới, lên một bậc nữa là Diệt tận định, xúc này không còn. Vô sắc giới tuy không có con mắt nhưng vẫn còn ý phân biệt, tức là trong cảm thọ của tầng thiên định cao nhất vẫn còn xả thọ, song xả thọ này là thuận ích, tức cảm thọ đưa đến sự điều hòa để duy trì tồn tại. Vô sắc giới không có sắc nên đây là tồn tại với ý thức và căn của

ý thức.

Hiện tại, chúng ta được nuôi dưỡng bằng thực phẩm cơ bản là đoạn thực và có thể có đủ khôn ngoan để lựa chọn loại đoạn thực thích hợp, vừa ngon vừa bổ dưỡng, nhưng với xúc thực thì chúng ta chỉ như trẻ nít cho gì ăn nấy, không phân biệt tốt xấu. Cho nên kinh sách Hán nói: “Nhãn bị sắc khiến quy ngã quý; nhĩ tùy thanh khứ nhập A-tỳ” (Mắt bị sắc lôi vào đường ngã quý; tai bị tiếng dẫn xuống địa ngục A-tỳ). Những ai đã từng có kinh nghiệm lạc thọ của thiên định đều có thể biết rõ ý nghĩa tăng ích và tổn hại của loại xúc thực này.

### 3- Ý TƯ THỰC

Thức ăn bằng ý tư, bằng tư tưởng, ý chí; nói chung, nó là hy vọng tương lai. Người ta thường nói: sống là hy vọng. Nhưng chính xác hơn nên nói: sự sống được duy trì bằng hy vọng và ý chí.

Tư là tư duy, tư tưởng. Ý là ý chí. Hoạt động của ý thức có hai phần, tư duy và có ý chí. Bằng tư duy, ý thức duyên đến những cái trừu tượng liên hệ đến sự vật hay sự việc trong ba đời. Còn ý chí thì luôn luôn hướng đến tương lai và quyết định nên làm gì để tồn tại.

Cơ bản hình thái của tư là hy vọng và quyết định, là thức hữu lậu cùng hoạt động song hành với dục, nghĩa là tư khởi lên thì dục cũng khởi lên theo.

Cần lưu ý, có 2 từ Sanskrit là *chanda* và *kāma* mà Hán dịch chỉ một từ là dục. Dục được nói ở đây, tiếng Phạn là *chanda*, chỉ hy vọng, ước muốn; chứ không phải *kāma*: dục vọng, ham muốn vật chất, tham muốn dục lạc. Có năm yếu tố tạo thành *kāma*: sắc (sắc đẹp), thanh (tiếng hay), hương, vị, xúc. Những cái hương thụ dục lạc này mang tính hiện tại, vì sắc, thanh, hương, vị, xúc chỉ có tác dụng trong hiện tại. Còn dục *chanda* là hy vọng, ước muốn, mong muốn một sự kiện gì đó xảy ra; thành ra đối tượng của cái dục này là tương lai. Ý tư là ý chí sinh tồn, là nguồn hy vọng duy trì sự sống, mất hy vọng thì mất năng lực duy trì. Do vậy, ý tư là một loại thức ăn.

Tư khởi lên cùng với ý thức để mong cầu cái gì đó ở tương lai. Khi chúng ta muốn làm việc gì đó, như ăn cắp, ăn trộm hay bồ thí, phóng sanh, thì ý chí, động lực của ý muốn sẽ thúc đẩy hành động khởi lên, lúc đó tư trở thành thực phẩm. Còn tư theo ý nghĩa nhớ lại quá khứ, nó là tư niệm. Niệm hoạt động với tư, niệm tư này không thể trở thành thực phẩm.

Cùng tương ứng sáu thức, có sáu nhóm tư (lục tư thân), và đều có thể làm thức ăn, nhưng nổi bật nhất là tư của thức thứ sáu (ý tư). Vì đặc sắc của ý thức là hy vọng, trước một cảnh vật, một đối tượng, mong cầu một đối tượng sẽ đến trong tương lai. Năm thức trước chỉ hoạt động trong hiện tại, không có hy vọng. Ý thức là hoạt động cả ba thời, cho nên sự mong cầu với đối tượng tương lai là ở thức thứ sáu.

Trong kinh có dẫn một câu chuyện về ý tư thực như sau:

Trong quá khứ trước thời đức Phật, một gia đình nọ có ba bố con, gặp lúc trời hạn mất mùa đói kém, người bố lại thất nghiệp không kiếm được việc làm, nhà đã mấy ngày hết gạo, ba bố con không có gì ăn uống cả. Bấy giờ, người bố lấy một cái bao đựng toàn cát treo lên trần nhà và nói với hai đứa nhỏ rằng, “Gạo bố để dành đây. Hai con hãy ngồi đợi bố ra ngoài tìm thức ăn, khi về bố sẽ nấu cơm cho các con ăn”. Thật ra người bố đi tìm gạo. Hai đứa nhỏ ở nhà cứ nhìn lên bao cát và nghĩ rằng có

gạo ở trong đó và chờ bố về lấy xuống nấu cơm, nên chúng cứ hy vọng là sẽ có cơm ăn. Do hy vọng đó mà hai đứa trẻ đã có thể sống được trong khi người bố đi tìm gạo không được và cứ đi mãi. Thời gian sau, không rõ là bao lâu, có người hàng xóm tới (chắc cũng đi tìm thức ăn), hỏi hai đứa nhỏ: “Bố các con đi đâu rồi, có gì ăn không?” Đứa trẻ trả lời: “Thưa, có gạo. Nhưng bố con treo cao quá nên không lấy xuống được”. Người hàng xóm nghe vậy cũng mừng và nghĩ là gạo thật nên vội vàng lấy xuống. Không ngờ mở bao ra chỉ toàn là cát. Hai đứa trẻ bấy giờ nhìn thấy toàn cát, mất hết hy vọng được ăn, liền ngã lăn ra chết.

Qua câu chuyện trên đây, chúng ta có thể suy luận và nhận thấy rằng, ý muốn, hy vọng tuy không trường dưỡng, không nuôi lớn sự sống, nhưng cũng duy trì được sinh mạng trong một thời gian nào đó, cho nên hy vọng cũng là thức ăn. Hy vọng này không phải là khát ái, mà là một loại tin tưởng, là niềm tin và rất cần thiết cho sự sống.

### 4- THỨC THỰC

Thức ăn là thức hay là thức ăn bởi thức, và hình thái hoạt động của nó là chấp trì.

Chấp trì thế nào? Cơ thể sau khi dung nạp đoạn thực vào, thể lực được tăng trưởng làm cho thức (hữu lậu) cũng tăng. Xúc thực, ý tư thực cũng vậy, đều nuôi dưỡng các căn và làm cho thức tăng trưởng. Đoạn thực, xúc thực và ý tư thực duy trì hiện tượng tồn tại và sự tồn tại này luôn luôn hướng đến tương lai. Xúc thực vừa duy trì hiện tượng tồn tại và phóng tới tương lai; nó làm tăng trưởng thức. Mà hoạt động cơ bản của thức là duy trì, chấp trì cái hiện tại, nên nói thức thực có khả năng chấp trì. Khi thức tăng trưởng, nó trở lại nuôi dưỡng, duy trì năm căn và duy trì cả ý căn.

Ngoài ra, Kinh nói: Thức thực là phiền não. Dòng liên tục của thức là tự ngã. Có tồn tại ý niệm về tự ngã thì mới có khả năng duy trì sự sống, nên thức ăn của thức chính là phiền não, bởi nó nuôi dưỡng và làm tăng trưởng chấp thọ, hướng đến tương lai và tác thành một đời sống tương lai. Như vậy, thức thực duy trì ái, và tất cả các thức khác. Nó duy trì tồn tại hiện tại và phát triển các thủ (uẩn) trong tương lai; do đó nói thức thực chính là phiền não.

Sự sống được nói ở đây là sự sống của hữu tình chứ không phải là của cây cỏ; tuy nhiên trong thể giới này, các loại hữu tình hay vô tình đều có cấu trúc sự sống cơ bản tương đồng là vật chất hay sắc pháp được tạo thành bởi các đại chủng. Nơi loài vô tình, các đại chủng này thuộc loại phi chấp thọ; trong khi nói các loài hữu tình, chúng là đại chủng có chấp thọ, tức có khả năng tiếp nhận kích thích dẫn đến cảm thọ khổ hay lạc. Từ thọ khởi lên tham ái trong quá trình duyên khởi xúc, thọ, ái, thủ, hữu; quá trình tác thành sự sống có ý thức, diễn tiến trật tự theo quy luật tự nhiên, gọi là duyên khởi.

Yếu tố tạo nên sự sống là công năng, tức chủng tử hay gọi là tập khí. Tập khí có ba nhóm: danh ngôn tập khí, ngã chấp tập khí và hữu chi tập khí.

Trong quá trình nhận thức, khi căn, cảnh, thức hòa hiệp thì sinh ra xúc, tùy xúc mà có thọ; tùy theo thọ mà tưởng khởi lên với sự can thiệp của ý thức. Nó cấu trúc và phân loại các đặc điểm được ghi nhận từ đối tượng thành các ấn tượng cá biệt, và mỗi ấn tượng được lưu trữ bằng một tên gọi. Sau đó, chỉ gọi lên tên gọi, kéo theo nó là toàn thể ảnh tượng của đối tượng bao gồm toàn bộ hình thái được nhận thức trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Đó là danh

ngôn tập khí, cơ sở để ký ức được tích lũy. Ký ức được tích lũy tác thành ý niệm phân biệt sự tồn tại của tự ngã, một tự thể tồn tại liên tục từ trước đến hiện tại và có thể lưu tồn trong suốt tương lai; đó gọi là ngã chấp tập khí. Nhưng thật ra không có một tự ngã liên tục thường hằng, mà chỉ là dòng sinh diệt liên tục không gián đoạn của năng lực chủng tử, được ý thức cấu trúc phân biệt thành hình ảnh một tự ngã thường hằng. Công năng chủng tử được cấu trúc phân biệt như vậy tạo thành động lực tái sinh; gọi đó là hữu chi tập khí.



Trong ba loại tập khí này, nguồn gốc tạo nên sự sống là nhân thức và hành động. Nhân thức chính là phân biệt tập khí. Hằng ngày, chúng ta nhận thức các đối tượng qua các giác quan, rồi ý thức cấu trúc chúng lại thành các hợp thể, sau đó lưu vào bộ nhớ và trở thành tập khí tồn tại dưới dạng công năng được gọi là chủng tử. Bộ nhớ này chính là thức thứ tám. Còn hành động tức là nghiệp cảm. Nghiệp là hành động do tham-sân-si, hay đối nghịch lại là vô tham - vô sân - vô si, ý muốn thiện hay bất thiện khởi lên thúc đẩy. Tất cả những hành động như vậy lưu lại thành tập khí. Rồi những tập khí này tạo thành dòng sống tiếp nối liên tục từ đời này sang đời khác do được chấp trì bởi thức thứ tám. Như vậy, ngoài sáu thức, tồn tại một bản chất tạo thành sự sống. Bản chất này là do chúng ta tạo ra chứ không phải ai ban cho. Bản chất này ô nhiễm hay thanh tịnh là tùy theo chúng ta tạo ra những tập khí tốt hay xấu; do vậy, đời sống khổ đau hay hạnh phúc là tùy thuộc vào chủng tử mà chúng ta tạo ra, chứ không có một thứ quyền năng hay Thượng đế nào có thể can thiệp được.

Quay trở lại danh sắc, bốn thức ăn này làm cho danh sắc phát triển tức là trong danh sắc đã có thức rồi nhưng thức phát triển chưa đầy đủ vì căn phát triển chưa đầy đủ. Căn càng ngày càng phát triển thì thức ăn cũng ngày càng phát triển. Từ danh sắc phát triển dần cho đến khi thành hình đầy đủ một hữu tình thì bốn loại thức ăn cũng theo đó và tùy theo cấp bậc mà phát triển.

Đoạn thực chỉ hữu dụng ở Dục giới. Trong Sắc giới chỉ tồn tại xúc thực. Xúc và ý tư thực tuy phổ biến cả ba giới nhưng do ý trên thức mà hoạt động nên tùy theo thức mà có mặt hay không. Nói chung, cả ba cõi đều có xúc thực, nhưng ở Sắc giới xúc thực nổi bật nhất, vì trong Sắc giới có Tứ thiên và xúc trong Tứ thiên có hỷ, lạc và xả. Khi lên Vô sắc giới, xúc ở đây rất vi tế, chỉ có xả (xả thọ) và thức mà thôi, trong đó cũng có ý tư thực. Bà loại thức ăn trước, từ đoạn thực, xúc thực cho đến ý tư thực, đều có tác dụng phát triển các căn và đồng thời làm tăng trưởng thức. Khi thức phát triển thì tham ái phát triển. Rồi đến lượt chính tham ái khởi ý muốn đi tìm thức ăn để duy trì sự sống, duy trì sự tồn tại của các căn. Đây là mối quan hệ hỗ tương giữa bốn loại thức ăn.

Chúng sanh cần thức ăn cũng giống như xe cần năng lượng chất đốt. Thức ăn là nguyên nhân tạo thành ba cõi và dẫn chúng sanh đi lòng vòng trong sanh tử. Chỉ khi nào năng lượng chất đốt không còn thì xe mới ngừng chạy. Nói cách khác là trong thể giới vật chất, chúng ta bị khống chế bởi thân thể vật lý, nên đi đứng nằm ngồi đều bị chướng ngại bởi mưa gió, nhiệt độ nóng lạnh, lúc thì cảm thấy khỏe, lúc thì cảm thấy mệt mỏi; đây là những chi phối căn bản không ai thoát được, ngay cả bậc Thánh nếu còn

thân thể thì cũng còn bị chi phối bởi thân xác đó. Càng lên cao thì thân thể không còn tác dụng gì đối với tâm lý, như người nhập tầng định cao thì dù uống phải chất kịch độc vẫn tỉnh táo bình thường không hề thấy đau đớn, vì đã dùng sức thiền định trấn áp; đây gọi là công phu hàm dưỡng. Công phu hàm dưỡng càng cao thì sức khống chế vật chất càng cao nên có thể vượt qua mọi trở ngại vật lý như đói khát, mưa gió, đau bệnh, nhưng khi ra khỏi thiền định, trở lại thân thể bình thường thì vẫn phải chịu tác động của quy luật vật lý như thường. Song, vì là pháp hữu vi, yếu tố tâm vẫn chịu quy luật của pháp hữu vi; đó là quy luật sanh diệt.

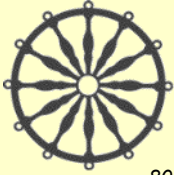
Sự hình thành ba cõi dựa trên nhiều yếu tố, một trong những yếu tố không thể thiếu được là thức ăn. Thức ăn vật chất tạo thành Dục giới. Thể giới vật chất gồm năm thứ gọi là năm tố chất dục vọng. Năm yếu tố này tạo ra năm sợi dây ràng buộc thể giới vật chất. Cao hơn một bậc là loại thức ăn hỷ lạc của thiền định. Thức ăn bằng cảm thọ (hỷ lạc) này càng lúc càng tinh vi cho đến cao nhất chỉ còn lại hai yếu tố tưởng và thọ. Nói chung khi lên cao cảm thọ tinh vi, tế nhị và kéo dài hơn. Cuối cùng chỉ còn lại thức là tầng Diệt tận định. Sau rốt, loại thức ăn nào cũng không còn nữa và nhập Niết-bàn; đó là cấp bậc của các vị A-la-hán.

Thức ăn nào cũng có biên độ và giới hạn của nó, vượt qua biên độ này nó không còn tác dụng, nên người nhập thiền ăn bằng cảm thọ hỷ lạc chỉ đến mức nào đó thì chìm xuống. Vượt qua mức đó, trở lại sắc thân bình thường cũng cần ăn, cần thở, tức là từ trạng thái cao nhất của cõi cao nhất rồi chìm xuống các cõi thấp, trở lại Dục giới. Từ đó tạo thành khái niệm luân hồi.

Liên quan đến vấn đề thức ăn, trong Kinh có một câu chuyện như sau: Một gia đình nọ có hai bố mẹ và một cậu quý tử. Hai vợ chồng này mang đứa con trai duy nhất đi qua sa mạc. Họ nghĩ rằng số lương thực đem theo là đủ dùng cho chuyến đi. Nhưng chưa ra khỏi sa mạc họ đã hết thực phẩm. Hai vợ chồng biết rằng tất cả ba người sẽ cùng chết nếu không tìm ra cái gì để ăn. Bấy giờ, hai người cùng bàn với nhau rằng, thay vì cả ba cùng chết thì chỉ bằng nên ăn thịt đứa con để giữ được mạng sống, sau này rời khỏi sa mạc sẽ lại sanh đứa khác. Và thế là họ phải đành tâm ăn thịt đứa con để sống mà ra khỏi sa mạc. Họ vừa ăn thịt con, vừa đi, vừa kêu khóc: "Con tôi đâu?"

Đây là bi kịch của cuộc sống chúng sanh. Ăn để sống; sống để hưởng thụ. Vì thiếu trí tuệ nên không nhận thức được thứ gì tăng ích hay tồn tại. Và cũng vì bị bức bách bởi khát ái nên ăn bất cứ thứ gì vớ được mà không có khả năng lựa chọn. Thế gian đau đớn vì ngộ độc thức ăn; chúng sanh đau khổ vì ngộ độc phiền não. Để có được một đời sống an lạc thật sự, chúng ta cần phải tu tập để phát triển khả năng tâm linh của mình, phát triển trí tuệ để có khả năng lựa chọn. Trạch pháp hay khả năng lựa chọn đúng sự thật là một trong 7 thành tố của trí giác, tức khả năng biết rõ pháp gì thiện, pháp gì bất thiện.

Đức Phật dạy: "Trong đời sống hằng ngày, trong khi tiêu thụ, chúng ta cũng phải biết thức ăn của mình được tạo ra bằng sự đau khổ của kẻ khác, của những loài sinh vật khác." Và do vậy, chúng ta cần phải tu tập để giải thoát khỏi bốn loại thức ăn này, như lời đức Phật dạy: "Bốn loại thức ăn là cái đáng nhàm tởm; các người cần phải nhàm chán thức ăn."



**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ**  
VIETNAMESE AMERICAN UNITED BUDDHIST CONGREGATION  
**HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH**  
COUNCIL OF MANAGEMENT  
CENTRAL OFFICE

803 S. Sullivan St., Santa Ana, CA 92704 – U.S.A. | Tel.: (714) 571-0473 \* Fax: (714) 568-1009

## **QUYẾT NGHỊ**

### **Đại Hội Thường Niên lần thứ III, nhiệm kỳ II (2012-2016) của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ**

Đại Hội Thường Niên lần thứ III, nhiệm kỳ 2 (2012 – 2016) được triệu tập chiếu theo Điều 22, Chương 6, Quy Chế của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ, và theo Quyết Nghị của Đại Hội Thường Niên lần thứ II, nhiệm kỳ 2 được thông qua ngày 16 tháng 6 năm 2014.

Đại Hội được tổ chức tại Phật học viện Quốc Tế vào ngày 15.6.2015, từ 10 giờ sáng đến 6 giờ chiều, qui tụ 40 đại biểu chính thức và quan sát viên, bao gồm chư tôn đức Tăng Ni, Cư sĩ và Huỳnh trưởng GDPT từ các tu viện, tự viện, tịnh xá, trung tâm văn hóa Phật giáo, tại nhiều tiểu bang Hoa Kỳ.

Nội dung của Đại Hội được triển khai qua 3 phiên khoáng đại, trong đó toàn thể cử tọa được lắng nghe và theo dõi phúc trình của Tổng Thư Ký Văn Phòng Thường Trực, báo cáo ngân sách của Tổng Thủ Quỹ và báo cáo phật-sự từ các Tổng vụ thuộc Hội Đồng Điều Hành (Khoảng Đại I); cũng như đã thảo luận, kiểm điểm và tái duyệt các đề án chưa được thực hiện, đồng thời biểu quyết về các dự án sắp tới của Giáo Hội (Khoảng Đại II & III).

Đúc kết từ các vấn đề quan yếu được thảo luận trong nghị trình Đại Hội, **nhận thức** và **quan điểm** chung của toàn thể cử tọa được ghi nhận như sau:

- Y thức cá nhân:** Tự do là yếu tố then chốt cho sự phát triển tinh thần, và cũng là ưu điểm cho sự tăng trưởng kinh tế, xã hội và các cơ cấu tổ chức; nhưng nếu tự do của mỗi cá nhân không được đặt trên đường hướng và mục tiêu rõ rệt, sẽ dẫn đến những thất bại, đổ vỡ cho bản thân, thậm chí trở thành sự phá hoại đến lợi ích chung của tập thể. Thành viên Giáo Hội nói riêng, Phật giáo Việt Nam nói chung, cần ý thức vai trò của mình như là một người con Phật có lý tưởng và mục tiêu phù hợp chánh pháp.
- Trách nhiệm tập thể:** Người con Phật, hơn ai hết, phải thấu rõ sự tương quan tương thuộc trong đời sống, không chỉ trong gia đình, xã hội, quốc gia, mà còn trên toàn thế giới; do đó, mỗi cá nhân cần ý thức từng tác nghiệp của mình: nếu không góp phần lợi ích cho tha nhân, cho tập thể, thì cũng tránh gây tổn thương cho bất cứ ai; nhất là không làm phước hại đến phẩm giá và danh dự của tập thể mà mình tự nguyện tham gia, cụ thể như là một thành viên của Giáo hội, hay là một nhân tố trong ngôi nhà Phật Việt.
- Củng cố và phát triển:** Trong giai đoạn Phật giáo Việt Nam phải đối mặt với những thử thách và chướng duyên xuất phát từ ngoại giới cũng như nội bộ, thành viên Giáo Hội cũng như chư tôn đức Tăng Ni hành đạo tại hải ngoại đã đoàn kết và sát cánh bên nhau, chung lòng củng cố nội lực của Tăng đoàn và Giáo Hội, để rồi vượt qua những nghịch cảnh, bảo vệ thanh danh Phật giáo Việt Nam, giữ gìn tín tâm của bốn chúng. Nhưng khi sóng gió qua rồi, nhiều hiện tượng tiêu cực, cá nhân tha hóa, lần lượt xảy ra trong cộng đồng PGVN hải ngoại, gây tai tiếng và làm tổn thương niềm tin của quần chúng đối với Tam Bảo. Thành viên của Giáo Hội trong những năm gần đây cũng trở nên thờ ơ với các phật-sự chung của Giáo Hội, thậm chí không quan tâm đến trách nhiệm do chính mình đảm nhận. Do đó, Đại Hội nêu cao tinh thần "*tương kính, tương thuận*" cũng như ý thức dẫn thân phụng sự làm nền tảng cho việc củng cố và phát triển nội lực của Tăng đoàn nói chung, Giáo Hội nói riêng.

Từ nhận thức trên, Đại Hội đã cùng chia sẻ và thống nhất các **quan điểm về đối nội và đối ngoại** của Giáo Hội như sau:

- Mỗi thành viên Tăng Ni nỗ lực thực hành giới pháp và tuân thủ các nguyên tắc yết-ma trong mọi ứng xử là góp phần vào việc củng cố nội lực Tăng đoàn, giữ gìn tín tâm phật-tử;
- Mỗi Tổng vụ cố gắng thực hiện các đề án phật-sự thuộc phạm vi của mình, cùng lúc tương trợ các Tổng vụ khác để đồng bộ phát huy công cuộc hoằng pháp, giáo dục của Phật Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ;
- Cần tiến hành cụ thể việc xây dựng hạ tầng cơ sở của Giáo Hội trên toàn cõi Hoa Kỳ như đã nêu đặt từ những năm trước; vì hạ tầng cơ sở là những mảnh đất tốt để ươm mầm và phát triển nền Phật Việt trên xứ người;
- Sự xâm lăng của Trung quốc đối với lãnh thổ và lãnh hải Việt Nam là điều đã quá rõ ràng; Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất vì đặt sự tồn tại của mình trong sự tồn tại của dân tộc, không thể điềm nhiên tọa thị, mà trong cương vị của đạo Phật từ bi, trí tuệ, và uy dũng, phải bày tỏ thái độ và hành động thích đáng nhất khi cần, để bảo vệ giang sơn gấm vóc. Với nhận thức và quan

điểm chung như trên, chúng tôi, toàn thể đại biểu tham dự Đại Hội Thường Niên lần III, nhiệm kỳ II (2012 – 2016) của GHPGVNTN Hoa Kỳ, hợp nhất ý chí, tâm lực, đồng thanh:

### **QUYẾT NGHỊ**

- 1) Tán trợ Tổng vụ Giáo Dục và Tổng vụ Hoằng Pháp đã hoan hỷ đảm nhận và sẽ đứng ra tổ chức Đại Hội Giáo Dục và Hoằng Pháp nhằm trao đổi kinh nghiệm hành đạo, triển khai các phương thức truyền bá chánh pháp thích ứng với hoàn cảnh và nhận tâm tại hải ngoại;
- 2) Khuyến thỉnh Tổng vụ Tăng Sự, Tổng vụ Thanh Niên và Tổng vụ Cư Sĩ phối hợp tổ chức Đại Hội Giới Trẻ Phật giáo để tạo cơ hội gặp gỡ, trao đổi, học hỏi về Phật Pháp và sinh hoạt tuổi trẻ, nhằm nâng đỡ, thỉnh tuyển và cung ứng thành phần nhân sự mới cho Phật giáo tương lai;
- 3) Tổng vụ Từ Thiện Xã Hội GHPGVNTN Hoa Kỳ đã nhận được số tịnh tài đóng góp từ chư tôn đức Tăng Ni, Phật tử và các đơn vị cơ sở của Giáo Hội là \$113,591 Mỹ kim; Tổng vụ sẽ phối hợp với GHPGVNTN Âu Châu và Canada, thành lập phái đoàn cứu trợ nạn nhân động đất ở Nepal vào tháng 10 năm 2015;
- 4) Khuyến thỉnh Tổng vụ Tăng Sự thực hiện việc thống kê danh sách các tự viện và Tăng Ni Việt Nam tại Hoa Kỳ; ngoài việc thống kê, Tổng vụ Tăng Sự cần phối hợp Tổng vụ Ni Bộ, quan tâm và tìm hiểu đời sống Tăng Ni trong và ngoài Giáo Hội để khuyến tấn, bảo bọc và hỗ trợ từ tinh thần đến vật chất trong tinh thần lạc hòa, tiếp dẫn hậu bối;
- 5) Chuẩn bị nhân sự mới và phát triển cơ sở Giáo Hội bằng cách tạo điều kiện và cung thỉnh chư tôn đức Tăng Ni trẻ tham gia sinh hoạt phật-sự, hợp thức hóa các tự viện và tổ chức Phật giáo tại các địa phương trở thành đơn vị cơ sở của Giáo Hội;
- 6) Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN Hoa Kỳ khuyến thỉnh và hỗ trợ Tổng vụ Ni Bộ tiến hành việc thành lập một ủy ban vận động tổ chức Đại Hội Ni Bộ nhằm kết nối, phát triển và vạch hướng đi chung cho hàng Ni giới Việt Nam tại Hoa Kỳ;
- 7) Khuyến thỉnh Tổng vụ Nghiên Cứu Kế Hoạch xúc tiến việc soạn thảo cẩm nang về Lãnh Đạo và Ứng xử dành cho hàng Tăng sĩ để ứng dụng phù hợp trong nếp sống văn hóa phương tây hiện đại;
- 8) Cung thỉnh HT. Thích Thái Siêu bảo trợ tổ chức Khóa An Cư Kiết Hạ tại Niệm Phật Đường Fremont, California, từ ngày 14 đến 25 tháng 6 năm 2016; Đại Hội Khoáng Đại lần thứ II, nhiệm kỳ III (2016 – 2020) cũng sẽ được tổ chức 2 ngày trước Khóa An Cư, tại cùng trú xứ này;
- 9) Cung thỉnh HT. Thích Nguyên Siêu làm Trưởng Ban Tổ Chức Đại Lễ Phật Đản chung tại miền Nam California vào đầu tháng 5 năm 2016;
- 10) Hết lòng ủng hộ tinh thần, yểm trợ tịnh tài, tham dự giảng dạy hoặc tham gia chương trình tu học trong Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ được tổ chức hàng năm tại Hoa Kỳ hay Canada; tích cực quang lâm tham dự Ngày Về Nguồn do Tăng Ni Việt Nam Hải Ngoại tổ chức, để biểu hiện niềm tri ân đối với Lịch Đại Tổ Sư, đồng thời bày tỏ tinh thần hòa hợp và thâm tình pháp lữ gần-xa, nhằm xây dựng nền tảng cho việc trang nghiêm Tăng đoàn Phật giáo Việt Nam tại hải ngoại;
- 11) Lấy việc hoằng pháp lợi sinh, củng cố nội lực Tăng đoàn, làm yếu tố tiên quyết và vững chắc cho việc phục hoạt GHPGVNTN do Đức Đệ Tứ Tăng Thống Thích Huyền Quang khởi xướng từ năm 1992;
- 12) Kêu gọi Đảng CSVN sám hối với nhân dân, hủy bỏ quyền độc tôn của Đảng trong điều 4 Hiến Pháp nước Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam nhằm tạo điều kiện cho toàn dân đóng góp tài sức xây dựng và bảo vệ đất nước; kêu gọi Nhà nước Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam cấp thiết thực thi các quyền tự do căn bản của nhân dân, cho phép đối lập, ứng cử và bầu cử dân chủ, nhằm qui tụ thành phần sĩ phu trí thức tinh hoa của Việt Nam cả trong nước và ngoài nước, tạo sức mạnh đoàn kết của dân tộc để bảo vệ bờ cõi và nền độc lập tự chủ mà tiền nhân bao đời đã trải máu xương dựng nên; kêu gọi chính quyền trả tự do tức khắc cho những tù nhân lương tâm, ngưng xách nhiễu và sử dụng bạo lực đối với các nhà đấu tranh cho dân chủ và nhân quyền; cho phép người dân biểu lộ trung thực lòng yêu nước để phản đối Cộng sản Trung quốc xâm lấn đất liền, hải đảo thuộc chủ quyền Việt Nam.

Quyết Nghị này gồm 12 điểm đã được toàn thể Đại Hội, gồm 40 đại biểu Tăng Ni, Cư sĩ và Huynh trưởng GDPT đồng biểu quyết thông qua lúc 6 giờ chiều ngày 15 tháng 6 năm 2015 tại hội trường Phật Học Viện Quốc Tế, thành phố North Hills, tiểu bang California, Hoa Kỳ.





GIAO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ & CANADA  
**KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ LẦN V (2015)**

## THÔNG BÁO SỐ 2

### Năng Lực Mẫu Nhiệm Của Một Hội Chúng

Nam-mô Bổn-Sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật

Kính gửi: Chư Thiện Nam Tín Nữ, Đồng Hương, Đoàn Sinh Gia Đình Phật Tử,  
Phật sự: **Tham Dự Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ lần V-2015**

Trong niềm hân hoan đón mừng ngày Đản Sinh của Đức Phật, chúng con thành tâm đốt nén hương lòng nguyện cầu cho Thế giới Hòa bình Chúng sanh An lạc. Nhớ tưởng đến hình bóng, nhân cách cao cả của Đấng Từ Phụ, bằng cách phát nguyện tu tập và thực hành những lời dạy cao quý của Ngài. Phẩm vật dâng cúng ngày Phật đản sanh năm nay là **KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ Lần Thứ V-2015** sẽ được tổ chức tại:

**Town and Country Resort Hotel – 500 Hotel Circle North., San Diego, CA 92108**  
**từ Thứ Năm, ngày 06 tháng 08 năm 2015 đến Thứ hai, ngày 10 tháng 08 năm 2015.**

Khóa tu học năm nay, qui tụ hàng trăm chư Tôn đức Tăng Ni và đồng đạo chư Phật tử tham dự, sẽ là một khóa tu học trang nghiêm, mang lại nhiều giá trị và an lạc.

Chúng ta, hãy cùng nhau tham dự để học hỏi giáo pháp hầu mở mang trí tuệ. Nhờ vào sự hiểu biết đúng đắn về lời dạy của chư Phật chư Tổ sẽ giúp cho chúng ta xoa dịu phần nào nỗi lo sợ khổ. Từ nơi thân tâm ngôn hành uy nghiêm của chư Tôn đức Tăng Ni, chư vị Giáo Thọ Sư sẽ là những bài học thân chứng quý giá mà chúng ta không thể tìm được qua kinh sách.

Chúng ta, hãy cùng nhau ngồi thiền, niệm Phật, công phu, bái sám, kinh hành, giúp cho thân tâm chúng ta được thanh tịnh, tiêu trừ nghiệp chướng, để có sự an lạc ngay trong đời sống này. Từ nơi hội chúng lớn gồm Tăng Ni và Thiện Tín cộng tu như vậy sẽ là những trợ duyên hiếm có cho chúng ta tiến tu đạo nghiệp, tăng thêm phước báo cho cuộc đời, đem lại năng lực mẫu nhiệm cho cuộc sống.

Để tìm hiểu thêm tin tức về Khóa Tu Học xin vui lòng truy cập vào các trang mạng:

[www.hoavouu.com](http://www.hoavouu.com) [www.phapvan.ca](http://www.phapvan.ca) [www.hophap.net](http://www.hophap.net)  
[www.hongdanh.org](http://www.hongdanh.org) [www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org)

Ngoài danh sách Tự Viện đã nhận ghi danh, muốn biết thêm tin tức xin hoan hỷ liên lạc:

1. **Đại Đức Thích-Hạnh-Tuệ**, Tel. (619) 278-9837 Địa chỉ: 4333 – 30th St., San Diego, CA 92104
2. **Ni Sư Thích-Diệu-Tánh**, Tel. (714) 266-4171 Địa chỉ: 11502 Daniel Ave., Garden Grove, CA 92840

Nguyện cầu hồng ân chư Phật gia hộ cho tất cả chúng con vững tiến trên con đường giải thoát, và kính mong chư Thiện nam Tín nữ Phật Tử ghi danh tham dự Khóa Tu cho thật đông đảo.

Nam-mô Thường-Tĩnh-Tấn Bồ-Tát Ma-Ha-Tát  
Mùa Phật Đản 2559 – California, ngày 05 tháng 05 năm 2015

**Ban-Điều-Hành**

*(Xin điền Phiếu Ghi Danh ở trang 43 & 44)*





## THÀY

(Thành kính dâng lên giác linh đức đệ tứ Tăng Thống Thích Huyền Quang, đồng ngưỡng vọng các bậc Tông Lâm Thạch Trụ đã và đang hộ Pháp, hộ dân)

*Họ bảo thầy ta giặt áo nâu  
Nào ai có biết giặt chi đâu  
Hộ pháp thương dân lo nước loạn  
Thương cả cừu nhân mê đắm sâu.*

*Ngục thất làm sao nhốt được mây  
Trăm ngàn khổ nhục với chua cay  
Rằng thân tứ đại làm than lắm  
Riêng bậc Từ Bi tâm chẳng lay.*

*Nhẫn nhục lên đường người chẳng hay  
Tương lai nòi giống nước non này  
Lòng con ngưỡng mộ thầy thay Phật  
Bồ Tát hành thâm tế độ đời.*

*Thế sự mưu đồ xảo cuộc chơi  
Di chứng bao nhiêu nỗi khóc cười  
Một máy trần lao tâm chẳng dính  
Bồ Đề thanh tịnh chuyển vô minh.*

*thơ* ĐỒNG THIỆN

## NGHIỆP

*Hỏi ta hình tướng bao nhiêu kiếp  
Có kịp theo về lúc vãng sanh  
Đã không máu thịt từ nguyên thủy  
Sao trả thân, tâm lại ngũ hành...*

## NGUYÊN NHÂN

*Thân còn cát bụi, tâm mưa nắng  
Sinh tử vô thường chẳng trước sau  
Biết em nói dối ta không trách  
Bởi thế gian còn những đờn đau...*

## MỘT MAI

Tương nhớ Nguyễn Thị Minh Quyên

*Một mai cát bụi không còn nữa  
Lấy đâu thân xác buổi đi về  
Nhật nguyệt vì ta không muốn ở  
Chỉ gió ngàn phương lộng tứ bề*

*Một mai người bỏ ta đi sớm  
Không ở không về chẳng mất đâu  
Đời sau nghiệp quả ta mang nặng  
Sẽ mãi tìm nhau lấp biển sâu*

*Một mai chỉ thấy người trong ảnh  
Chưa trọn thâm tình đã cách nhau  
Cành hoa cũng ngỡ lời ai điệu  
Chắc bóng trong hình cũng buốt đau*

*Một mai nghĩa địa không còn chỗ  
Tro cốt nương nhờ bóng khói hương  
Hỏi tâm còn trụ trong tam giới  
Bia đá vô danh cũng đoạn trường*

*Một mai trái đất không người ở  
Ta sẽ quay về mượn kiếp hoa  
Nở thom cảnh giới mười phương gió  
Theo cánh chim trời bay rất xa...*

*thơ* XUYÊN TRÀ



**Giáo hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Âu Châu**  
**Congrégation Bouddhique Vietnamienne Unifiée en Europe**  
**Association Bouddhique**

**Chùa**  
**Khánh Anh (Evry)**

*Phật Lịch 2558, Evry ngày 18 tháng 6 năm 2014.*

## THƯ MỜI

*Kính gửi :* chư tôn Trưởng Lão, chư Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng-Ni và toàn thể quý Phật tử khắp nơi.

Trích yếu : v/v *Kính mời chư Tôn Đức và quý vị về chùa Khánh Anh - Evry tham dự Lễ Hiệp Kỳ Lịch Đại Tổ Sư (Ngày Về Nguồn 9) nhân lễ Khánh Thành chùa Khánh Anh cũng như lễ Đại Tường của Cổ Hòa Thượng Thích Minh Tâm từ ngày 13 đến ngày 16 tháng 8 năm 2015.*

*Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật*

Ngưỡng Bạch Chư Tôn Đức,  
Kính thưa quý vị Phật Tử xa gần.

**Lễ Hiệp Kỳ Lịch Đại Tổ Sư (Ngày Về Nguồn 8)** sẽ được tổ chức tại chùa Pháp Bảo – Sydney, Úc Châu vào cuối tháng 9 năm 2014.

**Lễ Hiệp Kỳ Lịch Đại Tổ Sư (Ngày Về Nguồn 9) năm 2015** dự định sẽ được tổ chức tại chùa **Khánh Anh - Evry, Pháp Quốc** nhân lễ **Khánh Thành chùa cũng như lễ Đại Tường của Cổ Hòa Thượng Thích Minh Tâm**. Trong dịp này, chư Tăng Ni sẽ **hội luận vào ngày thứ bảy 15.08.2015** như chương trình gửi kèm theo đây. Chư Tôn Đức cũng như quý Phật tử nào không tham dự được suốt chương trình các ngày Lễ thì xin mời chọn những ngày thích hợp để đến với Tăng đoàn nhằm nói lên tinh thần cộng trụ trong sinh hoạt Phật sự tại hải ngoại ngày nay.

Kính mong chư Tôn Đức và quý vị Phật tử hồi báo cho Ban Tổ Chức biết phương tiện di chuyển để tiện việc nghinh đón.

Kính chúc Quý Ngài và quý Phật tử được vạn sự kiết tường như ý.

TM Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN Âu Châu

**Hòa Thượng Thích Tánh Thiệt**  
*Phó Chủ Tịch*



**Hòa Thượng Thích Như Điền**  
*Tổng Thư Ký*

Rue François Mauriac, Parc aux lièvres, N7, 91000 Evry, France. Tél : +33 (0)984523935 - Email : khanhanh@free.fr

# KHÔNG THƯỜNG CŨNG KHÔNG ĐOẠN

## (Bất Thường diệt Bất Đoạn)

*Thích Thắng Hoan* dịch  
 Nguyên tác Hoa ngữ của **Cư sĩ Lý Nhất Quang**

### I.- THẬT NGHĨA CỦA KHÔNG THƯỜNG CŨNG KHÔNG ĐOẠN:

Cái gì là “Không thường cũng không đoạn”? Ý nghĩa “Không thường” chính là tất cả sự vật không phải cố định vĩnh cửu bất biến, mà là thời khắc nào cũng bị biến đổi mãi mãi. Ý nghĩa “Không Đoạn” là chỉ trong chỗ biến đổi này chưa từng có dừng lại, cũng chính là chưa có phút giây nào “Gián Đoạn.” Già sử như sự vật trong thế giới này đích thực có thật tại thì không cần phải phát sanh ra hiện tượng “Không.” Hôm qua có mà hôm nay không thì đây chính thuộc về “Đoạn.” Còn nếu như có vĩnh cửu thì đó chính thuộc về “Thường.” Thử hỏi thế giới hiện thật đây là “Đoạn” như thế nào và “Thường” như thế nào? Đúng ra sự vật trên thế giới đều là “Không, không phải thường cũng không phải đoạn”. Tại sao thấy được? Bồ Tát Thanh Mục ở trong “*Trung Luận*” trình bày: “... Đáp rằng: không thường. Tại sao thế? Vì thế gian hiện thấy, con mắt thế gian thấy vạn vật không thường, giống như mầm lúa khi bị biến hoại, cho nên gọi là không thường. Hỏi rằng: Nếu không thường thì phải đoạn? Đáp rằng: không đoạn. Tại sao thế? Vì thế gian hiện thấy, con mắt thế gian thấy vạn vật không đoạn, giống như lúa có mầm, cho nên gọi là không đoạn...” Câu “Thế gian hiện thấy” ở trong *Trung Luận* đề cập là chỉ cho con mắt của thế gian thấy vạn vật không thường và không đoạn. Đây đặc biệt là nhấn mạnh về sự quán sát nơi vạn pháp. Muốn quán sát hữu hiệu thì phải nương theo đề mục dưới đây để thảo luận. Đề mục dưới đây là “Tứ độ không thời liên tục khu biệt.” (Tứ là bốn thứ, Độ là góc độ, Không là không gian, Thời là thời gian, Liên Tục là vận động, Khu biệt là riêng biệt. Nghĩa là bốn thứ riêng biệt là: góc độ, không gian, thời gian và vận động). Bốn thứ quán chiếu của đề mục này cũng đều dựa trên sự tưởng để nhận thức; nguyên vì vật chất chính là chỗ thảo luận không gian, thời gian, vận động của vật lý cận đại. Góc độ di động của vật chất là nguyên nhân sản sanh ra thời gian (không thường), phạm vi di động của vật chất chính là không gian (không đoạn). Chỗ không đoạn của vật chất vận động cũng là điều kiện sản sanh “bốn độ không thời liên tục khu biệt”, từ đó nhận biết không gian và thời gian đều không có tự tánh và chúng có mặt đều do vật chất quan hệ lẫn nhau hiện ra hình tướng, cả đến vật chất xét ra cũng không thể có bản tánh, cho nên gọi chung là “Tánh Không”. Riêng vật chất thì rất dễ khảo sát và muốn tìm kiếm nguyên lý “Không thường cũng không đoạn”, đề mục chính ở đây là phải căn cứ nơi vật chất qua sự quan hệ của “Tứ độ không thời liên tục khu biệt” để quán sát.

### II.- THƯỚC ĐO VÔ CÙNG VÀ THƯỚC ĐO THỜI GIAN:

Vì hiểu rõ sự ngộ nhận vấn đề “Thường” và “Đoạn”, cho nên chúng ta cần phải tiếp tục thảo luận kỹ càng hơn. Nơi “Số Học” nói rằng: Một đường thẳng hai đầu hướng về hai phía có thể kéo dài ra vô hạn và cũng được gọi là đường thẳng vô thì vô chung. Trên quan điểm vô thì vô chung này chúng ta có thể đem ra đối chiếu trong sự diễn biến của sự vật vật để giải đáp vô thì và vô chung. (Vì đã hiểu rõ thật tánh vô thì vô chung của đường thẳng này, chúng ta trước hết tạo ra một bộ phận của đường thẳng ở nơi hai đầu, mỗi đầu một mũi tên biểu hiện vô thì vô chung. Như đồ hình 1 biểu thị)

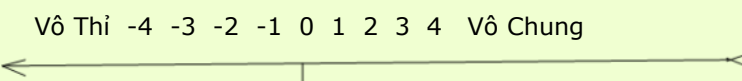
**Đồ hình 1:**



Lại hỏi tiếp, lý do “không đoạn” của đường thẳng là ở chỗ nào? Trang Tử trả lời rằng: “*Roi ngựa một thước, mỗi ngày cầm phân nửa của nó, muôn đời không hết*”. Đây chính là nói: đem đường thẳng chia chẻ, chia chẻ đến nhỏ vô cùng, liền thành một điểm cực nhỏ, Phật Học gọi một điểm cực nhỏ là “cực vi”. Khoảng cách của mỗi điểm thì không có giới hạn; giả sử mỗi điểm đều có đầu mỗi, nghĩa là từ đầu mỗi này đến đầu mỗi kia nếu có giới hạn thì chính điểm nào hoàn toàn không phải điểm? Đã là không phải có điểm giới hạn thì chúng ta có thể tiếp tục chia chẻ đường thẳng ra xa hơn nữa. Để xác định khoảng cách của mỗi điểm không có giới hạn chính là tánh liên tục. Cho nên đường thẳng được gọi là tánh liên tục và tánh liên tục đây chính đã biểu hiện rõ ý nghĩa “không đoạn” của đường thẳng.

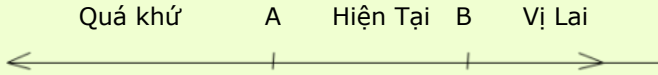
Đường thẳng có thể biểu thị “không thường” như thế nào? Bản thân đường thẳng đã là pháp biểu hiện lý “không thường”. Nguyên vì bản chất của “Một đường thẳng là do các điểm tập hợp không cùng tạo thành, đối với trên đường thẳng một điểm thích hợp thì có một thật số cùng đối ứng”. Đơn giản mà nói: ở một điểm trên một đường thẳng có thể ghi vào một thật số và cứ như thế ghi mãi đến vô thì vô chung. Những thật số đem ghi vào trên một đường thẳng thì cũng giống như đồ hình 2 biểu thị:

**Đồ hình 2:**



Đường thẳng như thế gọi là Tổ Số Tuyệt, cũng chính là “Thước đo vô cùng”. Có hiểu rõ “Thước đo vô cùng” đây thì mới có thể cùng thời gian hợp lại bắt đầu bàn luận. Trên sự quan hệ của “thước đo vô cùng” với “thời gian” chúng ta mới tìm ra được đạo lý “không thường.” “Thời gian,” đây là một danh xưng không ngoài sự quan hệ liên tục ba đời của quá khứ, hiện tại và vị lai. Quá khứ là vô thì, vị lai là vô chung, hiện tại cũng là quá khứ của sát na. Nếu đem “Hiện Tại” ra quán sát, chúng ta nhận thấy như Đồ Hình 3 biểu thị:

**Đồ Hình 3 biểu thị:**



Đoạn đường A và B cho là “Hiện Tại”, như thế “Quá Khứ” và “Vị Lai” ở hai đầu mũi tên là biểu thị Vô Thì và Vô Chung. Từ đó “Thước đo vô cùng trên thời gian” được thành lập. Thước đo vô cùng trên thời gian chỉ dùng để hiểu rõ tiện lợi trên thực dụng; nhưng ở đây nếu đem đường thẳng cái biến làm thước đo hình tròn thì đưa đến một nhận thức khác; nguyên vì hình tròn không tìm ra được chỗ mở đầu và cũng không tìm ra được địa điểm kết thúc. Thước đo vô cùng của hình tròn chính là nguyên lý tiêu biểu cho đồng hồ tính giờ thường ngày. Còn “Thời gian” ở nơi từng sát na không ngừng chính là chỗ nương tựa để chuyển biến và cũng chính là nói lên tánh chất “không thường” khiến cho chúng ta không có phương pháp để nắm được thời gian. Đương lúc chúng ta phát giác được rằng thời gian trước một giây đồng hồ là thời gian thuộc về “quá khứ”. Thời gian sau một giây đồng hồ là thời gian thuộc về “vị lai”. Thời gian ngay trong một giây đồng hồ là thời gian của “sát na hiện tại”. Nhìn sâu thêm nữa thời gian ngay trong một sát na của “hiện tại” thì cũng thuộc về “quá khứ”. Đây chính là nói lên “không thường”, là vĩnh viễn không thể tìm được nguyên lý thật tại của “thời gian”. Chúng ta chỉ có thể ghi chép được “thời gian” ở trên thước đo không linh động để trợ giúp tìm kiếm dấu vết “không thường cũng không đoạn” của vạn sự vạn vật.

**III.- “KHÔNG THƯỜNG CŨNG KHÔNG ĐOẠN” CỦA THỜI GIAN:**

Thời gian là do ghi lại sự biến đổi của ngoại vật được xác định bởi giây, phút, khắc (15 phút), giờ, ngày, tháng, năm, v.v... Chúng ta khi xe đi mỗi tờ lịch cho đó là thời gian mỗi ngày và tờ hồ xem chừng như có gián đoạn. Thật tế chúng ta lại không có nắm được chỗ vững chắc của thời gian để ghi lại. Giả sử chúng ta bắt đầu đem mỗi năm, mỗi tháng, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi giây nối liền nhau làm tọa độ thời gian vô cùng trên thước đo: thì trong thời gian của mỗi năm lại có thời gian của mỗi tháng liên tục làm việc biến đổi đó; trong thời gian của mỗi tháng lại có thời gian của mỗi ngày liên tục làm việc biến đổi đó; tiếp tục sự xét thêm nữa thì sự liên tục của mỗi ngày là giờ; sự liên tục của mỗi giờ là phút; sự liên tục của mỗi phút là giây. Theo khoa học mỗi phút có một phần triệu giây, một phần nghìn tỷ giây liên tục làm việc biến đổi. Nhân đây đối với thời gian khái niệm liên tục, chúng ta lại tinh tế thêm nữa cũng có thể phân chia đến thật nhỏ vô hạn định. Điều đó đủ chứng minh rõ thời gian là tánh liên tục, tức là chỉ không đoạn của thời gian. Dù cho chúng ta

tinh tế quán sát thêm nữa thì cũng như thế; sở dĩ ban ngày và ban đêm không có chỗ gián đoạn là do địa cầu tự xoay chuyển mà thôi. Như đồ hình 4 biểu thị:

**Đồ Hình 4 biểu thị:**



Theo Đồ Hình 4 biểu thị địa cầu một mặt đang đối diện với mặt trời là ban ngày, còn một mặt phía sau lưng của địa cầu là ban đêm. Nơi trong Đồ Hình đây rất rõ ràng địa cầu chỉ báo hiệu phân chia ra ngày và đêm đều không gián đoạn. Từ bóng tối chuyển thành ánh sáng, hoặc từ ánh sáng chuyển vào bóng tối, đều là do nơi địa cầu tự luân chuyển cái biến liên tục không gián đoạn mà ánh sáng và bóng tối không phải mặc nhiên mà đến; ánh sáng và bóng tối của địa cầu quyết định không có vết tích cắt chia ranh giới rõ ràng. Cho nên chứng thật thời gian là “không thường cũng không đoạn”. Chỗ gọi thời gian tuyệt đối chính đem thời gian xem thành một dòng tuông chảy, do từ quá khứ vô cùng chảy đến vị lai vô tận. Đây chính là thuyết minh thời gian “không thường cũng không đoạn”.

**IV.- VŨ TRỤ QUAN:**

Cơ sở vũ trụ quan hiện đại là cái gì? Chính là nguyên nhân phân chia vũ trụ ra thành phương pháp “Tứ Độ Không Thời Liên tục khu biệt” (Tứ độ là bốn góc độ [mỗi một góc độ có 90 độ], Không là không gian, Thời là thời gian, Liên tục khu biệt là liên tục phân chia, nghĩa là bốn góc độ của không gian, của thời gian và của Liên tục khu biệt). Cái gì là Liên tục khu biệt? Đó là một thứ dụng cụ của liên tục — Thí dụ như mỗi một thước đo là mỗi một góc độ của không gian và liên tục đo bao nhiêu thước là bấy nhiêu góc độ của không gian, đó cũng chính là chỗ thuật lại khoảng cách vô cùng trên bao nhiêu đốt của thước đo; nguyên vì ở nơi bất cứ khoảng cách hai đầu của không gian thước đo có thể tùy ý phân chia thành khoảng cách nhỏ của số mục và phân chia cho đến vô hạn, đây chính là vi tế đặc biệt rất nổi bật của “Liên tục khu biệt”. Cũng như xe lửa trên một đường sắt dài, chạy đến giờ nào chỗ nào chỉ cần bày tỏ bằng cách dùng chỗ tiêu điểm riêng biệt khiến có thể biết được ngay; chỗ tiêu điểm riêng biệt đây đã nói được một góc độ của không gian, của thời gian liên tục khu biệt. Nhưng chiếc hạm trên biển cả

thì lại hoàn toàn không giống, không chỉ nói ra kinh độ, mà lại còn cần hiểu rõ luôn cả giao điểm của hai vĩ độ và kinh độ và nhờ đó mới có thể xác định được tàu chiến chạy đến chỗ địa điểm; chỗ tiêu điểm của kinh độ và giao điểm của vĩ độ đây cũng chính là phân chia hai góc độ không gian liên tục khu biệt của chiếc hạm. Cho đến phi cơ bay trên không thì mỗi chiếc đều có ba góc độ không gian để trắc nghiệm biết được vị trí của phi cơ bay trên không, không những chỉ cần hiểu rõ hai chỗ tiêu điểm vĩ độ và kinh độ, mà còn cần hiểu rõ luôn cả độ cao rời khỏi mặt đất của phi cơ. Đây cũng đã nói sự liên tục khu biệt của phi cơ chính là "không gian" mà chúng ta đã biết. Không gian của thế giới thì bao gồm ba góc độ không gian liên tục. Cần báo cáo đợt phi cơ bay, khi trình bày vị trí của phi cơ thì tất nhiên nói lên vĩ độ X, kinh độ Y, cao độ Z, đồng thời liền nói thời gian T. Giả sử không đồng ý bàn đến thời gian thì cần phải đợi nói rõ ra. Thời gian T chính là góc độ thứ tư. Sự thật phi cơ bay là một liên kết xuyên suốt; khởi hành bay, bay lên cao, đã bay tới và hạ xuống đất là sự thể không thể không phân chia; chúng ta không thể đem khởi hành bay và bay lên cao tách riêng ra để xem. Trên thực tế khởi hành bay, bay lên cao, đã bay tới và hạ xuống đất có thể đem chúng nó tưởng tượng ra một đường cong của một đường liên tuyến trong "Tứ độ không thời liên tục khu biệt". Chúng ta quán sát "bốn góc độ" nói trên cũng chính là quán sát vũ trụ hiện đại. Trong đó chúng ta có thể căn cứ vào ý nghĩa của "Tứ độ không thời liên tục" để so sánh "không thường cũng không đoạn" thành một định nghĩa mới: chỗ gọi "không đoạn", tức là sự kiện theo thời gian trong không gian chỗ liên tục lại biến ra vị trí không gian khác, đó gọi là "không đoạn". Chỗ gọi "không thường", tức là không gian của sự kiện theo thời gian mà tiêu diệt, không gian trước và không gian sau quyết định không đồng nhất, đó gọi là "không thường".

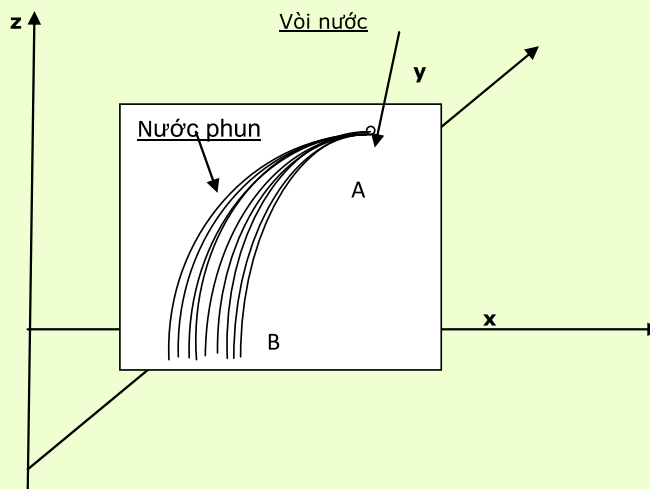
### V.- ĐEM "TỨ ĐỘ KHÔNG THỜI LIÊN TỤC KHU BIỆT" THỬ XEM QUA CHÂN KHÔNG ĐIỀU HỮU:

Nơi một quyển trong *Thư Tịch Khoa Học* có một đoạn chỉ dẫn: "Hệ thống ngoài vũ trụ chính là do tốc độ cao đến mỗi giây 3 vạn 5 ngàn dặm Anh (500 thước Anh) không thể nghĩ bàn, hệ thống bên trong thiên hà (sông ngân) rời khỏi chúng ta hướng về phía chỗ xuất xứ thì không thể biết được. Hoặc giả có thể nói được thì lại không chính xác: chúng nó ở vào khoảng năm trăm trước là chính đã bắt đầu bay xa rời khỏi chúng ta; chúng nó "hiện tại" ở chỗ nào? Chúng nó "hiện tại" còn tồn tại hay không? Những điều đó ai cũng không thể biết rõ. Giả như đem vũ trụ tưởng tượng của chúng ta phân chia làm ba góc độ không gian chủ quan và một góc độ thời gian nơi đó, như thể những hệ thống bên ngoài thiên hà này ngoại trừ trên phim ảnh chụp lại, hiện ra những dấu vết tia sáng thời cổ đại nhỏ bé yếu ớt mập mờ ngoài xa, đều không có tồn tại khách quan. Chỉ có trong hệ thống tham khảo thích đáng (tức là trong Tứ độ không thời liên tục khu biệt), chúng nó mới đạt được tồn tại thật tế". Từ nguyên lý đây chúng ta lại có thể sử dụng "không đoạn cũng không thường" so sánh trong sự tìm đến tình trạng thật tế của nó: những giải thích của *Thư Tịch Khoa Học* chỉ căn cứ trên phim ảnh chụp lại những dấu vết tia sáng nhỏ bé yếu ớt mập mờ; những tia sáng yếu ớt mập mờ xuất hiện đó gọi là "không đoạn" và hiện tượng không đoạn đây gọi là "Có". Những giải thích này đều không có tồn tại khách quan, nguyên vì

những tia sáng "không đoạn" nói trên chính bản thân của nó đã thay đổi không gian và tùy theo thời gian mà tiêu diệt, cho nên gọi là "không thường" và hiện tượng không thường đây gọi là "Không". Chỉ có tham khảo thích đáng trong hệ thống "Tứ độ không thời liên tục khu biệt", những thứ tồn tại "Giả Có" kia thật tế vừa thấu hoạch được đều đã chứng tỏ chính ở trong "không đoạn cũng không thường" đã hiện hiện ra một thứ "Chân không điều hữu".

### VI.- KHÔNG ĐOẠN CŨNG KHÔNG THƯỜNG QUA HIỆN TƯỢNG NƯỚC PHUN:

Đồ Hình 5 biểu thị:

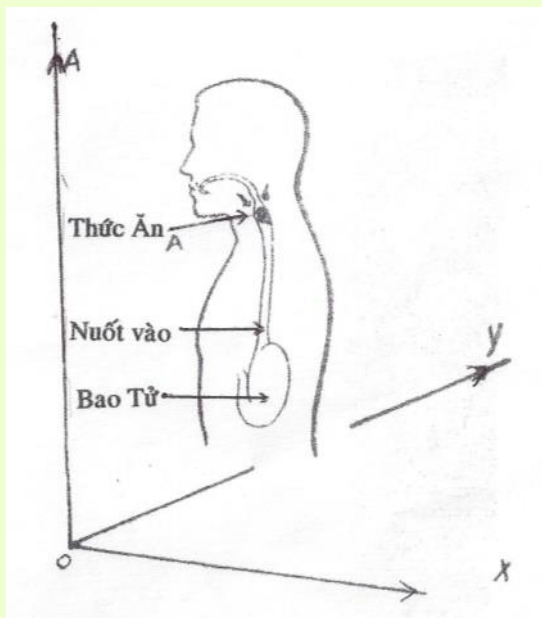


Theo Đồ Hình 5 biểu thị, trạng thái nước phun nếu như căn cứ nơi "Tứ độ không thời liên tục khu biệt" mà quán sát thì: đang lúc chúng ta đem phần tử điểm A của nước trong nước phun, mà điểm A đó trong sát na theo thời gian hoàn toàn đã ở điểm B. Khi tìm trở lại điểm B, điểm B cũng rất nhanh chóng rơi xuống nơi trong hồ. Lập tức liền giúp chúng tìm được điểm nước, chỗ tìm được điểm nước bản lai diện mục không phải là nơi cột nước phun. Điểm nước từ A đến B, từ B đến hồ là một liên tục xuyên suốt không ngừng, nên được gọi là "không đoạn". Điểm nước từ A đến B và từ B đến hồ là ở chỗ không đoạn biến đổi vị trí không gian, nên được gọi là "không thường". Đây cũng chính là nói không gian, thời gian, liên tục biến đổi, vĩnh viễn tìm kiếm không đến được điểm không gian, thời gian của nguyên hữu và đó cũng tức là "Không". Từ A đến B là nước của một điểm nối liền một điểm và cứ như thế nối liền liên tục không dứt chỗ chuyển biến không gian cùng thời gian, mà sự chuyển biến đó hoàn toàn không biết số lượng, nhờ những điểm nước chuyển biến liên tục bất đoạn cho nên tạo thành hình thái nước phun; đây cũng tức là "Có". Sở dĩ nói Tứ Không Tức Có, chính là ở trong "Tứ độ không thời liên tục khu biệt" quán sát tìm ra "không đoạn cũng không thường"! Mỗi mỗi điểm nước liên tục phun ra là "không thường", do những điểm nước liên tục kết thành cột nước là "không đoạn".

### VII.- CHIẾU ĐIỆN CÁI "NGÃ"

Chúng ta nếu như đem cái "Ngã" này để ở trong "Tứ độ không thời liên tục khu biệt" đi chiếu điện mà thảo luận thì giống như Đồ Hình 6 biểu thị:

## Đồ Hình 6 biểu thị:



Theo Đồ Hình 6, chúng ta sử dụng ý niệm đi theo dấu vết cái "Ngã" trong con người; bình thường, ý thức của chúng ta nhận định chung cho cái "Ngã" là "Nhục thể". Nếu cho nhục thân là "Ngã", đầu tiên chúng ta hãy cần truy cứu bắp thịt trước một giây là cái gì? Nghĩa là cần hỏi những vật gì có trước một giây của bắp thịt? Ở đây chính là cần phải truy cứu thức ăn đi vào trong máu ra sao? Xin xem lại Đồ Hình 6 biểu thị: Ngay khi khởi đầu, thức ăn ở điểm A; thức ăn tất nhiên trước hết trải qua vận động nhai kỹ của hai hàm răng, tiếp đến là vận động nuốt vào, sau đó là vận động tán nhuyễn của bao tử, lại nữa là vận động của gan, của mật và của lá lách, v.v...; khiến thức ăn biến thành chất lỏng, trong một nốt (bằng một phần triệu lạng) số chất lỏng đây thấm qua bức tường ruột đi đến trong mạch máu. Khiến mỗi bộ phận máu trong nhục thân mang thức ăn và dưỡng khí đến để thiêu đốt, liên tạo thành nhiệt năng cần thiết cho chúng ta sinh hoạt. Các thứ bắp thịt nhân đó tiếp tục vận động điều khiển chúng ta năng chạy, năng nhảy, năng cười, v.v... Từ đây xem ra: giả sử bảo rằng, bắp thịt là đại biểu cho cái "Ngã", nhưng bắp thịt được xây dựng trên hai quá trình:

- 1) Quá trình thứ nhất: Bắp thịt chính là ể thành hình; nguyên vì bản thân bắp thịt đã có một số tế bào liên tục xuyên suốt phân rã vận động kết thành. Cdo quá trình Oxy hoá thức ăn liên tục xuyên suốt không gián đoạn tạo thành. Từ hiện tượng đây nếu bảo rằng, thức ăn cũng có thể là đại biểu cho cái "Ngã"; nhưng trên thực tế thức ăn đương nhiên không phải là "Ngã"!
- 2) Quá trình thứ hai: Bản thân bắp thịt thì cũng cần có sự biến hoá liên tục không ngừng đo nên khẳng định bắp thịt không thể đại biểu cho cái "Ngã".

Còn nếu như căn cứ những tế bào đây cho là "Ngã", mà những tế bào đó là từ mỗi mỗi những tế bào cũ phân rã thành hình và những tế bào mới thành hình này lại tiếp tục bị phân rã nữa để biến thành vật phế thải bài tiết bỏ đi. Chúng ta đương nhiên cũng không thể chấp nhận những tế bào mới thành hình đó cho là đại biểu của cái "Ngã"! Cùng một đạo lý, đồng một trạng thái của nước phun đã

được trình bày ở trước, hiện tượng tế bào mới thành hình so sánh không khác phân tử nước, nghĩa là trong sát na cũng bị tàn tạ ngay. Thật tế mà nói, cái "Ngã" đúng là vĩnh viễn không thể có được, tức là hoàn toàn "Không". Trong sự thay đổi của tế bào phân rã ở nơi không thường cũng không đoạn này, chỉ có một cái "Giả Ngã" liên tục xuất hiện mà thôi.

## VIII.- CHÂN TƯỢNG CỦA VŨ TRỤ:

Chân tướng của vũ trụ là như thế nào? Người hiện đại giải thích: vũ trụ là cái vô biên không bờ mé; cũng chính là chỉ cho "Tứ độ không thời liên tục khu biệt"; cũng chính là đến từ vô thi (không có chỗ khởi đầu) và đi về hướng vô chung (không có chỗ kết thúc). Ý đây là nói, thế giới vạn vật của chúng ta nhìn thấy đều là sanh diệt tương tục tuôn chảy không ngừng. Căn cứ nơi "Tứ độ không thời liên tục khu biệt" truy tìm hướng lên trên là vô thi và truy tìm hướng xuống dưới là vô chung. Trung gian của vạn vật thì cũng sanh diệt tương tục biến động không ngừng và từ trước đến nay luôn luôn gián đoạn từng giây phút. Trung gian nếu như có giây phút đình chỉ không sanh diệt tương tục biến động thì ngày nay quyết định hoàn toàn không thể thấy được hiện "Vật". Qua sự sanh diệt tương tục biến động không ngừng của vạn vật cho nên chúng ta liền cho vạn vật là thật "Có". Nhưng những hiện vật thấy được đó chỉ là hiển hiện trong sát na (như điện ảnh, vòng lửa), vì thế mới bảo là "Không". Nguyên do quá khứ thì "Vật đã biến", nghĩa là sự vật quá khứ đã từng biến hoá, không tồn tại. Vị lai thì "Vật sẽ biến", nghĩa là sự vật sẽ bị biến hoá, tức là sự vật chưa thành lập, mà sự vật đã chưa thành lập thì đương nhiên cũng không tồn tại. Còn hiện tại thì thuộc về "Vật sát na", nghĩa là trong sát na biến thành quá khứ rất nhanh. Sự vật trong thời gian sát na đó cũng chỉ là trong chỗ nháy mắt liên tục xuất hiện, vĩnh viễn không dừng lại, cũng như ánh sáng của đá lửa. Sự vật hiển hiện nơi chỗ "không thường cũng không đoạn", được gọi là "Có". Còn hiện tượng "không thường cũng không đoạn" ở nơi những thứ trôi chảy không ngừng lại giúp chúng ta có thể thấy rõ chân tướng của nhân sanh. Chân tướng đây tức là chỉ cho tướng liên tục không đoạn của vô thi vô chung; tất cả sự vật của thế giới đều trôi chảy xoay vần liên tục mãi không đoạn. Nhân đây tâm lượng của chúng ta cũng có thể nương theo đó phóng đại đến vô lượng vô biên; tâm lượng phóng đại mà không có chấp trước thì cùng vũ trụ hoà hợp với nhau. Những điều đã trình bày qua ở trên cũng chính là chỗ hiểu ngầm xuất hiện ở trong "Không thường cũng không đoạn".

## IX.- GIẢI THÍCH THỂ GIAN:

Thể gian là gì? Thể gian có phải là "Tứ độ không thời liên tục khu biệt" của không thường cũng không đoạn? Hai chữ "Không" trong hai câu trên đây có chỗ không giống nhau! Xin thuật lại tổng quát như sau:

Các nhà khoa học nói rằng: Không gian chẳng qua là một thứ trật tự của thật thể sắp xếp, Thời gian cũng chẳng qua là một thứ trật tự chiều thuận của sự kiện phát sanh. Nói ngược lại: Không gian là một thứ trật tự của thật thể sắp xếp, đây chính là ý nghĩa của "Không đoạn". Thời gian là một thứ trật tự chiều thuận của sự kiện phát sanh, đây chính là ý nghĩa của "Không thường". Không gian tức là không đoạn, thời gian tức là không thường. Các nhà khoa học nói rằng: Không gian chỉ là khoảng cách của sự vật sắp xếp và quan hệ, không gian nếu không có sự vật thì cái gì cũng không có. Thời gian nếu như

không có sự kiện để tiêu biểu thì cũng không có chỗ gọi là một nháy mắt, một tiếng đồng hồ, hoặc quan niệm thời gian một ngày. Đó cũng chính là nói: Sự vật nếu không tồn tại thì “không thường cũng không đoạn” không cần phải gia công thảo luận!

Ý nghĩa thể gian theo Phật Pháp giải thích, đơn giản mà nói, cũng là thời gian cùng quan hệ với không gian. Chữ *Thể* chính là chỉ cho thời gian; Phật Pháp thường nói “Tam Thế” (ba đời), tức là hiện tại thế (đời hiện tại), quá khứ thế (đời quá khứ), vị lai thế (đời vị lai); *Tam Thế* đây thì cũng chỉ cho thời gian. Chữ *Gian* chính là chỉ cho không gian; Phật Pháp cũng thường nói “Thập Phương” (mười phương): trên, dưới, đông, tây, nam, bắc, đông nam, đông bắc, tây nam, tây bắc, đều gọi là không gian của thập phương. Cho nên hai chữ “Thể Gian” thì ý nghĩa bao gồm cả sự quan hệ của thời gian và không gian và cũng tức là chỉ cho “Tứ độ không thời liên tục khu biệt”. Chẳng những thế hai chữ “Thể Gian” trong Phật Pháp thường gọi cần phải khảo sát sâu sắc thêm một lớp nữa, như “Thể Gian” là nghĩa biến đổi lưu chuyển vô thường. Sự biến đổi lưu chuyển của “Thể Gian” chạy dài mãi không dứt nên gọi là không đoạn; còn vô thường là nghĩa không thường. Phải biết rằng hai chữ “Thể Gian” mà chúng ta thường sử dụng chính là danh từ của Phật Pháp. Từ điểm này xem ra: chỗ gọi “Tứ độ không thời liên tục khu biệt” là căn cứ nơi sự lưu chuyển biến đổi của sự vật mà thành lập; sự lưu chuyển biến đổi đây chính là định luật mà không phải tự mình có khả năng chuyển biến. Tất cả sự vật bị biến đều thuộc về hiện tượng khách quan bị biến và cũng có thể gọi là vũ trụ quan của “Tứ độ không thời liên tục khu biệt”. “Thể Gian” mà Phật Giáo gọi không những chỉ có sự vật của khách quan bị biến mà còn bao gồm cả cái Ngã của tất cả hữu tình chủ biến. Nguyên vì cái Ngã của hữu tình đều có ở trong thể pháp, cho nên “Thể gian” mới được xuất hiện. Hữu tình nếu như không có mặt thì sự vật cũng không hiện hữu mà không gian thời gian cũng không thành lập và “Tứ độ không thời liên tục khu biệt” cũng không đề cập đến! Người nào căn cứ nơi “Tứ độ không thời liên tục khu biệt” mà quán sát “Không thường cũng không đoạn” của sự vật thì người đó “Đã tri thức, đã đắc đạo”! Đây cũng chính là Phật nói “Quán thiên địa, niệm phi thường; quán thể giới, niệm phi thường; quán linh giác, tức Bồ Đề. Tri thức như thế, đắc đạo như thế”.

### X.- KẾT LUẬN:

Chúng ta sau khi đã hiểu rõ lý “không thường cũng không đoạn” thì không bị đoạ vào trong pháp thể gian này mà giải thoát được sự trói buộc của thể gian. “Truyện Tâm Pháp Yếu” từng bảo chúng ta rằng: “Người học đạo nếu muốn được thành Phật, tất cả Phật pháp chung lại không cần phải dụng công để học, chỉ học vô cầu vô trước. Vô cầu tức tâm không sanh, vô trước tức tâm không diệt; không sanh không diệt tức là Phật.” Lý do giống nhau ở đây là: Chúng ta khi hiểu rõ lý “Không thường” thì mới được “Vô cầu”; chúng ta khi hiểu rõ lý “Không đoạn” thì mới được “Vô trước”. Cho nên khẳng định rằng, người nào biết được đạo lý “Không thường cũng không đoạn” thì người đó mới có thể thành Phật.

(“Nguyệt San Bồ Đề Thọ”, Kỳ Hợp Đỉnh Bản 243, thứ 242, năm Nguyên Tái Dân Quốc thứ 62 – **Thích Thắng Hoan** dịch xong ngày 10.11.2014)

## ĐÈN VIÊN KHÔNG (\*)

*Viên Không*

*Một sớm ta dừng lại*

*Vách núi hương ngàn điểm sắc bông*

*Giọt nắng mây nghiêng bờ thủy tạ*

*Tiếng chim rừng hót khói sương bông.*

*Ao Sư – vàng lân màu hoa cỏ*

*Lòng khách – xanh cùng mặt núi sông.*

*Rót một dòng trôi dâu bể lặng,*

*Vỡ hồn cát bụi rạng phương hồng.*

## VỖ TIẾNG CƯỜI

*Như vẫn là đời thơ... vậi thôi*

*Tóc sương, giờ đã điểm sương rồi!*

*Đá tro trăng mộng vàng xuân muện*

*Đàn ni non lời tím giọt trời.*

*Nát lệ - hồn trắng chìm đáy cốc*

*Sâu mây – quán khách vút lưng trời.*

*Tương tư vẫn điệu trong chiều vắng,*

*Ngôi lại cùng nhau vỡ tiếng cười.*

## ĐÈN VIÊN PHƯƠNG

*Đôi bóng canh chầy đêm viễn phương*

*Hồn khuya lấm tấm giọt sao sương*

*Nhớ tình thơ cũ xanh cung phím*

*Chạnh bên thu xưa trắng bụi đường.*

*Dẫu hết một mùa xuân gởi mộng*

*Vẫn còn mấy chiếc lá đưa hương.*

*Bên trời ánh nguyệt mênh mông sáng*

*Muôn ngả sâu mây, một hướng dương.*

## MÁY MÙA TRĂNG NHẬN

*Đã mấy mùa trăng-nhận bốn trời*

*Một dòng kim cổ nước mây trôi.*

*Dấu rêu chưa nhạt hong bờ nắng,*

*Lòng bút nào phai vẽ sắc đời.*

*Xưa những mở trang hồng nhật ấy...,*

*Nay e khép mộng Bạch Vân thôi!*

*Mong manh hạt bụi ngàn phương có*

*Hạt bụi nào thơm giữa kiếp người?*

*thơ*

MẶC PHƯƠNG TỬ

(\*) Chùa Viên Không, Núi Dinh, Bà Rịa.

# NHÌN TÂM NHƯ GƯƠNG SÁNG

*Nguyễn Giác*

Hình ảnh tâm như đài gương, như tấm kính sáng... thường được nhắc tới trong Thiền Tông Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản. Thực sự không phải là những hình ảnh mới do người đời sau sáng tạo nên. Đức Phật đã từng nói như thế. Lời của Đức Phật cô đọng, rất mực cô đọng khi nói tới các hình ảnh này, như dường chỉ nói cho một số ít người và không cần giải thích nhiều.

Bộ Thiền Luận của ngài Daisetz Teitaro Suzuki, do hai vị tôn túc – Trúc Thiên và Tuệ Sỹ—dịch sang tiếng Việt đã cung cấp nhiều thông tin, sử liệu tuyệt vời về Thiền Tông. Trong đó, chúng ta thấy có những vị nói về kinh nghiệm giác ngộ rất ngắn gọn, như khi nghe tiếng sỏi văng vào gốc tre, hay khi ngọn nến bị vị thầy thổi vụt tắt. Nhìn lại Kinh tạng Pali, chúng ta cũng thấy Đức Phật có nhiều khi nói về tâm một cách rất mực kiệm lời. Tất nhiên, ở những văn cảnh khác.

Bài viết này sẽ nói về một số phương pháp luyện tâm phổ biến hiện nay tại Hoa Kỳ, bên cạnh các thách mắc rãng cư sĩ có thể chứng quả thánh nào, rằng có cần tu 4 tầng thiền không, rằng đâu là đặc tính chung trong các pháp thiền hiện nay. Mục đích bài viết là tính thực dụng, do vậy sẽ giảm thiểu ghi chú; một phần, cũng vì độc giả có thể tự tìm được các bản Anh văn qua tên hay ký hiệu kinh.

\*

Đọc trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 1.49-52, một lần, Đức Phật dạy: "Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó bị nhiễm trần vì phiền não bám vào. Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó được giải thoát xa khỏi phiền não bám vào..."



*Thiền sư Nhất Hạnh, Làng Mai.*

Như thế, bản tâm là tánh chói sáng. Và bụi là cái ở ngoài bám vào. Kinh này rất ngắn. Chỗ này cần dè dặt, vì nếu diễn giải rằng có cái gì gọi là bản tâm tất sẽ sai ý của Đức Phật, vì Ngài vẫn luôn luôn nhắc tới pháp ấn vô ngã. Nhưng nếu nói bản tâm không là gì hết tất nhiên cũng sai ý Đức Phật. Kinh vừa dẫn có phải là ngôn ngữ Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn? Tâm vốn đã là xa lia bụi rồi.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 10.51, Đức Phật nói rằng người tu phải khéo léo tự quan sát tâm hết như một thiếu nữ xem xét khuôn mặt hiện lên qua một tấm gương hay qua một tô nước trong, để sẽ lau bụi nếu thấy lấm trên mặt; và nếu thấy khuôn mặt không dính bụi, tất sẽ tự hài lòng.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 5.193, Đức Phật nói rằng người tu hãy để tâm lắng xuống như nước trong, khi cạn lắng, bất giờ mới tự thấy khuôn mặt của mình.

Hai kinh vừa dẫn có phải mang ngôn ngữ của Ngài Thần Tú, với hình ảnh luôn luôn tự quán sát tâm để không dính bụi? Thực sự, rồi chúng ta sẽ thấy hai cách tiếp cận của hai ngài Huệ Năng và Thần Tú sẽ không trái nghịch gì nhau, và cần dựa vào nhau.

\*

Như vậy, cốt tủy của cả ba bản kinh trên đều nói về tâm, tức là khả năng nhận biết của chúng ta. Đức Phật nói rằng, tâm vốn thực là tánh chiếu sáng, và cần lắng tâm thì mới làm cho sạch bụi được.

Điều cực kỳ khó của chúng ta là, tâm chúng ta ưa nhìn lằm. Thí dụ, nhìn sợi dây lại nhằm ra con rắn, và rồi mình sợ hãi, bỏ chạy. Nghĩa là, thực tưởng bị che mờ, giống như tánh chói sáng của gương tâm, nhưng bụi lại bám vào.

Chỗ này, có thể dẫn ra một giải thích từ Thầy Tuệ Sỹ trong tập biên khảo "Huyền Thoại Duy Ma Cật," ấn bản 2007 của NXB Phương Đông, trang 262:

*"...Nó bị che khuất bởi ảo giác vọng tưởng của thức mà thôi, chứ tự thể của nó vẫn tồn tại đó không hề thay đổi. Cho nên, sợi dây mà tự tính của nó là y tha, khi được nhận thức như là con rắn, bấy giờ nó là cái bị phân biệt bởi vọng tưởng, là ảo ảnh của thực tại. Duy thức gọi đó là biến kế sở chấp. Nhưng, dù bị nhận thức sai lầm về tự thể của nó, sợi dây vẫn y nhiên tồn tại như sợi dây, chân thực như nó chính là nó. Sợi dây ấy tồn tại với tính viên thành thực của nó, tồn tại như thực tại tuyệt đối, vẫn sờ sờ ra đây, chưa hề biến đi đâu mất. Cũng vậy, thế giới này sinh diệt, hay đoạn hay thường, đều là những gán ghép do phân biệt vọng tưởng. Thế giới luôn vẫn tồn tại đó, ngay trong dòng sinh diệt liên tục đó. Chính thế giới ấy là Như thực tính, là Nhất thể tuyệt đối, không có thế giới riêng biệt nào khác của Nhất thể tuyệt đối..."*

\*



Như vậy, câu hỏi là, làm cách nào để thấy dây là dây, để không nhầm ra con rắn? Làm cách nào để lắng tâm xuống, để bụi rơi xuống, để gương tâm hiện ra tánh chói sáng đã bị che lấp? Đức Phật đã dạy là phải tu tam học: giới, định, huệ. Và xuyên suốt cả giới định huệ là các phương pháp thiền tập. Vì hễ không giới, tâm sẽ không định được, và rồi sẽ không tuệ được. Nhưng khi ứng dụng, tùy theo từng quốc gia và tùy từng thời đại, đã có những hướng dẫn khác nhau.

Tổng quan, trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 4.170, Đức Phật nói có 4 lối vào đạo: thứ nhất, chỉ trước rồi quán sau, đường đạo sẽ hiện ra; thứ nhì, quán trước rồi chỉ sau, đường đạo sẽ hiện ra; thứ ba, chỉ và quán đồng thời hòa hợp, đường đạo sẽ hiện ra; và thứ tư, tâm dao động mạnh, mắt cả chỉ quán, khi lắng xuống được, đường đạo sẽ hiện ra.

Kinh này không giải thích về lối thứ 4. Phương pháp Thiền Thoại Đầu sẽ dẫn học nhân tới chỗ nhìn vào nghi tình, nơi không gọi được là chỉ hay quán, có thể so sánh với tâm thức của Ngài Bahiya (Kinh Tiểu Bộ Ud 1.10) khi đi tìm Đức Phật? Đây là suy đoán riêng, nhưng người đã từng tu học Thiền Thoại Đầu sẽ dễ đồng ý. Cuối bài này, sẽ dẫn ra những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma về pháp thiền nhìn vào chỗ niệm chưa khởi. Cũng là tương tự.

\*

Thiền được dạy tại Hoa Kỳ ra sao? Đối với người Việt Nam, chúng ta rất dễ dàng gặp các vị sư từ hai dòng thiền lớn: Thiền Trúc Lâm, truyền dạy từ Thầy Thích Thanh Từ; và Thiền Làng Mai, truyền dạy từ Thầy Thích Nhất Hạnh. Cũng có một số dòng thiền khác, ít ảnh hưởng hơn. Tất cả đều tuyệt vời, đang hướng dẫn các học nhân vững vàng.

Về Thiền Nam Tông tại Hoa Kỳ, nhiều phương pháp khác nhau truyền dạy, tuy rằng cùng dựa vào Kinh Tạng Pali. Tất cả hướng dẫn đều dễ dàng tìm được qua sách và tài liệu viết bằng tiếng Anh.

"Phương Pháp Tân Miến Điện" thiết lập bởi Sư U Nārada, quảng bá bởi môn đệ là Sư Mahasi Sayadaw (1904-1982) dạy trước tiên là tập Chỉ, sau là tập Quán, và cách quán là gọi tên (labeling: nhận ra và gọi tên) bất kỳ những kinh nghiệm nào hiện ra nơi thân hay tâm. Một vị Thầy nổi tiếng từ truyền thống này là Bhikkhu Bodhi.

Phương pháp Ledi thiết lập bởi Sư Ledi Sayadaw (1846 - 1923) và các môn đệ, nổi tiếng nhất là ngài S. N. Goenka (1924 - 2013), trước tiên là tập Chỉ bằng niệm hơi thở, và sau đó là Niệm Thọ qua cách chú tâm quét toàn thân (body sweep).

Phương pháp nổi tiếng khác là từ Sư Mogok Sayadaw, tập trung niệm thọ và niệm tâm, nhận ra sự khởi tập và sự biến mất của tất cả các kinh nghiệm của thân tâm, từ đây sẽ kinh nghiệm về tánh vô thường của tất cả các pháp.

Trong khi đó, ngài Dipa Ma (1911 - 1989), phụ nữ Châu Á đầu tiên được mời sang Hoa Kỳ dạy Thiền, luôn luôn dạy khởi đầu bằng Thiền Tâm Từ.

Một phương pháp ít phổ biến là từ ngài Pa Auk Sayadaw, tập trung tu theo 4 tầng thiền, và khi tu

quán là quan sát bốn đại (đất, nước, gió, lửa) bằng cách cảm thọ về các tính năng cứng, nặng, ấm và chuyển động.

\*

Thực ra, Thiền được dạy tại Hoa Kỳ trong rất nhiều trường hợp đã bị lược bỏ yếu tố Phật Giáo. Thiền Chánh Niệm -- chữ phổ biến là Mindfulness Meditation -- được nhiều bệnh viện dạy cho bệnh nhân, nhiều đơn vị quân đội dạy cho binh sĩ, nhiều trường học dạy cho sinh viên học sinh, nhiều đội thể thao dạy cho vận động viên... vì lợi ích từ Thiền cho đời sống thể tục có quá nhiều, khi mang lại sức khỏe, nhan sắc, minh mẫn, nhu hòa...

Nên thấy rằng, nếu chỉ tập Thiền để rồi say mê cõi này, hiển nhiên là không đúng ý Đức Phật. Nhiều người tập Thiền, một số khả năng khác đột nhiên khởi dậy, như viết văn, làm thơ, vẽ, sáng tác nhạc... Nếu mê đắm văn học nghệ thuật, tất sẽ chệch đường vậy.

Một yếu tố nữa, khi tập Thiền Chánh Niệm, chúng ta có thể sẽ thấy cảm thọ tinh tế hơn - thí dụ, ăn sẽ thấy hương vị ngon hơn, trong khi nhai thật chậm và chú tâm quán sát thật kỹ. Nếu chỉ như thế, sẽ dính mãi với cuộc đời này. Và như thế, Thiền sẽ trở thành một dạng ma túy. Khi tôi còn ở Việt Nam nhiều thập niên trước, Thầy bốn sư đã dạy tôi rằng: "*Khi nào mê cảnh thiền định, chú ngồi nữa.*"

Do vậy, để thoát khỏi quyến rũ chệch hướng, luôn luôn phải lấy Bát Chánh Đạo làm kim chỉ nam.

\*

Có cách nào nói ngắn gọn về Thiền Chánh Niệm? Trong tiếng Anh, kỹ

thuật thiền được nhiều vị thầy cổ động là "bare attention."

Chữ "bare" là trần trụi, là trơn tru, là trơn lu, là chỉ thể thôi, là không làm gì khác nữa.

Chữ "attention" là chăm chú quan sát, chăm chú lắng nghe, chăm chú theo dõi.

Nhìn lại các pháp thiền dẫn trên, chúng ta thấy trừ pháp tu 4 tầng thiền của Ngài Pa Auk Sayadaw tập trung vào định trước, tất cả các pháp khác đều tập trung vào huệ trước, và phần nào xuyên suốt sẽ là hành vi "bare attention"...

Trong Thiền Tông Trung Hoa và Việt Nam, còn gọi là Tổ Sư Thiền, lời khuyên thường là cách để tâm: Ngày đêm, như mèo rình chuột, nhìn vào chỗ khi niệm chưa sanh, khi bụi chưa dấy lên, khi hoa chưa nở... (1)

Trong Kinh Bahiya (Ud 1.10), Đức Phật đã dạy: Trong cái thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái được nghe... Chú ý trong lời dạy này: Đức Phật cũng không dạy "đán nhãn hiệu" hay "gọi tên"... Rất ít nơi Đức Phật dạy như thế. Đó chính thực là "bare attention," là cái nhìn trần trụi, là vô niệm, là xa mọi phán đoán tư lường, là không dính vào có hay không, lành hay dữ, thương hay ghét...

Đại sư Tích Lan Gunaratana viết về "bare attention":

"*Chánh niệm là cái biết phi khái niệm. Một chữ Anh văn cho Sati là 'bare attention'. Đó là không suy*



Thiền sư Ledi Sayadaw (1846 - 1923)

ngĩ. Nó không dính gì tới niệm hay khái niệm...Nó tới trước khi niệm khởi trong tiến trình nhận thức.” (2)

Xin mời đọc lại lời giải thích vừa dịch: có phải đó là Đức Phật dạy Ngài Bahiya, và đã ghi lại trong Kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ Huệ Năng?

Một điểm để suy nghĩ: nếu thuần túy như thế, một đồ tể, một sát thủ giữ tâm “bare attention” có thể tự biện hộ chẳng? Nhắc lại một lời đã nêu ở đầu bài viết: Bát Chánh Đạo sẽ giữ cho chúng ta không chệch hướng.

Câu hỏi vừa nêu cũng là một phần cuộc đối thoại năm 2006 qua email giữa chuyên gia Phật Giáo Tây Tạng B. Alan Wallace và nhà sư Nam Tông Bhikkhu Bodhi, người đã dịch ba tạng Pali sang Anh văn. Ngài Bodhi cũng nhắc như thế.

Đặc biệt, Ngài Bodhi nói thêm rằng: “Trong pháp tu ‘bare attention’ như được sử dụng trong hệ thống ‘cần huệ’ của vipassana, chánh niệm được dùng ghi nhận bất cứ gì đang xảy ra trên chuỗi kinh nghiệm...” (3)

Chữ ‘cần’ có nghĩa là ‘khô’... Cần huệ là ‘dry insight’, nghĩa là không cần tu 4 tầng thiền.

\*

Tới đây, chúng ta có thể hỏi: hàng cư sĩ ngoài đời, tu thiền có thể thành tựu gì? Chỉ duy Ngài Bahiya là hy hữu: từ ngoại đạo vào ngay hàng A La Hán sau khi nghe một lời dạy.

Tất cả các trường hợp cư sĩ chứng thánh quả, chỉ có thể tu vào ba thánh quả đầu tiên, theo nhận xét của Thầy Bodhi trong bài viết “The Jhānas and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas” – và đặc biệt, là để đạt 3 thánh quả đầu tiên, có thể chỉ cần “cần huệ” (dry insight) mà không cần tập tứ thiền bát định.

Ngài Bodhi viết:

“Sự kiện là nhiều Phật Tử đạt được ba thánh quả đầu tiên, từ Sơ quả Tu Đà Hoàn xuyên suốt cả Tam quả Bất lai A Na Hàm là hàng cư sĩ ngoài đời. Thánh quả duy nhất trong kinh nói rằng gần như độc đáo riêng cho tầng, ni là Tứ quả A La Hán... Nhưng có khả thể rằng có những vị chứng quả Bất Lai mà không cần tu các tầng thiền định... Nhiều kinh về các vị chứng Sơ Quả và Nhị Quả ám chỉ rằng họ không có thành tựu về các tầng thiền...” (4)

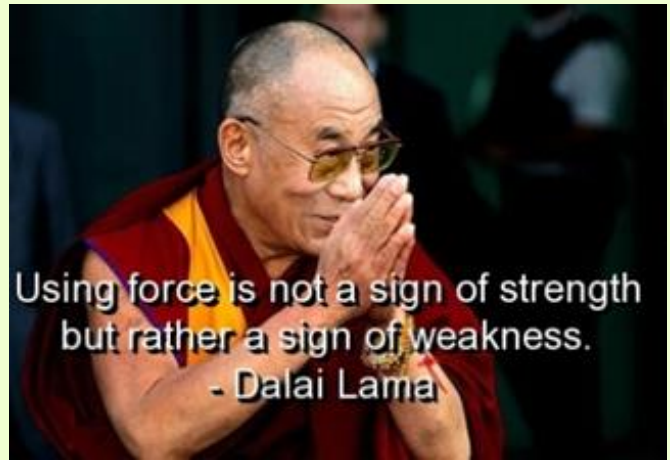
\*

Đức Đạt Lai Lạt Ma trong tác phẩm “Mind in Comfort and Ease” nơi trang 211 và 212, đã viết về một pháp Thiền Tây Tạng, trích dịch như sau:

“Để khởi sự, học nhân cần có một số hiểu biết Phật pháp bằng cách học và nghe (văn, tư, tu). Rồi thì, khi dần dần quen thuộc và đều đặn thêm kinh nghiệm, học nhân sẽ có thể nhận ra bản tâm của họ. Khi việc này xảy ra, sẽ không cần tu tập gì nữa, chỉ cần an trú liên tục trong bản tâm và trong bản tâm mà thôi. Việc này thành tựu xuyên qua chánh niệm...”

Như thế này, trong khoảng cách giữa niệm trước và niệm sau, bản tánh chiếu sáng trong trẻo của tâm lóe không ngưng nghỉ. Khi niệm trước đã ngưng, và niệm sau chưa khởi lên, có một chuyển động trong đó không hề có dính mắc, và không hề có ý nghĩ gì về “nó thế này” hay “nó thế kia”. Chỉ có cái biết thuần túy thanh tịnh...” (5)

\*



Tất cả các pháp Thiền ghi trên đều dựa vào đặc tính nhìn tâm như tấm gương có tính chiếu sáng, trong trẻo, vốn không hề dính bụi. Người cư sĩ vẫn có thể tự tu học, nếu không có Thầy bên cạnh. Và hãy tự tin, vì Đức Phật đã dạy rằng người cư sĩ vẫn có thể đắc 3 thánh quả đầu tiên; thậm chí, không cần tu bốn tầng thiền.

## NGUYÊN GIÁC

### GHI CHÚ:

(1) Phần lớn pháp này ghi ở sách “Thiền Đốn Ngộ - Và Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Việt Nam Xưa” của Nguyên Giác, NXB Hồng Đức 2014.

(2) Nguyên văn: Mindfulness is nonconceptual awareness. Another English term for Sati is 'bare attention'. It is not thinking. It does not get involved with thought or concepts. It does not get hung up on ideas or opinions or memories. It just looks. Mindfulness registers experiences, but it does not compare them. It does not label them or categorize them. It just observes everything as if it was occurring for the first time. It is not analysis which is based on reflection and memory. It is, rather, the direct and immediate experiencing of whatever is happening, without the medium of thought. It comes before thought in the perceptual process. Link: <http://www.urbandharma.org/udharma4/mpe13.html>

(3) Nguyên văn: In the practice of bare attention, as used in the “dry insight” system of vipassanā, mindfulness is used to note whatever is occurring on successive occasions of experience...

[http://shamatha.org/sites/default/files/Bhikkhu\\_Bodhi\\_Correspondence.pdf](http://shamatha.org/sites/default/files/Bhikkhu_Bodhi_Correspondence.pdf)

(4) This is the fact that many of the Buddha's followers who attained the first three stages of awakening, from stream-entry through non-returning, were lay people. The only stage that the Canon depicts as the near-exclusive domain of monks and nuns is arahantship...

But it does leave open the possibility that they were non-returners without jhāna...

A number of texts on stream-enterers and once-returners imply that they do not possess the jhānas as meditative attainments... Link:

<http://www.budsas.org/ebud/ebdha267.htm>

(5) Có thể đọc vài đoạn sách này ở đây: <http://tinyurl.com/np9bq4u> Và cũng nên tham khảo thêm sách “Thiền Đốn Ngộ - Và Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Việt Nam Xưa” ở ghi chú (1) viết chi tiết hơn.

# NGUỒN GỐC CỦA SINH TỬ VÀ GIÁC NGỘ QUA TRI KIẾN PHI KIẾN CỦA PHẬT GIÁO

*Thánh Tri*

Trước khi đức Thích Ca Mâu Ni Phật thị hiện dẫn sinh nơi đời uế trước đã có nhiều tôn giáo hay thần giáo và cả triết học ở khắp mọi miền Ấn Độ và thế giới. Nhưng không có một tôn giáo nào có thể chỉ rõ được nguồn gốc của sinh tử và con đường để chấm dứt sinh tử. Bởi tất cả tôn giáo và triết học từ xưa đến nay đều dùng vọng thức và hướng ra ngoài mà tìm cầu giải thoát. Trong khi đó nguồn gốc của sinh tử chẳng phải ở bên ngoài mà chính là hiện hữu ở bên trong tâm mình. Nói cách khác, vọng thức chính là nguồn gốc của sinh tử.

Chính vọng thức che lấp tâm tánh nên bị mê mờ, gọi là Vô Minh. Như trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm nói "Tri kiến lập tri tức vô minh bốn", nghĩa là tri kiến mà qua lăng kính của vọng thức thì tức cái thấy biết sai lầm, chính thấy biết sai lầm đó là gốc của vô minh. Vì vậy cũng nói rằng Vô Minh là gốc của sinh tử. Trong Thập Nhị Nhân Duyên thì vô minh đứng đầu làm giềng mối và then chốt cho vòng sinh tử của chúng sinh. Lại trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng nói sơ dĩ chúng sinh lưu chuyển sinh tử là bởi vì không biết mình có chân tâm thường trụ bản tánh tịnh minh, cứ hướng ra ngoài vợ lấy vọng thân, vọng tâm, vọng cảnh là mình, làm mình.

Vậy thì muốn thoát sinh tử phải nhổ gốc vô minh, tức là cắt hết sở niệm thuộc vọng thức che mờ tâm tánh; vì thế mà Phật Thích Ca thị hiện nơi đời để chỉ cho chúng ta con đường tỉnh giác; từ đó mà mới có hai chữ "Đạo Phật." Đạo là đường; Phật là Giác. Vậy đạo Phật là con đường Giác ngộ. Chính chỗ "Giác" này nó là sự khác biệt giữa đạo Phật và tất cả tôn giáo trên thế giới. Chỉ có đạo Phật mới chỉ cho ta con đường giác ngộ, khi giác rồi thì không còn vô minh, vô minh đã tận thì sinh tử cũng tận. Không có một tôn giáo nào có thể giúp ta vượt thoát sinh tử, bởi vì không có một tôn giáo nào có thể chỉ cho ta con đường giác ngộ, hết vô minh ngoài Phật Giáo. Thế cho nên đối với những ai muốn tìm sự liễu thoát khổ đau của sinh tử, muốn tìm con đường giác ngộ thì phải tìm về đạo Phật, phải Quy Y Tam Bảo.

Quy Y nghĩa là trở về nương tựa. Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Tại sao phải trở về nương tựa? Bởi vì chúng ta từ vô thủy đến nay theo vọng thức hướng bên ngoài mà chạy, đánh mất chân tâm bốn tánh giác nơi mình. Thế cho nên bước đầu tiên Phật dạy cho những ai muốn Giác Tỉnh, muốn đi trên con đường Giác Ngộ thì phải dừng chân lại, đừng theo vọng tâm mà chạy ra bên ngoài nữa, ngược lại còn phải xoay trở về với Tâm Tánh Phật nơi mình, vì thế gọi là Quy Y Phật (trở về nương tựa Phật Tánh nơi mình). Kỳ thật nếu có thể xoay trở về với Tánh Giác nơi mình thì không những là quy y Phật bảo, mà

còn cả quy y Pháp và quy y Tăng bảo nữa. Bởi Phật Pháp Tăng là Bất Nhi. Tự Tánh là Phật Bảo. Tự Tánh là Pháp Bảo. Tự Tánh là Tăng Bảo. Một Tánh Giác tròn đầy Tam Bảo, không thêm cũng không bớt, không tăng cũng không giảm, không sạch cũng không dơ.

Nay đã biết nguồn gốc của sinh tử là vô minh vọng thức và đã biết con đường liễu thoát sinh tử là quy y Phật, Pháp, Tăng, thì cứ thế mà làm. Quy Y Phật Pháp Tăng không có nghĩa là cúng kiến, bái lạy, cầu xin, bởi Phật Giáo không phải là Tôn Giáo (Tôn thờ thần linh). Phật giáo là con đường giác tỉnh, xóa tan mây mù vô minh vọng thức, trở về với Tâm Tánh Bồ Đề nơi chính mình. Một khi xóa tan mây mù vọng thức thì bản tánh tròn sáng tự chiếu soi. Tới lúc đó thì như kinh nói "Tri kiến vô kiến tư tức Niết Bàn", nghĩa là cái thấy biết phản ảnh trung trực của tâm tánh Bồ Đề với thực tại muôn đời, với thực tại muôn nơi, không qua vọng thức làm chấp nữa.

Muốn được thế thì chỉ còn một cách là thực hành quán chiếu Bát Nhã bởi đạo Phật là con đường đạo học chứ không phải là triết học. Không thể giác ngộ giải thoát bằng sự tìm tòi của vọng thức, mà chính là phải thực hành việc cắt hết sở niệm của vọng thức mới đánh tan được mây mù mà giác ngộ giải thoát.



# Thằng Cu Trắng

TN. NHƯ THỦY

Thuở xưa, có một thiếu nữ da đen kết hôn với một người da trắng. Cuộc hôn nhân dị chủng này gây sự bất bình cho cả hai dân tộc da đen lẫn da trắng. Người vợ bị gia đình cô từ bỏ, trong khi xã hội da trắng cũng không chấp nhận cô, tất cả đều khinh rẻ và đối xử với cô rất đen bạc.

Đứa con đầu lòng của người thiếu phụ đáng thương này chào đời như một ân sủng của Thượng đế. Chú bé trắng trẻo khôi ngô khiến ai trông thấy cũng phải nựng nịu. Chúng ta gọi nó là thằng Cu Trắng cho tiện. Cu Trắng được nhận vào lớp học dành riêng cho dân da trắng lúc nó lên 5 tuổi. Sự thông minh đỉnh ngọ của thằng bé khiến mọi người phớt lờ đi nguồn gốc da đen của nó.

Cu Trắng đi học được ít lâu thì người mẹ hạ sanh thêm một đứa em. Lần này Thượng đế không thiên vị nữa, một thằng Cu đen thui đen thui chào đời. Chúng ta gọi nó là thằng Cu Đen cho tiện.

Cu Trắng đem lại cho bố mẹ nó bao nhiêu niềm vui thì Cu Đen đem đến cho họ bấy nhiêu khổ sầu. Cu Đen biết thân mình chỉ lẩn quẩn ở bên mẹ, không dám và không được đi chơi với bố cùng anh.

Lên 5 tuổi, Cu Đen cũng được bố mẹ chạy chọt cho vào học chung trường với Cu Trắng. Nó bị bạn bè da trắng trêu chọc, hành hạ dữ dội. Cu Trắng cũng khổ sở vì sự hiện diện của thằng em không ít. Cuối cùng cả hai anh em đều bị chủng tộc da trắng đuổi ra khỏi trường.

Túng thế, bố mẹ của chúng phải sắp xếp như thế này: Cu Trắng được gửi đến một trường học nội trú của dân da trắng, thật xa để không ai biết đến nguồn gốc da màu của mẹ và em nó. Còn Cu Đen thì được gửi về quê ngoại theo học tại một trường nô lệ dành riêng cho dân da màu. Ông bố tiếp tục đi làm, bà mẹ thui thủi một mình ở nhà mà lòng

nhớ con khôn tả. Sự hợp chủng kỳ diệu của hai dòng máu bất chấp sự kỳ thị của loài người đã khiến Cu Trắng thành một đứa bé thông minh vượt bậc. Điều này là nguồn an ủi cho bà mẹ và nàng thiếu phụ đáng thương này đặt hết hy vọng vào đứa con đầu lòng. Riêng thằng Cu Đen, màu da đen đứa đã xác định hẳn số phần hẩm hiu của nó.

Ở trường học dành riêng cho dân da trắng, Cu Trắng được thầy cô yêu mến, bạn bè kính nể, không một ai có mấy may ngờ vực về nguồn gốc da màu của nó. Riêng thằng Cu Trắng lúc nào cũng nơm nớp lo sợ mọi người biết được sự thật về mẹ và em mình, sẽ tổng cổ nó ra khỏi trường. Vì thế Cu Trắng rất lấy làm khổ sở khi phải tiếp xúc với mẹ và em. Những ngày nghỉ học, Cu Trắng thường la cà ở nhà bạn bè để cho bà mẹ ở nhà moi mòn trông đợi, và bà đã chết trong nỗi buồn thương đó. Bố chúng cũng không sống được bao lâu. Sau khi bố mẹ qua đời, Cu Trắng liền cắt đứt liên lạc với em.

Về sau, Cu Trắng trở thành một chàng trai học thức, đẹp trai... Nó vào lính làm đến đại úy, rồi giải ngũ về làm biện lý tại một thành phố lớn, sống một cuộc đời giàu sang danh vọng như bao nhiều người Âu khác, có khác chăng là lòng lúc nào cũng hồi hộp lo sợ người ta khám phá ra dòng máu lai đen của mình, dù Cu Trắng đã khôn khéo thay tên đổi họ.

Riêng thằng Cu Đen, thì không được may mắn như anh, màu da của nó đã xác định sẵn địa vị trong xã hội. Biết anh không thích mình nên Cu Đen chỉ làm bạn với sách vở và những người bạn cùng màu da. Hai anh em đều khôi ngô, thông minh như nhau. Có khác chăng là hai màu da và Cu Đen sống hoàn toàn thoải mái không có nỗi lo sợ bị lộ tung tích ám ảnh suốt ngày đêm như Cu Trắng.

Sau mười mấy năm trời

cách biệt, một hôm Cu Đen tình cờ đến gần anh. Được Cu Trắng chấp thuận Cu Đen đến thăm anh. Vì Cuộc gặp gỡ này một tai nạn xảy ra, mọi người đều biết chàng Cu Trắng là dân da màu. Tất cả những gì Cu Trắng đã dày công gây dựng như danh vọng, tình yêu, sự nghiệp đều nhất loạt sụp đổ.

Em thân mến!

Câu chuyện trên đây được rút ra từ quyển sách "Hãy để ngày ấy lui tàn" của một văn sĩ người Anh. Ở đây tôi không cốt ý kể cho em nghe về một chuyện tình bi thảm của thế gian; tôi chỉ muốn hỏi em về tâm trạng của anh chàng Cu Trắng trong mỗi con người chúng ta - tôi và em. Có phải dù chúng ta có cố gắng gìn giữ tập luyện tu hành để tạo cho mình một dáng dấp đàng hoàng thuần hậu, thánh thiện đến đâu đi nữa... thì trong tận cùng thâm tâm em và tôi đều phải đau khổ và ghi nhận rằng cái lý lịch đen, tức phần ác xấu, bất thiện vẫn còn ngủ ngầm ở đó. Và y hệt như anh chàng Cu Trắng, nếu màu da bên ngoài của chúng ta được xã hội ưu



đãi, mền chuộng bao nhiêu thì dòng máu lai đen nằm trong thân thể tạo thành một nỗi mặc cảm dày vò, bứt rứt, bấy nhiêu. Có bao giờ em thấy điều đó không? Sau những đức tính từ bi hỷ xả, tế nhị dịu dàng, đặc nhân tâm... những điều kiện ắt có và đủ để tạo thành con người hợp thời trang, lịch sự nhất mực đó, có phải em đã từng xót xa ghi nhận rằng những mầm mống tham sân, ganh ghét, độc ác, ích kỷ vẫn còn nằm sờ sờ ra đó... Có lẽ chẳng là mọi người chưa nhận thấy... Và vì thế, người chung quanh càng thương mến, ái mộ bao nhiêu thì em càng thấy mình lỗ bịch, giả dối bấy nhiêu.

Trong câu chuyện khi nào Cu Đen gặp gỡ hay liên lạc với Cu Trắng thì cái thể giới hư danh, ảo vọng của chàng Cu Trắng liền bị đe dọa sẽ sụp đổ. Chúng ta cũng thế sau biết bao là công khó tập luyện để có một phong thái tu hành rất mực thì chỉ cần một cơn giận, một nụ cười mỉa mai, một cái nhìn ganh tị đến viếng thăm... là tất cả cái bề ngoài sơn son thếp vàng đó liền sụp đổ tan tành.

Bi kịch của câu chuyện ở chỗ chàng Cu Trắng chối bỏ dòng máu lai đen của chàng, cố gắng khóa lấp để mạo nhận mình là da trắng 100% nên lúc nào chàng ta cũng phải nơm nớp lo sợ bị lộ tung tích.

Tại sao chàng trai lại cam chịu sống một cuộc đời đầy sợ hãi, giả dối và bấp bênh như thế? Chính cái thể giới phù hoa, những đặc quyền ưu tiên dành cho dân da trắng đã khiến chàng thềm thường và ao ước được hưởng như họ.

Trở lại của chúng ta ngay từ thơ bé, chúng mình đã được ba mẹ và thầy cô giảng dạy rằng phải cố gắng làm sao để trở thành một đứa bé ngoan ngoan, tử tế, dễ thương. Lúc dần dần lớn lên, xã hội lại cho ta một cái khuôn: thể nào là một người lịch sự, đặc nhân tâm, được mọi người yêu mến. Và khi em bước chân vào chùa, người xung quanh liền khen em là đại trượng phu, là sa môn, là thầy của mọi người v.v...

Hơn lúc nào hết đây là lúc em chối bỏ cái bản ngã thật sự của mình để cố gắng rập khuôn theo một hình bóng, một nhân dáng nào mà người chung quanh em chờ đợi và ca tụng. Đó là lúc mà chàng Cu Trắng đang cố gắng chứng tỏ mình là dân da trắng 100%.

Em thân mến!

Nếu em đã thành công



## Đêm ngồi với bóng nhớ miên hành

*túi cây khóc hạ đi vào  
thân oan cảnh mộng cõi nào có tôi  
cung xưa còn tuyệt tình đời  
chao hồn nắng lá cuối trời phiêu du  
ngày phai áo tạt đêm thù  
gió chia thân lạnh giữa mù sương khô*

thơ

NGUYỄN ĐỨC BẠTNGÀN

nghĩa là em đã trở thành một bậc chân tu thánh thiện, trắng bạch như vỏ ốc, không ai có thể tìm ra một chút xíu tỳ vết nào... và nhất là em rất bằng lòng về con người của em, và những đức tính mà em đã dày công tập luyện, cùng những quyền lợi phụ tùng mà thể nhân đã cung kính dành cho cái vô khả kính ấy, thì câu chuyện này xin ngừng lại nơi đây.

Nhưng nếu em thoáng thấy đã có một cái gì trực trặc, bất ổn, giả dối... trong con người đầy mâu thuẫn của mình, thì đâu hãy thử một lần, lấy hết can đảm nhìn kỹ mình, nó ra sao thì nhận như thế đó. Hãy thử đừng nỗ lực, cố gắng biến cái bản ngã khác mà em cho là tốt đẹp hơn. Chàng Cu Trắng mà dám nhìn nhận mình là dân da màu thì... hơi đau thật đấy, có nghĩa là chàng sẽ mất tất cả những uy danh và quyền lợi mà xã hội đã dành cho thể cấp da trắng... Cũng thế khi em chịu nhận mình là một "tôn giả" chúng sanh đầy đủ tham sân si... như trăm ngàn chúng sanh tầm thường khác thì

em sẽ đánh mất hết lòng ái mộ, tôn kính của người chung quanh đã dành cho em. Nhưng bù lại chàng Cu Trắng được sống hồn nhiên, thoải mái... không còn phập phồng lo sợ bị lộ tẩy... Em sẽ thấy có một khung trời kỳ diệu mở ra trước mặt. Đau đớn biết bao khi ta phải chứng kiến ngày lâm chung của cái huyền ngã mà ta đã khổ công che đậy, tập luyện... nhưng bù lại ta sẽ không còn sợ hãi lo ngại... nghĩa là "vô hữu khủng bố, vô quái ngại" (không còn sợ hãi, lo ngại... cái quái gì hết).

Chấp nhận mình có những tánh xấu không có nghĩa là em sống si mê, buông mình theo vô minh dục vọng, mà chấp nhận có nghĩa là bình thản quán sát, theo dõi để thấu đáo toàn thể cái cơ cấu được mệnh danh là TA, là "bản ngã" của ta. Đây cũng chính là chỗ mà ngài Huyền Giác quả quyết khẳng định: "Vô minh thật tánh tức Phật tánh" đó em!

(trích từ tác phẩm Hư Hư  
Lục của tác giả TN Như Thủy)

# Là sương mù hay là mây?

THỊ GIỚI



Thường xuyên đối diện với sự đe dọa của thiên tai, sóng gió và núi lửa, người Nhật đã sớm có ý niệm coi đời sống mong manh như những cánh hoa anh đào.

Có người nói rằng trong mỗi tâm hồn của người Nhật đều có những cánh hoa anh đào. Vàng. Trong mỗi con người Nhật đều có bóng dáng hoa anh đào và Zen. Hoa anh đào và Zen bàng bạc trong truyện, trong phim, trong võ đạo, kiếm đạo, hoa đạo, trà đạo, thi đạo... Hoa anh đào và Zen là cái nền mỹ quan của người Nhật, cũng là sức mạnh để người Nhật đối diện và vượt qua tính chất vô thường, phù du, như có như không của thân phận làm người.

Với người Nhật, hoa anh đào được hình dung như những đám mây. Khi hoa nở thì cả không gian như phủ bằng những tầng mây hồng ngun ngút. Mây thì tụ tán phù du, đến đi vô định. Trong một bài hát có tên "Hoa anh đào hoa anh đào" (sakura sakura) chúng ta đọc được những câu như sau:

*Hoa anh đào, hoa anh đào,  
Trái dài ngút mắt  
Trên núi đồi.*

*Là sương mù hay là mây?  
Thơm ngát trong ánh mặt trời buổi sáng.  
Hoa anh đào, hoa anh đào,  
Hoa anh đào đang nở rộ.  
Hoa anh đào, hoa anh đào,  
Xuyên suốt bầu trời mùa Xuân,  
Trái dài ngút mắt.  
Là sương mù hay là mây?*

...

Là sương mù hay là mây? - Chẳng phải sương mù cũng chẳng phải mây. Là hoa anh đào, là hình ảnh của phù du chóng vánh, tụ tán vô thường. Như mây, như sương, như điện, như chớp.

Tính chất phù du, chóng tàn của mọi hiện tượng trong đời sống đó được thể hiện trong ý niệm *mono*

*no aware* của người Nhật. *Mono no aware* là sự cảm thương trước tính chất vô thường của mọi sự vật, mọi hiện tượng. Cảm thương với tính chất vô thường của cuộc sống cũng là đối diện với tính chất cô đơn của mỗi con người, đối diện với vực sâu thăm thẳm trong tâm của mỗi con người, đồng thời cảm nhận sự kết nối vô cùng với mọi người, mọi sự trong vũ trụ. Và cái đẹp của vô thường là tính chất cảm thương, kết nối này. Hoa anh đào nở ngút ngàn, rồi rơi rụng ngút ngàn. Đứng trước trời đất đó, tâm làm sao không cảm khái với cái vô cùng của không gian và thời gian, với sự biến thiên của đất trời, lịch sử.

Khi hoa anh đào nở rộ cũng là lúc xác hoa bắt đầu trải hồng mặt đất. Người ta thường thức cái đẹp của hoa anh đào bao nhiêu, thì người ta cũng trân trọng với những bước chân dẫm trên những xác hoa. Nở đẹp và tàn cũng đẹp. Chết và sống như nhau. Và thật sự người Nhật đã coi cái chết như lông hồng, như hoa rơi, cũng như đã coi cuộc sống là nơi để về nên một bức tranh đẹp cho cuộc đời, dù đó là cái đẹp u hoài.

Nước Nhật là một trong những nước có nền khoa học kỹ thuật tiên tiến bậc nhất thế giới, có một nền nghệ thuật cũng thuộc loại dẫn đầu thế giới, nhưng dường như tâm hồn của người Nhật là những tâm hồn u hoài. Đọc những tác phẩm của người Nhật, xem những cuốn phim về nước Nhật, chúng ta cảm nhận điều đó. U hoài không phải là buồn khổ mà có thể là một cảm giác như ngài Tsoknyi Rinpoche viết:

*"Khi mặt trời lặn ở phương tây, nếu chúng ta bước ra bên ngoài và ngồi xuống, hướng về phía mặt trời đang lặn, một cảm giác tử bi sẽ khởi lên một cách dễ dàng, tự phát. Đó là thứ tự do với một chút vui, một chút nhạy cảm, một chút buồn. Tất cả đều tự đến. Nếu chúng ta không hoàn toàn mở rộng và tâm không được giải phóng khỏi những điên đảo, nỗi buồn nhẹ nhàng này sẽ không được cảm nhận một cách chân thật, ngay cả không được nhận biết."* (Nước Từ Bi)

Và tính chất *mono no aware* không thể thành tựu nếu không có Zen.

Zen phát xuất từ Thiên Đông Độ, tức Thiên của ngài Bồ Đề Đạt Ma được ngài Huệ Năng phổ vào một sức sống thần kỳ tươi mát, truyền vào và phát triển ở Nhật. Và nguồn cảm hứng của Zen là *satori*.

*Satori* là sự bừng tỉnh về tính chất không sinh không diệt, không tăng không giảm của mọi hiện tượng vô thường, và vì vậy *satori* là tâm vô niệm trước vô thường. Vô niệm là không khởi tâm, không bám giữ, không trôi theo, cũng không quên lãng.

Zen đã thấm nhập vào đời sống của người Nhật trong hầu hết các ngành nghệ thuật hay đạo. Với sự thức tỉnh, với sự mở ra cho sự kết nối, cảm thông, thương cảm trước những hiện tượng vô thường, những cung bậc tâm hồn trong suốt và nhạy cảm được phổ vào làm nền cho đời sống, nâng những cái tầm thường của đời sống thành nghệ thuật, thành cái đẹp. Cái đẹp của người Nhật là cái đẹp của sự



cảm nhận về tính chất vô thường. Đó là chấp nhận vô thường, là *wabi-sabi*, chấp nhận tính chất phù du của vạn vật.

Với Zen, nhận chân được sự tịch tĩnh của vô thường là bước đầu của ngộ, tức satori. Cái đẹp của người Nhật là cái đẹp chưa hoàn tất, đang đổi thay và không toàn hảo. Đó là cái đang còn lưu chảy trong dòng vô thường bất tận. Sống và chết, hợp và tan, nở và tàn đều đẹp. Sống và chết đều thơ mộng như nhau. Đến một mình rồi ra đi một mình, như những kiếm sĩ giang hồ, như thi sĩ haiku Basho. Cô đơn và đối diện với cô đơn. Đó là một sự cô đơn màu nhiệm, nói như bà Pema Chodron:

*"Khi có thể dừng lại ở điểm giữa, trung đạo, chúng ta bắt đầu có một sự kết nối không sợ hãi với cô đơn, một sự cô đơn dịu dàng và màu nhiệm chuyển hóa hoàn toàn mọi sợ hãi của chúng ta."*

Sự cô đơn đó cho phép chúng ta nhìn vào tâm chúng ta một cách trung thực, không vương ngại. Chúng ta sẽ dần dần dừng lại ý tưởng về mẫu người mà chúng ta nghĩ chúng ta phải là. Chúng ta xả bỏ mọi ý niệm và chỉ nhìn thẳng vào chúng ta với lòng tử bi và con mắt khô hải. Từ đó, cô đơn sẽ không còn là một sự đe dọa, đau buồn hay trừng phạt.

Sự cô đơn màu nhiệm không đem đến cho chúng ta bất cứ một sự giải quyết nào, cũng không cho chúng ta một điểm tựa nào. Nó thách thức chúng ta bước vào một thế giới không có điểm qui chiếu. Đó gọi là con đường giữa, trung đạo, con đường thiêng liêng của người chiến sĩ." (Sự Cô Đơn Màu Nhiệm Pema Chodron)

Nhiều người cho rằng vì đời sống của người Nhật bị nhiều sức ép nên mức độ tự tử của họ nhiều nhất thế giới, có nghĩa là sự thỏa mãn đối với đời sống của người Nhật thấp hơn sự thỏa mãn về đời sống của người dân các nước khác trên thế giới. Điều này có thể đúng. Nhưng như thế không có nghĩa là người Nhật hưởng niềm vui và coi giá trị của đời sống thấp hơn những người dân xứ khác.

Hơn nhiều dân tộc khác trên thế giới, người Nhật đạt đến mức độ cao trong việc tiếp cận, triển khai và thưởng ngoạn cái đẹp của đời sống. Hầu như trong mọi phương diện của đời sống, người Nhật đều nhìn thấy cái đẹp, ngay cả sự chết. Họ biết dừng lại trong vô thường để chiêm ngưỡng đời sống cũng như sự chết.

Có thể nói Basho là một điển hình của tâm hồn Nhật. Ông là tổ của thơ Haiku, một nhà thơ mà cuộc đời gắn liền với những cuộc hành trình. Chúng kiến bao cuộc chia ly, trải nghiệm bao cuộc đổi đời của thế sự và vạn vật, không biết từ lúc nào ông đã nhìn thấy được tính chất chân thật của vô thường, để từ đó, mỗi phút giây của ông là mỗi phút giây mới mẻ, để có lần, nhìn một thác nước từ trên cao, ông reo lên:

*Chỉ một lần  
nơi thác nước  
mùa hè vừa đến*

Và khi đã một lần nhìn thấy phút giây đó rồi thì mỗi sát na là một đời sống mới, và lúc ra đi cũng nhẹ nhàng như cánh hoa đào rơi trong nắng Xuân. Ông nhuốm bệnh trên đường và từ già cõi đời này để tiếp tục cuộc hành trình vui chơi nhìn ngắm vô thường ở một thế giới nào đó sau một giấc mơ đẹp:

*nhuốm bệnh trên đường lữ khách  
tôi mơ cảnh động khô  
đang chạy nháy.*

(Trích: *Sự Đản Sinh Của Đức Phật, Hoa Anh Đào Và Zen*)



## TÂM NHƯ NƯỚC HỒ THU

*Nước mùa thu với mặt hồ phẳng lặng  
Luôn trong xanh phản chiếu cả bầu trời  
Cõi bình yên hiện hữu khắp muôn nơi  
Hãy trân quý để muôn loài cộng hưởng  
Sống an ổn là một điều sung sướng  
"Phân biệt" sinh sống gợn nước trào dâng  
Bầu trời xanh tĩnh lặng cũng mát dần  
Để nhường chỗ cho bất an loạn động  
Tâm của ta nước hồ thu rất giống  
Bầu trời xanh thấy được sự an lành  
Không "vọng tưởng" giữ mãi nét tinh anh  
Ngừng "phân biệt" lộ "bản lai diện mục"  
Tâm ta tốt đang hưởng niềm hạnh phúc  
Lòng hân hoan khi sống với vị tha  
Chia sẻ nhau tạo được mối thuận hòa  
Cùng thanh thản với niềm vui chân thật  
Sống "vô ngã" là điều cao đẹp nhất  
"Tham sân si" từ "ngã chấp" sinh ra  
Lìa "ngũ dục" "hộ sáu căn" an hòa  
Không dính mắc lục trần là giải thoát  
Tâm và nước hồ thu không gì khác  
Vẫn sáng soi khi giữ được tâm an  
"Tâm bình thường là đạo" tổ luận bàn  
Nơi "Lan nhã" sống cuộc đời ản dật  
Tránh lợi danh cuộc đời thanh cao nhất  
Không thị phi mới giữ được tâm an  
Có thời gian để chiêm nghiệm Niết bàn  
Không loạn động hồ tâm đều trong sáng!*

thơ

T. VIÊN THÀNH

# VÔ CHẤP

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



Thưa Anh Chị Em Lam Viên  
bôn phương,

Trở ngại lớn nhất trên đường tu tập là CHẤP: Chấp ngã, chấp Pháp, v.v... và cái mà ACE chúng ta thường hay vấp nhất là chấp tướng. Tất cả những việc ăn chay, niệm Phật, tụng Kinh, đi chùa v.v... đều là những phương tiện, là “tướng” bên ngoài. Thật vậy, nếu ăn chay mà tâm độc hại thì ăn chay làm gì phải không các Bạn? Tụng Kinh vừa xong thì sân si nổi lên đùng đùng mắng người này, chửi người khác như vậy có phải làm cho người ta hiểu rằng buổi tụng Kinh đó đã phản tác dụng rồi chẳng? Sao bằng tu cái miệng là nói những lời ái ngữ, những lời có ích lợi cho người khác, những lời thắt chặt tình đoàn kết, khai mở tâm tử bi v.v...

Tất nhiên là phải cần luôn tỉnh thức, mới khỏi phạm sai lầm vì không chỉ phạm phước như chúng ta mới chấp tướng đâu ngay cả những thiền sư tên tuổi đối lúc—trong một vài phút—cũng đánh mất chánh niệm và phạm khuyết điểm này như thường.

Vào đời vua Minh Trị bên Nhật, ở Tokyo có 2 vị thiền sư được người đời ngưỡng mộ, đó là Unsho và Tanzan. Unsho là vị Thầy của Chân Ngôn Tông, sống cuộc đời khắc khổ, giữ Giới Luật rất nghiêm minh, ví dụ không bao giờ uống rượu, và mỗi ngày chỉ ăn một bữa, sau 12 giờ trưa thì không bao giờ ăn cái gì nữa.

Tanzan là một giáo sư Triết học tại Đại học Hoàng gia, cũng là một thiền sư nhưng sống phóng khoáng, không Giới luật gì cả, khi muốn ăn thì ăn muốn ngủ thì ngủ, không kể ngày đêm, giờ giấc gì hết! Đôi khi Tanzan còn cao hứng uống rượu nữa.

Một hôm, Unsho đến thăm Tanzan, gặp lúc Tanzan đang uống rượu một mình. Tanzan mời:

“Này bạn, uống một ly nhé!”

“Tôi không bao giờ uống rượu, dù chỉ là một giọt!” Unsho nghiêm mặt nói.

“Người không uống rượu thì

không phải là người!” Tanzan bảo.

Unsho giận dữ nói: “Anh nói tôi không phải là người chỉ vì tôi không mê uống rượu như anh? Nếu tôi không phải là người thì tôi là cái gì?”

Tanzan điềm nhiên trả lời: “Là một vị Phật.”

Thưa Anh Chị Em,  
Mình ăn chay mà chê bai người ta vì không ăn chay như mình, mình tụng Kinh, lễ Phật, ngồi Thiền... rồi khinh thường những ai không tụng kinh niệm Phật, ngồi thiền như mình v.v... đều là thái độ của người chưa tu; vì lạy Phật là gì? — Là một phương pháp huấn luyện tâm mình thành một cái Tâm cung kính và khiêm tốn; ngồi thiền để làm gì? — để đưa Tâm về nhà, về ngôi nhà của sự tĩnh lặng, của sự tỉnh thức, nhạy bén, thanh tịnh mà quán chiếu về con người ngũ uẩn, để hiểu biết về “cái Tôi” là gì; “Tôi và người

khác là một” như thế nào v.v...

Uống rượu mà có tâm Phật như Tanzan—nhìn người khác không uống rượu như mình, là một vị Phật—thì uống rượu không có hại gì cả vì tâm Tanzan luôn thanh tịnh (“Khi tâm ta thanh tịnh, ta thấy thế giới thanh tịnh”).

Ngược lại, giữ Giới Luật cho thật gắt gao, khắt khe, mà gặp một chút bất bình thì sân si nổi lên ngay như Unsho thì bao nhiêu công đức giữ Giới đã mất hết rồi!! (“Khi một niệm sân nổi lên thì đốt cháy hết một rừng công đức”)

Là Huynh trưởng GDPT, chúng ta phải luôn tỉnh thức để nhận rõ đâu là mục đích / cứu cánh và đâu là phương tiện để hướng dẫn đàn em của chúng ta và để vững vàng, từng bước tiến về đất Phật.

Kính chào tinh tấn!

Trân trọng,  
**BBT**







# TÂM HỖ

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

Thưa Anh Chị Em Lam Viên bốn phương,

“Con người vừa là một con vật vừa là một bậc Thánh.”

Câu này đối với người Huynh trưởng GDPT chúng ta thì không có gì ngạc nhiên cả vì chúng ta đã biết, Tâm con người có đủ mọi sắc thái, không thiếu thứ gì trong “lục đạo” luân hồi hết—từ Người, Trời, A tu la, Súc sanh đến Địa ngục, Ngạ quỷ, v.v... Vì vậy, nếu cứ để cho thú tánh nổi lên thì con người đâu khác cầm thú? Còn nếu cố gắng, tinh cần tu tập thì sẽ trở nên bậc Thánh, không phải sao?

Thông thường, Anh Chị Em chúng ta tu bằng cách dùng 4 Tâm rộng lớn (Tứ Vô Lượng Tâm = Từ, Bi, Hỷ, Xả) để đối trị với những tâm xấu, nhỏ nhen, ích kỷ. Ví dụ: SÂN (Dosa) là một thói xấu có sức tàn phá mãnh liệt (“một niệm sân nổi lên đốt cháy cả rừng cộng đức”) thì chúng ta dùng tâm TỪ (Mettā) để đối trị vì tâm Từ làm lòng ta trở nên êm dịu, nhẹ nhàng và con người nhờ nó trở nên cao thượng.

HUNG BAO (Himsā) là một thói xấu khác làm cho thế giới của chúng ta ngày nay trở nên dè sợ, vì khủng bố khắp nơi, kể cả cha mẹ cũng có thể vô cớ giết chết con mình, học trò vô cớ bắn chết thầy cô giáo v.v... để đối trị, chúng ta có tâm BI (Karupā) là vị thuốc công hiệu chữa bệnh hung dữ, khủng bố...

GANH TỊ (Issā) cũng là một tính xấu có tác dụng như là một chất độc cho cả tâm hồn lẫn thể xác của con người, vì đó là động lực thúc đẩy con người lún sâu vào những tranh chấp, những âm mưu đen tối hại nhau... Để đối trị mọi nguy hại này chúng ta có tâm HỖ (Muditā),

BẨM VIÚ và BẤT MÃN cũng là những thói quen làm cho Tâm mất cân bằng, mất sự an lạc, thanh thản. Để đối trị, chúng ta đã được dạy về tâm XÁ (Uppekkhā) nghĩa là không quá lệ thuộc vào bất cứ gì (tiền bạc, danh vọng, địa vị v.v...) và luôn chấp nhận hoàn cảnh, không đòi hỏi, sẵn sàng đối diện với những

khó khăn để vươn lên, biết vui cái vui của người khác, biết ủng hộ người khác làm nên những việc mình không làm nổi, biết chia sẻ tiếng vỗ tay dành cho người khác v.v...

Nếu chúng ta huấn luyện tâm mình bằng cách thực hành 4 tâm rộng lớn này, truyền rộng cho mọi người cùng áp dụng, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, nam nữ... thì thế giới này sẽ trở nên “bốn biển anh em một nhà” (tứ hải giai huynh đệ) ngay.

Hai Tâm rộng lớn Từ và Bi, ACE chúng ta thường được nghe nói đến nhiều, thực tập cũng quen thuộc nên hôm nay BBT xin nhấn mạnh về tâm HỖ.

HỖ không phải là trạng thái vui sướng, thỏa thích, cũng không phải vui với riêng một người nào mình ưa thích đặc biệt, mà HỖ là tâm vui thích trước hạnh phúc của người khác, trước sự thành công của bất cứ một chúng sanh nào, không cần đó phải là bạn mình, gia đình mình, bà con mình, đất nước mình, v.v... Đó chính là một đức tính để đối trị lại với lòng ganh tị, nói cách khác, HỖ là niềm vui làm tiêu tan lòng ganh tị. Ganh tị có năng lực tàn phá tâm chúng ta rất nguy hiểm. Có nhiều người lấy làm bức tức, khó chịu, đau khổ khi nghe người khác thành đạt hay hoàn thành mỹ mãn một công trình nào đó và nhờ đó được nổi danh v.v... Có người thì vui khi nghe người khác thất bại—cái này không phải là hỷ đầu nha! – Đó là bệnh, bệnh tâm thần! Nghĩa là tâm bệnh, không phải thân bệnh nhưng nặng và khó chữa hơn thân bệnh nhiều! Phương pháp hữu hiệu nhất là chúng ta phải tự chữa cho chính mình mới được: khi thấy ganh tị vừa “ló đầu” lên trong tâm thì phải dùng chánh niệm để tiêu diệt nó ngay trong trứng nước mới được.

Có nhiều người bệnh nặng hơn, thấy người khác thành công thì tìm cách chê bai, bóp méo sự thật, có người còn ganh tị với danh tiếng, đạo đức của người khác bằng cách âm mưu hại chết

họ hay vu oan giá họa cho họ đủ thứ tội nữa! Tất nhiên, điều này không mới lạ gì, không chỉ thời nay mới có mà cả trong lịch sử cũng còn lưu truyền lại: nhà hiền triết Hy Lạp Socrate bị ép uống thuốc độc chết, chúa Jésus Christ bị đóng đinh, thánh Gandhi bị ám sát, Đức Phật Thích Ca nhiều lần bị Đê Bà Đạt Đa (Devadhatta) thả voi say chạy lao vào đức Phật, hay bị lăn đá lớn từ trên núi xuống gây thương tích cho ngài, Tổ Bồ Đề Đạt Ma mấy lần bị bỏ độc vào thức ăn, Tổ Huệ Năng cũng bị ám sát và hạ độc trong thức ăn mấy lần v.v... Chọ nên ganh tị là bản tánh tội lỗi của chúng sanh, tâm ganh tị rất khó đối trị vì tâm HỖ khó thực hiện hơn tâm Từ và tâm Bi nhiều.

Thật vậy, tất cả mọi người sống trong thế gian rất khó vượt qua cái trở ngại này: người phương Đông có thật sự vui được với sự thành công của người phương Tây không, khi sự thành công đó đụng chạm đến quyền lợi của mình? Phía Thế giới Tự do có thật sự vui mừng với sự thành công của Bắc Hàn trong việc phóng hỏa tiễn không? Hai nước láng giềng có thật sự chia vui với nhau khi thấy nước bên kia bình hùng tướng mạnh không? v.v... Chính vì lý do đó mà hai cộng ty có thể ganh tị với nhau, tổ chức này ganh tị với tổ chức kia, hội đoàn này ganh với hội đoàn nọ, thậm chí tôn giáo này ganh tị với tôn giáo khác, còn đòi tiêu diệt tôn giáo kia nữa (trong khi ngoài miệng nói rằng “Đạo nào cũng tốt”!!)... cho nên chúng ta không có tham vọng diệt bỏ được sự ô nhiễm của lòng ganh tị trên thế giới—cũng độc hại không thua chặt phóng xạ trong vũ trụ làm ô nhiễm bầu khí quyển! Chúng ta chỉ cố gắng thực hành tâm HỖ trong đời sống hằng ngày của mình để tạo ra quanh mình một vùng không khí bình an, hạnh phúc, hòa thuận, tin yêu, vui vẻ—sao cho bản thân chúng ta luôn vươn lên trong đời sống đạo đức, trong sạch và thanh cao.

Trần trọng,

**BBT**



# BIỂN SỐNG

*Lá Thư Đầu Tuần:*

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

Thưa Anh Chị Em Huynh trưởng bốn phương,

Mùa Xuân đã đến và ra đi, thoáng qua như một giấc mộng. Mùa hè thật sự đã đến với cái nóng bức khó chịu làm cho người ta nghĩ đến biển cả mát mẻ bao la ngoài kia... Hình ảnh của biển gắn liền với lòng Mẹ hiền hòa bao dung, đồng thời cũng gắn liền với vực sâu không đáy của lòng người khó dò, khó hiểu! Như vậy ngay trong mỗi người chúng ta đều hiện hữu 2 đại dương: biển của tình thương bao la và biển của tâm địa khi Ma khi Phật không ai hiểu thấu; ngay chính bản thân mình đôi khi cũng không hiểu mình nữa!

Thưa Anh Chị Em,

Ngoài hình ảnh của biển, Kinh còn dạy chúng ta hình ảnh của núi Tu Di—biểu tượng của lòng tự cao tự đại trong mỗi con người. Thật vậy, khi một người nào đó tự cho mình là “số một” thì bản thân người này là một ngọn núi Tu Di, đứng sừng sững ở trung tâm vũ trụ, không có ai trèo lên được đến đỉnh núi, không có ai chinh phục được ngọn núi này—đó là hình ảnh và ngôn ngữ biểu tượng nhằm nói rằng khi chúng ta để cho cái ngã ngự trị trong lòng thì trên đời này không có ai đứng ngoài ta, ai làm theo ta thì tốt, ai không theo là xấu, dứt khoát như vậy! Có câu nói điều—nhại lại mấy ông vua độc tài—nhưng rất sâu sắc đáng cho chúng ta suy gẫm—đó là “thuận ta thì sống, nghịch ta thì chết”!

Chết ở đây không phải là bị treo cổ, mà chết bởi nhiều hình thức, như bị vu oan, bị hạ uy tín, bị sỉ nhục bằng rất nhiều cách vì khoa học kỹ thuật càng cao thì phương tiện thiện xảo cũng nhiều mà phương tiện hạ cấp cũng nhiều không kém. Thời gian qua, GDPT chúng ta, quý Thầy Tổ của chúng ta đã “nếm” đủ mùi vị rồi, từ thô đến tế, từ văn minh đến mọi rợ... không còn thiếu thứ gì. Những sự bội nhọ vô cố, những thông tin bậy bạ, những bài viết thiếu văn hoá... cũng ác độc không kém gì nạn khủng bố, mà còn nguy hiểm hơn vì đó là những khủng bố tinh

thần. Thế nhưng chúng ta đã vâng lời chư vị Cổ vấn Giáo hạnh, im lặng, nhẫn nhục, chịu đựng... nhờ vậy, chúng ta đã “chết đi sống lại” nhiều lần chứ không chết hẳn!

Thưa Anh Chị Em,

Pháp mầu nào đã giúp đỡ ACE chúng ta vượt qua từng đợt bão tố khủng bố kinh khủng ấy? – Xin thưa, đó là vì tâm địa chúng ta không phải là những cái Biển Chết như Biển Chết ở Palestine! Như mọi người đã biết, ở Palestine, có hai cái biển hồ đều nhận nguồn nước từ sông Jordan nhưng một cái thì nước của nó mặn chát, không có một sinh vật nào sống được trong lòng biển này; thậm chí nước của nó mà lỡ nuốt vào vài ngụm thì sẽ bị bệnh và có thể chết nên Biển ấy được đặt tên là Biển Chết. Trái lại cái biển hồ kia tên là biển Gallilê: nước của nó trong xanh, các loài cá bơi lội tung tăng, các loài san hô khoe đủ màu sắc cuốn hút khách du lịch đến đó ngày càng đông. Dân chúng bảo rằng vì Biển Chết nhận nước của sông Jordan mà giữ riêng cho mình, nên nước mặn chát còn biển Gallilê cũng nhận nước từ sông Jordan nhưng nước của nó tràn qua các hồ nhỏ, sông ngòi, mương lạch chung quanh nên nước biển thông thương rộng rãi với bên

ngoài; nhờ vậy, nước trong sạch, có thể nuôi sống cây cối, người và cả súc vật chung quanh.

Hình ảnh chia xẻ nước từ biển qua các sông lạch, v.v... cũng đồng dạng với những hình ảnh truyền thông trong sinh hoạt của ACE chúng ta như truyền ánh sáng của anh chị em Huynh trưởng và Đoàn sinh GDPT, hay hình ảnh Kết dây Thân Ái, Lửa Trại v.v... Chúng ta đoàn kết và chia xẻ nên đời sống tinh thần của chúng ta luôn phong phú, ý nghĩa... không giống như Biển Chết kia là vậy.

Thần kính chúc ACE chúng ta mỗi người là một Biển Sống khiêm tốn, bao dung, không ích kỷ, đồng thời cũng không cố chấp. Chúng ta nói và làm những gì mình cho là đúng nhưng không ép buộc mọi người vâng lời mình, không phê phán, lên án những ai không làm giống như mình—bởi vì họ cũng là một Biển Sống như mình vậy!

Chúng ta nhất tâm cầu nguyện cho tâm con người biết hướng Thiện, đừng gây thêm khủng bố vật chất và tinh thần lên người khác, nhất là đối với anh chị em cùng lý tưởng với mình—đã cùng chia vui sẻ buồn với mình trong một giai đoạn nào đó.

Trân trọng,

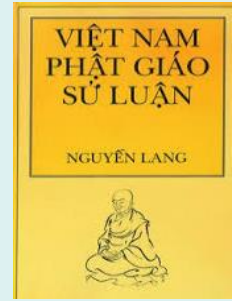
**Nhóm Áo Lam**



# THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

(Chương VI, VIỆT NAM PHẬT GIÁO SỬ LUẬN, TẬP I)

Nguyễn Lang



(Bài được đăng làm 2 kỳ)

(tiếp theo kỳ trước)

## THIỀN NGŨ VÀ HÌNH ẢNH THI CA

Thiền sư thường dùng những hình ảnh cụ thể làm phương tiện đưa người hành giả đến sự đạt ngộ. Khi Vô Ngôn Thông được người ta hỏi về thiền và thiền sư, ông đã im lặng lấy tay chỉ vào gốc một gốc cây thoan lư. Thiền và Thiền sư trong lĩnh vực đàm luận chỉ có thể là những khái niệm trừu tượng; gốc cây thoan lư là một hình ảnh cụ thể của thực tại; nếu nhìn thấy gốc cây thoan lư trong chính thực tại của nó là đã thâm nhập thế giới Thiền và trở thành thiền sư. Các thiền sư bao giờ cũng muốn đưa học trò của mình vào thế giới suy luận trừu tượng. Khi Nam Tuyền hỏi Triệu Châu (hai vị thiền sư Trung Hoa thuộc thế kỷ thứ chín) về chủ ý của Bồ Đề Đạt Ma khi qua Trung Hoa, Triệu Châu cũng chỉ ra ngoài sân và nói: "Nhìn cây tùng ở ngoài sân." Thiền học, vì vậy rất gần với thi ca ở chỗ chú trọng tới hình ảnh mà xem thường những khái niệm trừu tượng. Thi ca không có hình ảnh thì không còn thi ca nữa, cũng như đi vào suy luận siêu hình thì thiền không còn có gì là thiền. Cho nên ta không lấy làm lạ khi thấy có những thiền sư dùng những câu thơ làm lời thiền ngữ. Một thiền sư có tâm hồn thi sĩ tự khắc diễn tả thực chứng bằng thi ca và hướng dẫn thiền giả bằng những hình ảnh thi ca.

Thiền sư Tuyết Đậu (980-1052) ở Trung Hoa là một thi sĩ bậc lớn trong thiền môn. Ông là người đã dựng nên truyền thống lấy hình ảnh thi ca làm thiền ngữ. Sự xuất hiện tại Việt Nam năm 1069 của thiền sư Thảo Đường, đệ tử thiền sư Tuyết Đậu, đã khiến cho khuynh hướng thiền ngữ thi ca ảnh hưởng sâu đậm đến thiền học Việt Nam, đặc biệt là trong thiền phái Vô Ngôn Thông. Thảo Đường, đệ tử của thiền sư Tuyết Đậu, đã khiến cho khuynh hướng thiền ngữ thi ca ảnh hưởng sâu đậm đến thiền học Việt Nam, đặc biệt là trong thiền phái Vô Ngôn Thông. Thảo Đường đã mang qua Việt Nam các tác phẩm của Tuyết Đậu vốn đã thấm nhuần tính chất thi ca, vì trong thiền phái Vô Ngôn Thông, nhiều thiền sư như Minh Trí (mất 1190) và Quảng Nghiêm (mất 1190) rất hâm mộ Tuyết Đậu Ngũ Lục. Tuy nhiên, trước mắt thiền sư Thảo Đường, tại Việt Nam có thiền sư Thiền Lão cũng đã dùng hình ảnh thi ca làm thiền ngữ. Thiền sư Thiền Lão (mất 1073) ở chùa Trùng Minh, núi Thiên Phúc, huyện Tiên Du, về sau có về núi Từ Sơn dạy học, học chúng quy tụ có hơn một ngàn người. Vua Lý Thái Tông có vào núi thăm thiền sư. Sau đây là cuộc đối thoại giữa hai người:

Vua: Ngài ở đây bao lâu rồi?

Thiền Lão:

Sống trong giờ hiện tại

Ai hay năm tháng xưa?

(Đàn tri kim nhật nguyệt

Hà thức cựu xuân thu)

Vua: Ngài làm gì hàng ngày ở đây?

Thiền lão:

Trúc biếc hoa vàng đâu ngoại cảnh

Bạch vân minh nguyệt hiện toàn chân

(Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh  
Bạch vân minh nguyệt hiện toàn chân)

Vua: Như vậy ý chỉ là gì, xin ngài cho biết?

Thiền lão: Nói nhiều lời, sợ sau này bất lợi.

Những câu thơ mà Thiền Lão đọc ở đây không phải chỉ là những câu thơ, mà còn là những câu thoại đầu, những lời thiền sư nhằm đánh thức sự tỉnh ngộ thiền giả. Vua Lý Thái Tông, sau hai câu thiền ngữ, không hiểu được chủ ý của thiền sư và đã hỏi lại. Chính vì tính chất thoại đầu của các câu thơ mà thiền sư đã đáp: chừng đó lời đã quá đủ, nhà vua chỉ cần tham cứu cho kỹ, nói thêm thì câu sau chỉ bất lợi (từ đa vô hậu ích).

Vị thiền sư thi sĩ tài ba nhất của thiền phái Vô Ngôn Thông là thiền sư Viên Chiếu (998-1090). Ông họ Mai, tên là Trục, con anh bà Linh Cảm Thái Hậu. Ông rất am tường về pháp tam quán của kinh Viên Giác. Sách *Thuyền Uyển Tập Anh* nói ông thâm đắc "ngôn ngữ tam muội"; các thiền ngữ của ông xuất phát từ thực chứng sâu xa về thiền. Ông là tác giả những cuốn:

*Tán Viên Giác Kinh*

*Thập Nhị Bồ Tát Hạnh Tu Chứng Đạo Trường*

*Tham Đồ Hiến Quyết*

*Dược Sư Thập Nhị Nguyên Văn*

Cuốn *Dược sư Thập nhị nguyên văn* được vua Lý Nhân Tông sai sứ thần đem sang tặng vua Triết Tông nhà Tống. Vua Tống giao sách này cho các thiền sư chùa Tướng Quốc xem và bảo có chỗ nào đáng sửa chữa thì sửa chữa lại. Các vị này xem xong thì tâu vua: "Đây là đẳng hóa thân đại sĩ ra đời ở phương Nam, giảng giải kinh nghĩa rất tinh vi, chúng tôi không dám thêm bớt gì nữa." Vua Tống liền cho sao một bản, còn bản chính thì trả lại Lý Nhân Tông với những lời khen ngợi. Sau đây là một số thiền ngữ có tính thi ca còn được chép lại trong *Thuyền Uyển Tập Anh*, có lẽ là những gì còn lại trong tập *Tham đồ Hiến Quyết*, một tác phẩm ghi lại những đề án thiền học. Một vài câu vấn đáp:

Hỏi: Phật và Thánh khác nhau chỗ nào

Đáp: Cúc trùng dương dưới dậu

Oanh thực khí đầu cành

(*Lý hạ trùng dương cúc*

*Chi đầu thực khí oanh*)

Hỏi: Kẻ học nhân chưa hiểu xin thầy dạy lại

Đáp: Ngày quạ vàng chiếu sáng

Đêm thỏ ngọc sáng soi

(*Trú tắc kim vô chiếu*

*Dạ lai ngọc thổ minh*)

Hỏi: Đã nhận được yếu chỉ

Nhưng huyền cơ ra sao  
Đáp: Nước đã đầy bình vạc, chân vô ý  
Vấp ngã một lần hồi được sao?  
(*Bất thân hủy bàn kinh mẫn xứ  
Nhất tao sa diệt hồi hà chi?*)

Và  
Muốn chìm cho sóng chết  
Ai hay thân tự trầm  
(*Mạc quán giang ba nịch  
Thân lai khước tự trầm*)

Hỏi: Bồ Đề Đạt Ma ở núi Thiếu Thất hành đạo  
đạt đến chỗ huyền diệu sâu thẳm: từ xưa đến nay ai  
là kẻ thừa kế xứng đáng nhất?

Đáp: Trời tối sáng soi nhờ nhật nguyệt  
Đất hiểm phân ranh có núi sông  
(*U minh cần tượng nhân ô, thổ  
khuất khúc khôn duy vị nhạc,*

hoài)  
Hỏi: Thế nào là con đường đưa  
đến căn nguyên của đại đạo?

Đáp: Cỏ mạch đứng bờ cao gió dữ  
Nước nhà thời loạn biết trung  
lương

Hỏi: Tất cả mọi chúng sinh từ đâu  
tới và sẽ đi về đâu.

Đáp: Rùa mù xuyên vách đá  
Rùa què leo núi cao  
(*Manh quy xuyên thạch bích  
Bì miết thượng cao sơn*)

Hỏi: Người ta nói: khóm trúc xanh  
xanh kia là chân như. Vậy công dụng  
của chân như là gì?

Đáp: Đưa người xa ngàn dặm  
Cười tặng một bình trà  
(*Tặng quân thiên lý viễn  
Tiểu bá nhất bình trà*)

Thiền sư Trí Bảo (mất 1190), một thiền sư sống  
khổ hạnh có đức khiêm nhường lớn, mỗi khi có  
người trên chọc thường chấp hai tay lại, cũng là một  
thiền sư hay dùng thiền ngữ thi ca. Ông thường ra  
tay bắc cầu sửa đường mỗi khi gặp đường hư đường  
lở. Trong khi đàm luận với thầy là Đạo Huệ, ông đã  
dùng những câu sau đây:

Không nhờ gió cuốn mây trôi hết  
Màu xanh sao tỏ một trời thu?  
(*Bất nhân phong quyện phù vân tận  
tranh kiến thanh thiên vạn lý thu*)

và:  
Quen biết đầy thiên hạ  
Tri âm được mấy người?  
(*Tương thức mãn thiên hạ  
Tri âm năng kỳ nhân?*)

Thiền sư Tịnh Không (mất 1170) chuyên tu hạnh  
đầu đà, mỗi lần nhập định lâu tới năm bảy ngày. Có  
một lần kẻ trộm tới, ông chỉ vào thùng phước sương  
cho kẻ kia lấy tiền. Đây cũng là một thiền sư thi sĩ.  
Người ta hỏi Phật là gì, ông đáp:

Nhật nguyệt trời cao soi mọi cõi  
Ai hay mây khói phủ non sông  
(*Nhật nguyệt lệ tam thiên hàm trần sát  
Thùy tri vân tự lạc sơn hà?*)

Người kia hỏi: "Làm thế nào mà hiểu?"  
Ông đáp: Mực đồng ngũ mã lưng trâu nọ  
Câu chuyện anh hùng biết được sao?  
(*Mực đồng kỳ quán ngựa ngưu bối  
Sĩ hữu anh hùng khoa đắc y*)

Hỏi: Ý chỉ của Tổ truyền khác với ý chỉ của giáo  
lý ở chỗ nào?

Đáp: Chư hầu vạn nẻo đều xuôi khuyết  
(*Vạn lý thể hàng giai triều khuyết*)

Hỏi: Hòa thượng có sở đặc biệt tại sao không  
nói cho chúng con nghe?

Đáp: Ông thổi lửa, tôi vo gạo.  
Ông khất thực tôi mang bình  
Ai có phụ ai đâu

Một hôm ông họp chúng lại đọc một bài thơ sau

đây:

**Trên không manh ngói che  
Dưới không đất cắm dùi  
Kẻ mặc áo lụa tới  
Người xách gậy tìm lại  
Khi hành động xúc tiếp  
Như rồng nhảy đớp mồi**

(*Thượng vô phiến ngõa già  
Hạ vô trác chùy địa*

*Hoặc dị phục trực nghệ  
Hoặc sách trượng nhị chí  
Động chuyển xúc xử gian  
Tự long được thị thôn*)

Có một vị tăng bước ra hỏi: "Ngài có  
cái gì thế?"

Ông cười:

Ngày ngày đi hái củi  
Kho lúa vẫn còn rỗng  
(*Nhật nhật khứ hoạch hòa  
Thời thời không thương lẫm!*)

Thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi cũng chịu  
ảnh hưởng lối dùng thiền ngữ thi ca,  
nhưng ít hơn thiền phái Vô Ngôn  
Thông. Thiền sư Chân Không (mất

1100) giỏi về sử học, cũng đã từng cư trú núi Từ Sơn  
nơi Thiền Lão dạy học. Những thiền ngữ của ông  
chứa đầy thi vị. Một hôm có vị tăng hỏi: "Diệu đạo là  
gì?" Ông nói: "Giác rồi mới biết." Người kia nói: "Học  
nhân chưa hiểu được, xin thầy dạy cho." Ông nói:

Đến được động tiên sâu thăm ấy  
Linh đơn đổi xác mới quay về  
(*Nhược đảo tiên gia thâm động nộ  
Hoàn đan hoá cốt đắc hoài quy*)

Hỏi: Linh đơn nào mới được chớ  
Đáp: Vạn kiếp si mê không hiểu thấu  
Sáng nay bừng mở nẻo khai minh  
(*Kiếp tịch ngu mêng vô động hiểu  
Kim thần nhất ngộ đắc khai minh*)

Hỏi: Linh đơn nào mới được chú?  
Đáp: Vạn kiếp si mê không hiểu thấu  
Sáng nay bừng nẻo khai minh  
(*Kiếp tịch ngu mêng vô động hiểu  
Kim thần nhất ngộ đắc khai minh*)

Hỏi: Nhưng khai minh thế nào?  
Đáp: Khai minh thấy hết trần gian nọ  
Muôn loại sinh linh thay một nhà  
(*Khai minh chiếu triệt ta bà giới  
Nhất thiết chúng sinh cộng nhất gia*)

Hỏi: người ta nói: "Tuy không biện luận nhưng  
đâu đâu cũng gặp người." Người đây là ai?

Đáp: Lửa cháy tàn rồi, tận sạch hết  
Non xanh, mây trắng vẫn còn bay  
(*Kiếp hào đồng nhiên hào mạt tịnh  
Thanh sơn y cựu bạch vân phi*)

Hỏi: Sau khi chết xác thân tan rã rồi thì sao  
Đáp: Xuân đi xuân đến ngỡ xuân hết  
Hoa nở hoa tàn cũng lại xuân  
(*Xuân lai Xuân khứ nghi xuân tận  
Hoa lạc hoa khai chỉ thị xuân*)

Người kia đang suy nghĩ thì ông hét một tiếng và  
nói:



Thiền sư Thảo Đường

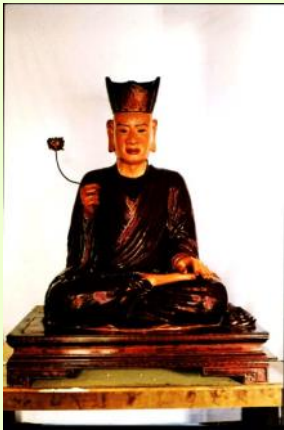
Bình nguyên sau trận cháy  
Cây cỏ càng xanh thắm  
(*Bình nguyên kinh hỏa hậu*  
*Thực vật các thù phương*)  
Người kia bưng bình bèn lay xuống.

### ẢNH HƯỞNG MẬT GIÁO

Thiền học Vô Ngôn Thông không có màu sắc Mật Giáo, nhưng ảnh hưởng của Mật Giáo trong thiền phái đó do ông lập ra cũng khá quan trọng. Ảnh hưởng ấy có thể thấy rõ ở các thiền sư Không Lộ, Giác Hải và Nguyễn Học.

Thiền sư Không Lộ đã từng là bạn với các thiền sư Giác Hải và Đạo Hạnh. Đã từng đi Ấn Độ học về Mật Giáo, và đặc "lục trí thần thông". Ông họ Nguyễn, tên là Chí Thành, cũng có tên là Minh Không, và được sắc phong là quốc sư sau khi dùng pháp thuật chữa lành bệnh cho vua Lý Thần Tông. Năm lên 21 tuổi, vua này mắc phải một chứng bệnh kỳ lạ: ngồi xồm và rống như mãnh hổ: triệu đình hoảng sợ không biết chạy thầy thuốc làm sao. Lúc ấy ngoài thành có trẻ con bồng hát bài hát đồng dao rằng:

*Nước có Lý Thần Tông  
Triều đình vạn sự thông  
Muốn chữa lành bệnh Hoàng Đế  
Phải tìm Nguyễn Minh Không*



*Thiền sư Không Lộ*

Người ta cho đi tìm Không Lộ. Khi người của triều đình đến nơi, ông hỏi: "Có phải là để cứu bệnh hóa cợp đó chăng?" và lập tức cùng sứ giả trở lên kinh đô. Ông đi thẳng đến điện, sai người đun sôi một vạc nước lớn, bỏ một ít cây đinh vào đó, sau lấy nước cho vua tắm, lông lá liền rụng và bệnh vua lành.

Tục truyền là Không Lộ đã có công trong sự tạo thành bốn tác phẩm nghệ thuật lớn thời Lý gọi là tứ đại khí: Tháp chùa Báo Thiên, tượng Phật A Di Đà chùa Quỳnh Lâm, đỉnh chuông Phổ Minh và chuông chùa Phổ Lại. Bao nhiêu chuyện thần kỳ đã được dựng ra quanh việc Không Lộ tạo dựng những tác phẩm nghệ thuật này. Ví dụ chuyện Không Lộ đi qua Tổng xin đồng về đúc chuông, tượng và đỉnh. Với một tay nài, ông đã bỏ vào gần hết kho đồng nhà Tống.

Thiền sư Không Lộ mất vào năm 1141, hiện còn thờ ở đền Lý Quốc Sư, huyện Thọ Xương, Hà Nội.

Thiền sư Giác Hải lúc nhỏ làm nghề đánh cá, hai mươi lăm tuổi xuất gia, đã từng cùng Không Lộ học với thiền sư Lô Hà Trạch. Ông cũng quen với một đạo sĩ tên là Thông Huyền, và đã được một lần cùng với Thông Huyền được vua Lý Nhân Tông mời vào cung. Cả hai, sau khi thực hiện phép niệm chú (Thông Huyền) và chú mục ngưng thần (Giác Hải) để làm rơi hai con cắc kè trên nóc điện, được vua Lý Nhân Tông khen ngợi trong bài thơ sau:

*Tâm Giác Hải như hải  
Đạo Thông Huyền thật huyền  
Thần thông và biến hóa  
Bên Phật bên là Tiên [15]*

Sách *Thuyền Uyển Tập Anh* kể: một hôm vua Nhân Tông hỏi Giác Hải về thuật "ứng chân thần

túc", ông này liền biến hiện tâm cách, nhảy lên trên không, cách mặt đất mấy trượng. Vua và quần thần đều thần phục. Sau này vua Lý Thần Tông có triệu thỉnh, nhưng ông cáo bệnh không vào. Ông mất năm 1138.

Thiền sư Nguyễn Học (mất 1174) từng theo học với thiền sư Viên Trí chùa Mật Nghiêm; sau khi đắc đạo liền về ở ẩn núi Vệ Linh chuyên tu thiền quán trong 12 năm. Ông thường trì tụng chú Hương Hải Đại Bi trị bệnh và cầu mưa không khi nào là không linh nghiệm. Vua Anh Tông thấy sự thần nghiệm, triệu ông vào cung, để ông ra vào tự do, nhưng sau ông cáo bệnh về chùa, dạy học hơn trăm người. Ông là người cực lực chủ trương thuyết vô đắc.

Mật Giáo thịnh hành tại Việt Nam từ những thế kỷ thứ bảy và thứ tám: tuy thiền phái Vô Ngôn Thông cố sức tự bảo vệ không để cho Mật Giáo thâm nhập (Thông Biện rất chống Đại Điền và Bát Nhã) nhưng vẫn không tránh khỏi ảnh hưởng của giáo lý này. Sự kiện cho ta thấy tầm quan trọng của Mật Giáo ở Việt Nam từ ngày Tỳ Ni Đa Lưu Chi đến Việt Nam qua thời Đinh, Tiền Lê cho đến cuối đời Lý.

### ẢNH HƯỞNG TỊNH ĐỘ GIÁO

Trong câu chuyện về Không Lộ, ta nghe nói đến việc thiền sư tạo nên tượng Phật A Di Đà của chùa Quỳnh Lâm. Không Lộ mất vào năm 1141 nhưng trước đó 100 năm, vào năm 1057, một tượng Phật A Di Đà bằng đá cao hai thước rưỡi tây đã được lang tướng của vua Lý Thánh Tông thực hiện tại núi Lạng Kha, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Tượng Di Đà này vẫn còn ở chùa Phật Tích, Bắc Ninh. Bia đá chùa Phật Tích có nói về chuyện này. Vậy thì có sự có mặt của giáo lý Tịnh Độ ở Việt Nam được đánh dấu chậm lắm vào khoảng giữa thế kỷ thứ mười một.

Tịnh Độ Giáo chủ trương niệm Phật để đạt đến Nhất tâm bất loạn và cũng để vãng sanh vào nước Cực Lạc của Phật A Di Đà. Giáo lý niệm Phật được Huệ Viễn khởi xướng ở Trung Hoa vào thế kỷ thứ năm, chú trọng vào phương pháp quán niệm cũng rất gần gũi với thiền định. Trong truyền thống thiền buổi đầu thịnh thoàng đã thấy có những người áp dụng phương pháp niệm Phật: Tuyên Thập, đệ tử người tổ Hoàng Nhãn, đã thành lập nhóm: "Nam Sơn Niệm Phật Thiên"; Pháp Trí chùa Ngưu Đầu Tông cũng là một thiền giả chuyên niệm Phật. Nhưng từ Huệ Năng (thế kỷ thứ bảy) người ta phải đợi đến thế kỷ thứ mười mới có thiền sư Diên Thọ (904-975) sử dụng phương pháp niệm Phật. Chịu ảnh hưởng của Mật Giáo còn lại của đời Đường, ông cũng thực hành phương pháp trì chú của Mật Giáo nữa. Ta biết rằng thiền học Việt Nam đã từ lâu thấm nhuần Mật Giáo; nhưng ta không biết được cách nào mà giáo lý niệm Phật đã thâm nhập vào thiền phái Vô Ngôn Thông. Ta chỉ có thể nói đây là do sự tiếp xúc giữa các thiền sư phái này với thế hệ tăng sĩ Trung Hoa đệ tử thiền sư Diên Thọ. Nguyên tắc của Diên Thọ là "cõi Tịnh Độ ở ngay trong tâm, ngoài tâm không có Pháp" (Duy tâm Tịnh Độ, tâm ngoại vô Pháp). Ông rất sở trường về kinh Hoa Nghiêm: ông chủ trương "chân tâm duy nhất" và "lý sự vô ngại".

Sách *Thuyền Uyển Tập Anh*, ngoài việc nhắc đến tượng đồng A Di Đà do Không Lộ thực hiện, còn có nói đến thiền sư Tịnh Lực như một người đã đắc được pháp "niệm Phật mà hoàn thành được thiền định. Ông dạy đệ tử là "không nên cầu sự chứng ngộ bên ngoài" và "nếu muốn diệt trừ các ác nghiệp thì nên áp dụng phương pháp niệm tụng bằng cả tâm



Thiền sư Vô Ngôn Thông

lẫn miệng.” Sự phối hợp giữa Thiền và Tịnh Độ sau này sẽ trở nên quan trọng trong đạo Phật tại Việt Nam.

### TÓM LƯỢC NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Thiền phái Vô Ngôn Thông được truyền thừa trong thời gian bốn thế kỷ (từ đầu thế kỷ thứ chín đến đầu thế kỷ thứ mười ba), trong khi thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi có một lịch sử truyền thừa dài sáu thế kỷ (từ thế kỷ thứ sáu đến thế kỷ thứ mười ba). Thiền

phái Vô Ngôn Thông chịu ảnh hưởng Phật Giáo Trung Hoa sâu đậm hơn thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Ảnh hưởng này được thấy trong lối trình bày lịch sử Thiền, trong lối tổ chức tu viện, trong việc sử dụng thoại đầu, và ở chỗ ảnh hưởng của Tịnh Độ Giáo. Các thiền sư trong thiền phái này thay vì chỉ dùng các kinh Bát Nhã, đã sử dụng rất nhiều các kinh điển khác như kinh Viên Giác, Pháp Hoa, họ nhấn mạnh đến chủ trương đốn ngộ và vô đắc vốn rất gần gũi với giáo lý thiền phái Nam Phương ở Trung Hoa. Nhưng khác với thiền phái Trung Hoa, thiền phái này, cũng như thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, đã rất gần gũi với đời sống xã hội, tham dự vào đời sống nhập thế trong khi vẫn duy trì được sinh hoạt tâm linh độc lập của mình.

#### CHÚ THÍCH:

[1] Mùa kết hạ; Varsas, tức là ba tháng mùa mưa, trong thời gian này chư tăng an cư tịnh tu không ra khỏi tu viện.

[2] Ý thiền sư Vô Ngôn Thông là thiền hay thiền sư không phải là một cái gì có thể định nghĩa được, như cây thoan lư kia, nhìn thẳng vào đó thì thấy ngay, khỏi cần qua trung gian ngôn ngữ và khái niệm. Thiền là sự tỉnh thức, sự sinh hoạt trong thế giới thực tại chỉ có thể nghiệm mà không thể đàm luận và giảng giải.

[3] Nhất đại sự nhân duyên: Lý do lớn của sự xuất hiện của Phật trên đời, tức là khai mở cho chúng sinh thấy, hiểu, giác ngộ và thâm nhập tri kiến Phật (khai thị ngộ nhập Phật tri kiến - Kinh Diệu Pháp Liên Hoa).

[4] Diệu tâm: Tâm màu nhiệm.

[5] Chính pháp nhãn tạng: Kho tàng của cái thấy về chính pháp.

[6] Thực tướng vô tướng: Chân lý không màu sắc.

[7] Pháp môn tam muội: Phương pháp thiền định.

[8a] Những tu viện của Luật Tông, lấy giới luật làm căn bản cho giáo lý.

[8] A tăng kỳ kiếp: Vô số kiếp

[9] “Đạt thời biến cảnh thị, bất ngộ vĩnh quai sở”.

[10] “Nhất thiết chư pháp giai tòng tâm sinh, tâm vô sở sinh, pháp vô sở trú, nhược đạt tâm địa, sở vô tác ngại”.

[11] Đạo vô hình tượng

Xúc mục phi dao

Tự phản suy cầu

Mạc cầu tha đắc

Túng nhiều cầu đắc

Đắc tức bất chân (Lược)

Sở dĩ tam thế chư Phật, lịch đại tổ sư

Án thụ tâm truyền, diệc như thị thuyết

[12] Liễu ngộ chân tâm khai tuệ nhãn

Biển hóa linh thông hiện thực tướng

Hành trú tọa ngoạ độc trác nhiên

Ứng hiện hóa thân bất khả lượng

Tuy nhiên sung mãn biến hư không

Quán lai bất biến như hữu tướng

Thế gian vô vật khả tỷ hưởng

Trường hiện linh quang minh lãng lãng

Thường thời diễn thuyết bất tư nghị

Vô đắc nhất ngôn dĩ vô đương

(Chú thêm: trong thơ ca Nguyên học và một số thiền sư Việt Nam, có sự lẫn lộn ít nhiều với thơ ca của các thiền sư Trung Quốc. Xem Hà Văn Tấn: Vấn đề văn bản học các tác phẩm văn học Phật Giáo Việt Nam. Tạp chí văn học, số 4-1992 - N.HC.)

[13] Đây là ví dụ thoại đầu mà Quy Sơn dùng cho Hương Nghiêm, một đệ tử thông minh học rộng, nhưng chưa có chiều sâu tu chứng: “Tôi không muốn hỏi về những kiến thức của ông. Tôi chỉ muốn hỏi xem trong đời sống thường nhật của ông, ông đã thấy được gì. Hãy tùy tiện nói ra một câu xem? Ông hãy nói cho tôi xem trước khi được cha mẹ ông sinh ra thì mặt mũi của ông như thế nào?” Hương Nghiêm không trả lời được. Ông nói: “Xin thầy dạy con đi.” Quy Sơn: “Nếu tôi nói kiến giải của tôi cho ông nghe thì có lợi ích gì cho ông đâu?” Hương Nghiêm về đốt hết sách vở, bắt đầu vào thực tế Thiền quán, sau này nhân cuộc đất làm văng một hột sỏi vào thân tre [cốc] một cái, liền hoảng nhiên khai ngộ. Quy Sơn đã dùng một thoại đầu.

[14] Nghĩa cứu cánh: Chân lý tuyệt đối

[15] Giác hải tâm như hải

Thông Huyền đạo hựu huyền

Thần thông kiêm biến hóa

Nhất Phật nhất thần tiên.



# Trả lại tôi tuổi trẻ

THIÊN HẠNH



Năm 1972 khi nắng chói chang và vòm trời Huế rực hồng màu phượng vĩ, cũng là lúc chiến sự diễn ra ác liệt nhất. Ngay cả một thư sinh như tôi với cái tuổi người ta cho là mơ mộng thần tiên trong trắng cũng không thể thờ ơ ngơ ngác không biết gì. Thế mà trong các buổi sinh hoạt ngoài trời, chúng tôi vẫn vô tư vừa vỗ tay vừa hát một ca khúc của Phạm Duy vốn rất phổ biến trong học đường thời đó: “*trả lại tôi là tuổi trẻ mệnh mông, chúng mình như lúa reo trên ruộng đồng, dù mưa tuôn dù bão cuốn...*” Rồi sau đó đồng thời xuất hiện “*Nổi vòng tay lớn*” của Trịnh Công Sơn, chúng tôi hát say sưa trong những buổi cắm trại, nhưng cái vui vẻ hồn nhiên đáng có và nên có của tuổi học trò bị cướp mất bởi tiếng xé gió của đại bác, tiếng rít của phản lực cơ... dội vào tận lớp học như những vết cứa vào trái tim hồng son tuổi ngọc ngà.

Như chú nai con ngơ ngác nhìn quanh gần xa là hình ảnh của chiến tranh chết chóc, của bất an thường trực. Thời điểm đó có lắm người Huế lo xa bỏ vào Sài Gòn làm ăn gầy dựng cơ đồ vì Huế gần giới tuyến chuyện đạn lạc tên bay là là điều nằm trong dự báo. Có những chiều sau giờ học tôi một mình tha thần đọc bờ sông Hương, nhìn lên Kỳ Đài, ngồi tựa vào thềm Phú Văn Lâu nhìn những đám mây bành bồng trắng nhẹ lướt qua thành phố, lướt qua dòng sông. Sự tĩnh lặng của thành phố, sự yên ắng của dòng sông sao nghe đượm buồn và cay đắng vì ẩn giấu đâu đó nguy cơ rình rập chực bùng vỡ của chiến cuộc như hồi mùa Xuân 1968 mà chính bản thân tôi đã tận mắt chứng kiến.

Người đời thường khó quên những gì mang dấu ấn đậm nét trong ký ức như ngày nhận văn bằng học vấn, dịp lên xe hoa...; riêng với tôi đó là những dấu ấn về chiến tranh hay nói khác đi là những hậu quả của chiến tranh

ngay lúc đang diễn ra cuộc binh lửa tương tàn.

Một buổi trưa hè đổ lửa chói chang, tôi đứng bước trước mái chòi bằng vải bạt đã chiến kiểu nhà binh, lại một đám tang người tử trận (ở Huế người chết trận có nơi người ta không làm tang ở nhà mà ở bên ngoài, thường là che rạp ở các ngã ba ngã tư). Một quan tài phủ cờ vàng như thường thấy, khung hình cho thấy người chết trận khoảng mười tám đôi mươi, miệng cười tươi mắt sáng vẻ yêu đời phơi phới. Gia quyến duy nhất là người mẹ đang nằm lê rú rượi, tóc tai xõa lung nhùng rối rắm, nước mắt nước mũi chảy nhòe nhoẹt. Bà ôm một xấp quần áo đã xếp gọn gàng, tay vỗ liên tục vào mớ quần áo, đầu ngúc ngoắc ra chiều đang đau đớn cùng cực, miệng gào khóc: “*Aó quần này nó nói là để dành khi về phép mặc đi chơi... trời ơi là trời! con ơi là con ơi!!!...*” Tôi chợt hiểu gia cảnh người phụ nữ này chỉ một mẹ một con, niềm vui và lẽ sống duy nhất của bà nay chỉ còn lại là chiếc quan tài lạnh lẽo kia. Đứa con trai duy nhất đã bỏ bà lại mà đi, đi mãi để lại người mẹ cô đơn tội nghiệp trên trần thế.

Thảm cảnh trước mắt chợt đưa tôi vào những suy nghĩ miên man: rồi người phụ nữ ấy sẽ sống ra sao trong những ngày còn lại, bà có chịu nổi không khi hàng ngày phải đối diện nỗi đau mất con và sự thương nhớ khôn nguôi trong tình mẫu tử thiêng liêng?... Cho đến bây giờ, hình ảnh hôm ấy tôi vẫn nhớ như in và có lẽ sẽ theo tôi đến hết đời.

Sau này khi đã lớn khôn thêm, tôi càng thấm thía hơn những ca từ trong bài hát *Ngủ đi con* của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn:

*Ngủ đi con!*

*Ru con ru đã hai lần*

*Ôi tấm thân này ngày xưa bé bỏng*

*Mẹ mang đây bụng mẹ*

*bồng trên tay.*

Mẹ thì vẫn luôn là sứ giả của ngọt ngào hiền dịu, của thương yêu vô bờ trong tiếng ru ngày bé bỏng mẹ nâng như nâng trứng hứng như hứng hoa, “*mẹ nhìn con đi phút giây bàng hoàng*” (Ca dao Mẹ—*Trịnh Công Sơn*). Thương con từ chín tháng mười ngày hoài thai cực nhọc ấm lạnh có nhau, vỗ về âu yếm, con như bầu vật vô giá trên tay mẹ ngày chào đời; để rồi hạnh phúc tăng dần khi con ngày càng lưng dài vai rộng, sủng đạ nào cướp mất con đi! Lờn ru lần này mẹ hát đưa con vào cõi thiên thu, nỗi uất nghẹn xé nát trái tim từ mẫu khi tình thương vẫn tràn ngập vì phận bạc đưa con yêu:

*Sao ngủ tuổi hai mươi!*

*Sao ngủ tuổi hai mươi!*

Trên đường về, những chuyến xe GMC chở đầy quan tài lính chết trận lần lượt phóng qua mặt tôi, lòng tôi chùng xuống khi nhìn theo những chuyến xe dần mất hút, rồi sẽ có những đám tang và những người mẹ với nỗi đau đầy nước mắt. Nỗi cảm thương và sự trắc ẩn xâm chiếm tâm trí để khiến tôi như già trước tuổi với những cảm xúc thời cuộc của mình.

Đêm đó, tôi trần trọc không ngủ được.

Không phải lần đầu tiên tôi thấy đám tang và sự khóc thương người quá cố. Tôi đã từng chứng kiến cảnh anh hàng xóm mới về phép nói cười hôm qua khuya nay đã được đưa xác về lúc một giờ sáng, ông bà nội anh ta vẫn còn sống ngồi khóc than: “*Sao hai ông bà già này còn sống làm chi để cháu con từng đưa một ra đi, khổ quá trời ơi là trời!*” Tôi cũng đã từng chứng kiến một đám tang anh lính nằm tận chân đồi quạnh quẽ chỉ có người bố và người anh trại duy nhất rót rượu đốt nhang tiễn kẻ ra đi, và còn nhiều nữa. Nhưng lần này, cảnh mẹ khóc con gây cho tôi sự xúc động quá mức. Rồi một câu hỏi cứ lặp đi lặp lại trong đầu tôi như chẳng có hồi

kết: “Sao lại có chiến tranh, sao người ta lại phải giết nhau? Sao lại phải cứ giết nhau chứ? Sao lại phải giết nhau???”

Rồi đầu năm 1974 với sự kiện Hoàng sa, tôi cũng có mặt trong các cuộc biểu tình chống kẻ lẩn biển chiếm đảo (do nhà trường phát động), những bước chân học trò và cả những ý nghĩ nửa đã biết yêu quê hương thương đồng bào, thấy con đường trước mặt sao gập ghềnh sỏi đá đa đoan. Anh họ tôi trở về sau trận hải chiến Hoàng Sa áo như còn vương mùi thuốc súng lạt đật qua hướng An Cựu báo hung tin cho gia đình người bạn mới chết trận, tin vật là chiếc nhẫn bạn thường đeo, người mẹ hay tin con chết vừa nhìn thấy chiếc nhẫn ngất lịm đi tưởng đã theo ông theo bà!

Như tuổi thơ của bất cứ ai, tôi cũng có những ngày tháng rong chơi, trèo cây bắt bướm rồi tắm sông những trưa hè, hòa vui cùng những cánh diều lông gió quê hương giữa đồng lúa chín vàng miền thôn dã ven đô nhưng đêm đêm vẫn nghe tiếng súng vọng về trong giấc ngủ. Sáng mở mắt nghe radio nói toàn chuyện đánh nhau, mấy người bị thương bao nhiêu người bỏ mạng cũng đủ thấy trriu lòng.

Thường những lúc buồn hay thấy lo âu điều gì tôi thường đến ngôi chùa nằm mãi trên đồi vắng xa khu dân cư. Thời chiến, khu vực này bị coi là mất an ninh nên ít người lui tới chỉ có đám trẻ chăn trâu chạy nháy lông nhông ngoài trảng rộng mọc đầy những bụi hoa sim, hoa mua quanh chùa. Ngay cả ông từ cũng vài ba hôm mới vào mở cửa quét dọn hí hoáy nhang khói một lát rồi về. Tất nhiên ban đêm không ai dám bén mảng đến đây.

May mà tôi còn có chỗ tìm đến yên ắng để “gởi mình” dù trong chốc lát khi ngoài kia sóng gió thời cuộc vẫn không ngừng. Đó là những giây phút hiếm hoi để tuổi thơ tôi cảm nhận sự yên tĩnh diệu kỳ. Trưa hè tĩnh mịch, những đám lá khô bay xào xạc trong sân chùa, trên mái ngói cong mẩy con chim sẻ đang riu rít vào ra tha rơm xây tổ, tiếng cắc ké thỉnh thoảng rượt đuổi nhau sột soạt. Tôi ngã mình dưới gốc bồ đề trăm tuổi tán lá cao trùm mát cả khoảng sân chùa, đưa mắt nhìn lên vòm xanh vô số chiếc lá ngả nghiêng rào rào sau mỗi cơn gió. Không còn âm thanh của loài người, không còn âm thanh của chết chóc.

## LỜI THÈ BAN SƠ

*Đảo xanh hừng mây giọt sầu  
Hắt hiu cánh nhận tìm đâu nẻo về  
Mặt mù muôn dặm sơn khê  
Trong ta vẫn động lời thề ban sơ...*

On the green island  
Some dismal visions  
Came to my mind now and then.

As a lonely swallow in the gloomy sky,  
I knew nowhere I would stay.  
However long the journey might be,  
Within myself remained forever the initial aspiration  
For being ultimately awakened!

(21. 01 âm lịch, 2015)

thơ

ĐẠO SINH



Như thông lệ mỗi lần lên nhà trốn lên chùa, nơi tôi đến đầu tiên là hàng cửa lớn trước chánh điện. Cửa thì luôn đóng và được khóa cẩn thận, tôi nhón gót nhìn vào bàn thờ chính nơi tôn trí bảo tượng Đức Phật Thích Ca, tôi ngắm nhìn Ngài không chớp mắt; tôi thấy tôi bình an, nhẹ nhõm, lại có cảm giác gần gũi và “thỉnh thích” lạ sao thật khó tả. Về sau cứ mỗi lần bị quở phạt hay bị thất bại trong bài vở học hành là tôi lại tìm về chùa để ngắm tôn nhan Đức Phật, sau đó lang thang quanh chùa rồi quay về.

Nghĩ lại, quãng đời thơ sinh những năm đầu trung học đệ nhất cấp của tôi đã sớm bị nhuộm màu bi ai của cuộc chiến quanh mình, dù không đến nỗi nặng nề như những ai đã và đang bị những vết hằn tâm lý đến nỗi thành bệnh (cái gọi là *hội chứng hậu chiến tranh*), nhưng trong tôi vẫn không phai

mờ vết hằn về nỗi đau bất hạnh một thời của đồng bào mình. Đặc biệt là bao người mẹ đã phải oằn mình chịu nỗi cay đắng cùng cực vì phải mất con vĩnh viễn. Họ còn hay đã mất, đang ở đâu trên đất nước này hoặc một nơi nào xa xôi ngoài lãnh thổ nước Việt, tôi vẫn muốn gởi đến các cụ tấm lòng cảm thông và mong các cụ sẽ tìm thấy niềm vui trong những ngày còn lại của cuộc đời.

Đến bây giờ đã hơn bốn mươi năm rồi xa chốn cũ, ngắm lại tưởng như giấc mơ ngày hôm qua. Sẽ có hai dấu ấn bất di để tôi gặp lại khi theo dòng tâm thức trở về quá khứ, đó là hình ảnh đau thương tội nghiệp của người mẹ mất con thời chiến và hình ảnh tử bi độ lượng của Đức Phật trong ngôi chùa vắng—một cho tôi biết nhìn lại nỗi đau nhân thế và một đưa tôi về với con đường của Đức Từ bi.

Sài gòn\_ Hè 2015



# HỌC TẬP PHẬT PHÁP VỚI THÁI ĐỘ TỰ TIN

Tác giả: **LÂM THANH HUYỀN**

Bản dịch của *Minh Chi*

Nhiều năm qua, tôi vẫn luôn luôn đề xướng quan điểm: Trước khi làm một người Phật tử thì hãy làm cho được một người chân chánh bình thường, tức là một người sống tự tại trong cuộc sống của mình. Hôm qua, buổi tối, có khoảng một chục bạn bè học Phật đến nhà tôi chơi. Trong đó có một nữ sĩ nói với tôi "Phật giáo dạy người ta phải biết tiết chế dục vọng, cho nên người xuất gia mặc áo thâm đen hay áo trắng bạc, vào ngày Bát quan trai thì không ai được xúc nước hoa, làm đầu cho đẹp, không được cài hoa trên tóc, không được ca hát, khiêu vũ; không được nằm giường cao, rộng."

Cô ta nói với giọng khổ sở: "Còn tôi thì có lúc rất muốn diện quần áo đẹp, tô môi son, đeo vòng tay. Nhưng lại không dám vì sợ người khác phê bình là Phật tử mà còn ăn diện." Tôi nói với cô ta "Chúng ta cần nhận thức người tại gia khác với người xuất gia. Xuất gia là người chuyên nghiệp tu hành. Còn tại gia là người tu hành nghiệp dư, cho nên so với người xuất gia, có thể sống thoải mái rộng rãi hơn. Ví dụ như tôi đây là một nhà văn chuyên nghiệp, cho nên yêu cầu của tôi đối với viết văn nghiêm khắc chặt chẽ hơn. Nếu anh là một nhà văn nghiệp dư thì mỗi năm chỉ cần viết 2, 3 chương sách là được. Nghĩa là yêu cầu viết văn đối với anh có thể rộng rãi và dễ dãi hơn. Tu hành cũng theo một đạo lý như vậy. Một người Phật tử, không cần thiết ngày nào cũng phải mặc áo trắng quần đen; sắc mặt nhợt nhạt, đi ra đường với thái độ nghiêm túc tựa hồ như đội trên đầu cái bảng đề năm chữ: Tôi là Phật tử đây! Nếu đúng là như vậy thì người khác sẽ không dám gần gũi chúng ta. Thật ra người Phật tử há lại không thể mặc áo đẹp, bôi môi son, đeo vòng ở tay hay sao? Tôi đưa cho cô nữ sĩ ấy xem một bức ảnh Bồ Tát Quan Thế Âm mà nói rằng: "Này cô xem Bồ Tát Quan Thế Âm đẹp biết dường nào. Đầu tóc Bồ tát chải rất đẹp, tướng mạo trang nghiêm. Ngài cũng đeo đôi khuyên ở tai mà có ai coi thường Ngài đâu!"

Có một cô gái kể chuyện cho tôi nghe một câu chuyện bí mật: Cô ta ưa nghe ca hát hơn là nghe tụng kinh; cô ta nghĩ rằng việc tu hành của mình có vấn đề, cho nên cảm thấy khổ não hổ thẹn. Tôi nói với cô ta: "Nếu cô thấy nghe âm nhạc thích thú thì cứ đi nghe nhạc, cô thấy nghe đọc kinh không thích thú bằng nghe ca hát, có thể vì cô chưa hiểu hết ý nghĩa trong kinh, hoặc là khi nghe đọc kinh, nội tâm của cô chưa cảm động, chưa được khai mở. Về căn bản, nghe đọc kinh và nghe ca hát đều đáng thích thú, nếu không tức là có thái độ phân biệt."

Tôi từng có hai lần nghe ca hát mà vô cùng cảm động. Một lần là ở trong chùa, nghe Tăng sĩ hát bài "Tam Bảo ca" do đại sư Hoàng Nhất viết lời ca, đại sư Thái Hư phổ nhạc. Bài ca bắt đầu bằng các câu "Trời và Người trong đêm dài, vũ trụ mờ mịt, ai cho ta ánh

sáng đây!" Tôi nghe cảm động đến chảy nước mắt. Một lần khác, tôi nghe Sư phụ Sám Văn tụng Chú Đại Bi. Giọng của ngài, thái độ của ngài, có sức mạnh của lòng từ, lòng bi làm tôi cảm động vô cùng. Ngài tụng Chú Đại Bi theo một tiết tấu mà bây giờ tôi vẫn còn nhớ. Tôi rất lấy làm lạ sao giọng tụng kinh nghe hay đến thế!

Chúng ta nghe tụng kinh mà không ưa là vì chúng ta chưa lãnh hội được ý nghĩa trong kinh. Lúc bấy giờ tôi bày cho cô gái một phương pháp, tức là khi nghe người khác ca hát, thì hãy nghe với cái tâm nghe tụng kinh; khi tâm của con người thật vắng lặng trong sáng, thì có thể dùng cái tâm tình nghe tụng kinh như vậy để nghe các bài ca đang lưu hành. Họ sẽ thấy cảm động vô cùng, giống như khi nghe bài "Kỷ thực, anh không rõ lòng tôi." Khi nghe ngâm bài thơ của Hàn Sơn Tử:

*"Ngô tâm tựa thu nguyệt,  
Bích đàm thanh hạo khiết,  
Vô vật kham tỷ luân  
Giáo ngã như hà thuyết."*

Nghĩa là:

"Tâm tôi giống trăng thu,  
Như nước ao trong sáng thanh tịnh,  
Không vật gì có thể so sánh bằng,  
Hãy dạy tôi nói sao đây!"

Nói cách khác, khi nghe người khác tụng kinh, có thể dùng tâm tình nghe ca hát, tức là cái tâm tình hoan hỷ, đợi chờ, thì sẽ cảm thấy nghe đọc kinh rất là thú vị. Có lần tôi được nghe Pháp sư Kiến Như xướng bài "Khẩu chung ký" (Bài đánh chuông), tôi cũng chảy nước mắt bởi vì Pháp sư xướng hay quá, hay không khác gì các bài ca đang lưu hành, thậm chí còn hay hơn.

Tôi muốn nói là chúng ta không cần phải gạt bỏ tất cả những gì chúng ta gặp trong cuộc sống, đừng khiến chợ tấp cả những gì trong cuộc sống sinh ra mâu thuẫn, đối lập với Phật pháp. Có một lần tôi đưa con đi xem bộ phim "Truyện Lục Tổ Huệ Năng." Xem xong, con tôi nói "Không hay bằng bộ phim của Thành Long." Tôi cũng đồng ý với con tôi, điều này không có nghĩa là Lục Tổ Huệ Năng không làm chúng tôi cảm động, mà là vì người đạo diễn đã dùng một hình thức cố định, đơn điệu, bảo thủ cho nên người xem không thích thú.

(trích từ: Tin Tức từ Biển Tâm  
Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org))



GIAO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ & CANADA  
**KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ LẦN V (2015)**

**PHIẾU GHI DANH – CHƯ TÔN ĐỨC**

**Tham Dự Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ Lần Thứ V**

từ ngày 06/08/2015 đến ngày 10/08/2015

Tại **TOWN and COUNTRY RESORT HOTEL**

**500 Hotel Circle North, San Diego, CA 92108**

Đạo hiệu: \_\_\_\_\_

Đơn Vị Chùa: \_\_\_\_\_

Phẩm Vị: a) \_\_\_\_\_ Hòa Thượng; \_\_\_\_\_ Thượng Tọa; \_\_\_\_\_ Đại Đức; \_\_\_\_\_ Sa Di

b) \_\_\_\_\_ Sư Bà; \_\_\_\_\_ Ni Sư; \_\_\_\_\_ Sư Cô; \_\_\_\_\_ Sa Di Ni

Địa chỉ: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Điện thoại cầm tay: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

*Chư Tôn Đức Tăng Ni Cùng Đi Chung:*

1. Đạo hiệu: \_\_\_\_\_ Phẩm Vị: \_\_\_\_\_
2. Đạo hiệu: \_\_\_\_\_ Phẩm Vị: \_\_\_\_\_
3. Đạo hiệu: \_\_\_\_\_ Phẩm Vị: \_\_\_\_\_
4. Đạo hiệu: \_\_\_\_\_ Phẩm Vị: \_\_\_\_\_
5. Đạo hiệu: \_\_\_\_\_ Phẩm Vị: \_\_\_\_\_

Phương tiện di chuyển: (đánh dấu vào ô chọn lựa)

- Tự túc
- Xin Ban Tổ Chức giúp đưa đón phi trường San Diego, CA ( SAN )

• Ngày giờ đến: \_\_\_\_\_ Chuyến bay: \_\_\_\_\_ Hãng bay: \_\_\_\_\_

• Ngày giờ về: \_\_\_\_\_ Chuyến bay: \_\_\_\_\_ Hãng bay: \_\_\_\_\_

Ngày \_\_\_\_\_ Tháng \_\_\_\_\_ Năm 2015

Ký Tên,

*Ghi chú:* Phiếu Ghi Danh gửi về địa chỉ: **THIỆN TỊNH ĐẠO TRÀNG**

**11502 Daniel Ave., Garden Grove, CA 92840 – USA Tel. (714) 638-0989 / Cell. (714) 266-4171**



GIAO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ & CANADA  
**KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP BẮC MỸ LẦN V (2015)**

**PHIẾU GHI DANH**

**Tham Dự Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ Lần Thứ V**

Từ ngày 06/08/2015 đến ngày 10/08/2015

Tại **Town and Country Resort Hotel** – 500 Hotel Circle North, San Diego, CA 92108

Nam-Mô Bồn-Sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật

Kính gửi: Ban Điều Hành Khóa Tu Học Phật Pháp Bắc Mỹ Lần Thứ V

Họ tên: \_\_\_\_\_ Pháp danh: \_\_\_\_\_

Địa chỉ: \_\_\_\_\_

Thành phố: \_\_\_\_\_ Tiểu bang: \_\_\_\_\_ Zip Code: \_\_\_\_\_ Quốc gia: \_\_\_\_\_

Điện thư: \_\_\_\_\_

Điện thoại nhà: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ Điện thoại cầm tay: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Trường hợp khẩn cấp xin liên lạc: \_\_\_\_\_ Số ĐT: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

**\* Lệ phí Khách Sạn cho Khóa Tu | Chi phiếu xin ghi: KHÓA TU HỌC PHẬT PHÁP**

\$300, cho mỗi người. Nếu người trong gia đình cùng tham dự KHÓA TU HỌC, người thứ nhất \$300, những người sau \$200, trẻ em dưới 12 tuổi \$150.

| Họ Tên                  | Người lớn /Trẻ Em | Nam/Nữ | Tuổi | Số Tiền |
|-------------------------|-------------------|--------|------|---------|
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
|                         |                   |        |      |         |
| <b>Tổng Số Tịnh Tài</b> |                   |        |      | \$      |

**Phương tiện di chuyển:**

- Tự túc  
 Xin Ban Điều Hành giúp đưa đón phi trường **San Diego, CA (SAN)**; hoặc: \_\_\_\_\_

– Ngày giờ đến: \_\_\_\_\_ Chuyến bay: \_\_\_\_\_ Hãng máy bay: \_\_\_\_\_

– Ngày giờ về: \_\_\_\_\_ Hãng máy bay: \_\_\_\_\_

Ngày ..... tháng ..... năm .....

Ngày ..... tháng .....

Người Nhận Chi Phí Tu Học  
 Ký Tên

Gia Chủ Đăng Ký Tu Học  
 Ký Tên

Địa Điểm Ghi Danh: \_\_\_\_\_

**\* Hạn chót nhận Phiếu Ghi Danh KHÓA TU HỌC: Ngày 06 tháng 06 năm 2015**

# Gà gổ gáy vào buổi tối

CHÂN HIỀN TÂM

*Phật đã bỏ loài người...<sup>(1)</sup>*

Điệp khúc ấy lâu lâu lại thấy đâu đó trên những đoạn đường đi qua. Nó đến và đi như bao chuyện khác trong đời. Chuyện phiếm trong đời quá nhiều, đâu đáng bận tâm. Cho đến cái ngày, nó được thổi vào trong thơ của một ai đó như một bài "Thiền ca"...

Ta bà đau khổ si mê, rên rĩ, đổ thừa là chuyện thường tình. Thiền ca sáng ngời, nguồn tâm soi tỏ đường đi lối về. Phật đó muôn đời, có lên thiên đường hay xuống địa ngục thì Phật vẫn đó, có lia đi đâu mà nói Phật bỏ. Chỉ tại chúng sinh vô minh, bắt giác nhất thời, tham ái theo đó mà quên, quên đó rồi xa... nào phải Phật bỏ loài người. Vậy mà sở tri nổi lên: "Trong thế nhị nguyên, chưa biết Phật bỏ loài người hay loài người bỏ Phật. Chỉ có tham thiền mới hiểu được hết cái gọi Phật bỏ loài người mà Trịnh đã nói". Mô Phật! Trịnh là nhạc sĩ, khuynh hướng Phật giáo tuy có, nhưng phải Thiền sư mô mà lấy làm mô phạm. Mê!

Tham thiền soi tột nguồn tâm, mới hay "ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt" không chút dấu vết, lấy gì để nói bỏ hay không bỏ. Trong thế nhị nguyên, duyên khởi là lý. Nói trái nói phải, đều theo duyên khởi mà biện. Duyên trâu thì nói con trâu, nói đó con bò người nói mình mê. Thánh nhân, cái "tướng chấp trước" không còn, vẫn còn "thể lưu bố tượng" là đó<sup>(2)</sup>. Ngôn ngữ người đời nói như thế nào, Thánh nhân cứ theo thế ấy mà biện. Thuận hợp nhân quả đưa đến quả lành, không trái với lý pháp tánh thì nêu. Chỉ khác tập khí không còn, không gì ràng buộc, tâm liền vô trụ, trí tuệ soi tỏ ngọn nguồn. Đâu phải thấu tột nguồn tâm rồi trau thành bò, bỏ lại thành nai, mọi thứ loạn xạ, chưa biết thứ nào là phải.

Thiền tông, nói mây, nói cuội, nói chuyện nghịch đời... chẳng

qua *đôi duyên khai ngộ*, để phá cho được cái dòng vọng tưởng tương tục của người, hy vọng ngay đó người nhận ra "chấn", để rồi cái "thật" hiển bày. Còn không thì *thành công án cho người đồn tâm*, phá đi cái dòng suy tưởng cứ theo thói thường chấp trước mà sinh liên miên. Nào phải ngộ rồi, tôn ti trật tự mất hết mà thành trong thế nhị nguyên, chưa biết ai đã bỏ ai. Nghĩ loạn, đời sống buông lung, giới luật bỏ phể, nhân quả thể gian coi thường, khổ càng thêm khổ. *Pháp Hoa* thường nói:



"Pháp trụ pháp vị, tướng thể gian thường trụ". Thiền ca không khác ca thiên, đều cùng một thể mà ra, nhưng thiền ca là thiên ca mà ca thiên là ca thiên. Ngộ!

Chang, là một trong các học trò của Ma-tsu<sup>(3)</sup>. Ông là một cư sĩ thuần thành, ngày ngày hai lần lễ Phật tụng kinh, và thường xuyên viếng thăm Ma-tsu. Khi nào đến thăm thiền sư, ông cũng dẫn theo cô con gái nhỏ bên mình, Sul.

Sul còn mộ đạo hơn cả cha mình. Cô tham gia các buổi tụng kinh của cha, và thật hạnh phúc khi được đến thăm Ma-tsu. Cô luôn mong đợi điều đó.

Một lần, Ma-tsu nói vầy với Sul:

- Con là một cô gái tốt. Ta sẽ

cho con một món quà. Đó là danh hiệu "*Kwan Shi Yin Pusal*" (*Quán Thế Âm Bồ tát*). Con hãy niệm liên tục danh hiệu ấy khi nào con có thể. Con sẽ tìm thấy hạnh phúc lớn lao cho mình.

Về nhà, Chang tặng thêm con gái nhỏ bức hình *Kwan Shi Yin Pusal*. Sul ngồi nhiều giờ trước bức hình và bắt đầu niệm danh hiệu Bồ tát. Niệm bất cứ khi nào cô có thể. Rồi dần dần, cô niệm được suốt ngày, khi ăn cơm, tắm rửa, giặt đồ, nấu ăn, chơi đùa và ngay cả khi ngủ. Cha mẹ Sul rất tự hào về cô. Nhưng từ lâu, bạn bè đã xem Sul như một nhọt điên. Sul thì chẳng quan tâm, vẫn tiếp tục công việc tụng niệm của mình.

Nhiều năm trôi qua...

Một ngày, khi đang dùng thanh củi nhỏ để giặt đồ dưới sông, thỉnh thoảng tiếng trống từ đền Ma-tsu vọng về. Và rồi... tiếng đập và tiếng trống quyện vào nhau. Sul cảm thấy dường như toàn bộ vũ trụ đang nhảy múa cùng với *Kwan Shi Yin Pusal*. *Kwan Shi Yin Pusal* là đất, là mây, là tiếng trống vọng về từ đền của Ma-tsu, là đồng áo quần đang giặt dưới sông...<sup>(4)</sup> Sul trở về trong sự an lạc vô bờ và không bao giờ còn niệm danh hiệu *Kwan Shi Yin Pusal* nữa.

Suốt những ngày kể đó, sự thay đổi của Sul khiến cha mẹ phải chú ý. Thay vì ngoan ngoãn và yên lặng như thường lệ, Sul thường bật cười không có lý do. Cô trò chuyện rất lâu với những đám mây và cây cỏ. Cô chạy xuống dốc làng với tốc độ chóng mặt. Cha Sul cảm thấy lo lắng và quyết định theo dõi con gái qua lỗ khóa cửa, để xem cô làm gì khi ở một mình trong phòng.

Ông thấy bức tranh của *Kwan Shi Yin Pusal* vẫn ở trên tường. Dưới nữa là bàn thờ, nơi mà kinh *Pháp Hoa* vẫn được đặt đó cùng với hương hoa. Nhưng hôm nay, kinh *Pháp Hoa* không có. Phía góc nhà, Sul đang quay mặt vào tường và kinh *Pháp Hoa* thì đặt



dưới... mông. Chang không thể tin vào mắt mình. Sau phút bàng hoàng, ông xông vào phòng và hét lớn:

- Con làm sao vậy hả Sul? Con điên rồi hả? Có biết kinh là vật thiêng liêng, sao lại ngồi lên trên đó?

Như không có gì xảy ra, Sul hỏi:

- Cha! Trong đó có gì thiêng liêng?

- Đó là lời của Phật. Nó chứa đựng chân lý vĩ đại nhất của Phật giáo.

Sul hỏi lại:

- Chân lý có thể nằm trong ngôn từ sao?

Câu trả lời khiến Chang chưng hửng. Hình như những gì đang xảy ra với Sul đã vượt ngoài tầm hiểu biết của ông. Tức giận chuyển sang bối rối, ông hỏi lại con gái:

- Vậy con nghĩ sao về chân lý?

- Nếu con cố giải thích về nó, cha sẽ không hiểu. Hãy đến gặp Ma-tsu và xem Đại sư nói gì.

Chang đến gặp Ma-tsu và kể lại toàn bộ câu chuyện. Kể xong, ông thỉnh cầu:

- Thưa thầy, xin cho con biết Sul có điên không?

Ma-tsu trả lời:

- Sul không điên, là ông điên.

- Vậy con phải làm gì bây giờ?

Ma-tsu mỉm cười, đưa cho Chang một bức thư pháp viết trên giấy gạo và dặn:

- Hãy đặt nó ở phòng Sul và coi xem việc gì xảy ra.

Chang trở nên bối rối hơn bao giờ hết. Ông đi bộ về nhà như kẻ mất hồn, không hiểu việc gì đang xảy ra, chỉ biết làm theo những gì Ma-tsu đã dạy.

*Khi bạn nghe  
Gà gáy vào buổi tối  
Bạn sẽ biết được quê hương  
Nơi sinh ra tâm trí bạn  
Bên ngoài nhà của tôi  
Trọng vườn  
Liều màu đỏ và hoa màu  
xanh.*

Khi Sul đọc được bức thư pháp, cô gật đầu và nói với chính mình: "Oh, một thiên sư là vậy." Sau đó cô đặt kinh *Pháp Hoa* trở lại bàn thờ, chung quanh là hương và hoa.

Gà gáy vào buổi tối, chuyện thể nhân không nghe được. Liều đỏ hoa xanh, người đời cũng không thấy vậy<sup>(5)</sup>. Nhưng bạn đã nghe được gà gáy vào buổi tối. Điều đó không khác việc trong vườn tôi, liều màu đỏ và hoa màu xanh. Đó là chỗ chúng ta gặp nhau, là bàn đạp để bạn nhận ra cội nguồn chân thật không biên tế của vạn pháp. Bạn sẽ biết được quê hương thật của mình, từ đó phát sinh sơn hà đại địa cùng với thể giới chúng sinh. Ở đó, không nói bỏ hay không bỏ, không có tốt cũng không có xấu, không một cũng không khác, không đến cũng không đi, không thánh cũng không phạm, không tôn quý cũng không hạ tiện. Kinh *Pháp Hoa* đặt trên bàn thờ không khác đặt dưới mông của Sul bé bỏng.

Ma-tsu đã ấn chứng. Sul không điên, chỉ là Sul đã vượt khỏi cái thể nhị nguyên thường tình mà người đời đang vin vào đó cho là chân lý, rồi sinh lầm lẫn. Ma-tsu đã ấn chứng. Không cần để kinh *Pháp Hoa* dưới mông

nữa. Trong thể nhị nguyên, duyên khởi xoay vần, nhân quả rành rành, pháp thân vốn không sinh diệt, ứng duyên ở cõi Ta bà cũng sinh cũng diệt. Phật cũng sinh lão bệnh tử, trả quả như ai. Chỉ là người khổ mà Phật không khổ. Người theo nghiệp lực mà đi, Phật theo nguyên lực mà ứng. Chánh hay tà, bỏ hay không bỏ, nên hay không nên... trong thể nhị nguyên cần phải tỏ tường mà không chấp trước. Tùy duyên mà bất biến, sao cho thuận hợp với lý pháp thân vốn sẵn đầy đủ trong mình để còn thể nhập. Cho nên, kinh luận vài ngàn, giới luật mấy trăm, bởi tùy duyên mà đặt, cũng tùy duyên mà giữ, đâu thể loạn xạ ngẫu. Không phải "vô phân biệt" là sao cũng được, rồi rượu chè túy lúy, thuốc hút ngợp trời, tham dục không từ. Thiên sư, rượu có hủ chìm thì cuối đời vẫn kiệt giả phu tọa mà đi. Bởi uống không phải là tập. Rượu cùng nước bình đẳng. Cuối đời tự tại đương nhiên. Minh một đời chập chững, mọi thứ vẫn còn trong chữ nghĩa chưa thông, sao dám không nghiêm trì giới luật? Khuôn phép cần có để mà nương theo, mình an mà người cũng vui, cho đời dứt khổ.

Hoàng Bá, người đã chứng đến chỗ tột cùng, vẫn bèn lòng tôn kính Đức Phật, hỏi Ngài cầu gì nơi Phật và tìm gì nơi đạo? Ngài trả lời "Không có Phật để cầu, không có đạo để tìm. Chỉ kính lễ thể thôi"<sup>(6)</sup>. *Pháp Hoa*, thể đã thấu rồi, *Pháp Hoa* vẫn là *Pháp Hoa*. Cần sự tôn kính. Di ngôn của Phật, không có tâm tôn kính thì việc tụng đọc tu tập không thể hết lòng, đường về ngút ngàn càng thêm thăm thẳm. Cho nên, Sul đã đặt kinh trở lại bàn thờ với hương và hoa như vẫn thường làm. Thể không, ứng duyên mà thành sự. Sự thành rồi, sự lý phải tương dung, sự sự mới viên dung.

Sul không còn niệm danh Bồ tát, nhưng vẫn tiếp tục công phu thiền định chăm chỉ. *Việc lớn chưa sáng như đưa ma mẹ, việc lớn đã sáng như đưa ma mẹ*<sup>(7)</sup>.

Một ngày, Sul đến gặp Ma-tsu tại chùa của Ngài. Đứng vào lúc Thiền sư Ho Am cũng đến viếng thăm. Sul được mời cùng uống trà. Khi Sul rót trà vào tách mình, Thiền sư Ho Am hỏi Ma-tsu:

- Nghe nói cô gái nhỏ này công phu rất chăm chỉ.

Ma-tsu cười và trả lời:

- Ah, không có gì!

Ho Am quay sang Sul và nói:

- Ta sẽ kiểm nghiệm con.

Sul đồng ý và ông hỏi:

- Kinh nói "Núi Tu Di chứa

trong hạt cải," một người nào đó đã đến và phá tan núi đá thành những mảnh vụn. Điều đó có nghĩa là gì?

Sul nhấc tách trà và ném thẳng vào tường.

Ma-tsu vỗ tay cười lớn:

- Rất tốt! Rất tốt! Giờ đến ta kiểm tra con.

Sul gạt đầu đồng ý.

- Trong Phật giáo, từ nghiệp được dùng rất nhiều. Con có nghiệp Phật giáo rất tốt. Ta hỏi con nghiệp là gì?

- Thứ lỗi cho con Đại sư! Ngài có thể giải thích lại câu hỏi một lần nữa không?

- Trong Tam thừa của Phật giáo, khái niệm nghiệp có thể được hiểu theo cách này hay cách khác. Ta muốn hỏi con, với con, nghĩa đích thực của nghiệp là gì?

Sul nói cảm ơn rồi im lặng.

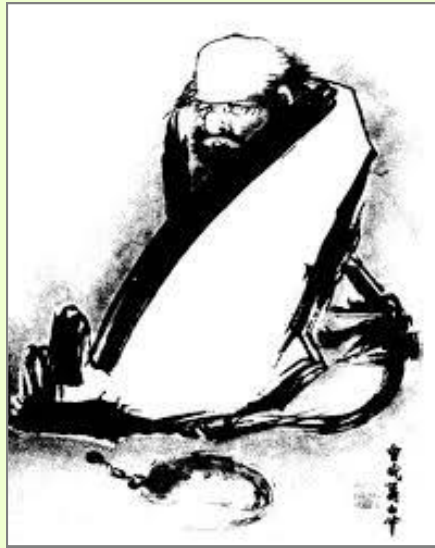
Ma-tsu cười lớn:

- Một cú lừa rất tuyệt! Con đã hiểu về nghiệp.

Ta nói nhiều về nghiệp. Giải thích rất hay về nghiệp. Đó là một chi trong Tứ thánh để khiến đưa đến quả khổ cho con người. Nghiệp là thói quen. Nghiệp là sự tích tụ... Chỉ một chữ nghiệp, ứng duyên mà thấy có sai khác, nhưng không sai khác về nghĩa. Tùy duyên mà bất biến. Vô vàn hiện tượng để nói về nghiệp, nhưng bản chất thật của nghiệp thì ít ai biết. Nếu có biết, cũng nhờ thông qua kinh luận, ít do trải nghiệm.

Ma-tsu muốn biết, với cái tâm của Sul, Sul đã chứng nghiệm thế nào về bản chất của nghiệp. Nghiệp là Bồ tát, là mây, là gió... như những gì Sul từng chứng nghiệm trước đây? Nếu Sul lặp lại như thế, Ma-tsu đã chẳng cười mà nói với Sul "con đã hiểu về nghiệp."

Bản chất của nghiệp, bạn nói gì về nó? Tôi nói gì về nó? Những gì chúng ta nói được chỉ là những tưởng theo duyên. *Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*. Kinh *Kim Cang* nói: "Những gì có tướng đều là hư vọng". Kinh nói hư vọng, mình lặp lại hư vọng để biết mà tu không lầm. Khi mình khổ quá, mình quán hư vọng để khổ vơi đi. Cái gọi là chiêm nghiệm thật sự hư vọng, chỉ khi sống được với chân, hư vọng mới thật hiển bày. Điều đó tương tự, nói chân nói vọng không phải mình đã thật sống như chân, như vọng. Ngọn từ lý thuyết chưa hẳn đã là kinh nghiệm, mặc dù kinh nghiệm đưa đến ngọn từ lý thuyết. Cần những trải nghiệm thật sự trong mình. Người xưa vẫn nói "nóng lạnh tự



biết".

Bạn muốn biết nghĩa đích thực của nghiệp? Cần phải tự mình thấp đuốc mà đi. Không ai có thể giải thích thay bạn, ngoại trừ chính bạn. Thứ tôi có thể giải thích cho bạn, chỉ là hình tướng hư vọng của nghiệp, chưa phải là bản chất thật của nghiệp.

Sul đã chứng nghiệm được bản chất thật của nghiệp. Sul không còn bị nghiệp lừa như chúng sinh. Cô có thể bước vào thế giới hình tướng mà không bị huyền tướng chinh phục hay làm lầm.

Khi Sul trưởng thành, cô luôn giữ tâm mình ở trạng thái rỗng lặng. Bên ngoài, Sul sống như người bình thường. Bên trong, tâm của Sul là tâm của một vị Bồ tát.

Cô lấy chồng và có một đại gia đình hạnh phúc. Tất cả đều là những Phật tử mộ đạo. Nhiều người đã đến với Sul để được giúp đỡ và nhận sự chỉ dạy. Cô được biết đến như một thiên sư.

Khi tuổi về chiều, đứa cháu gọi Sul bằng bà qua đời. Sul ã khóc như mưa suốt buổi tang lễ và trên đường về. Khách đến chia buồn, cảm thấy rất sốc về cử chỉ đó. Mọi người bắt đầu xì xào. Một người đã đến và hỏi:

- Bà đã đạt được sự giác ngộ không phải nhỏ để thừa hiểu "không có sống cũng không có chết", vì sao còn khóc? Sao đứa cháu nhỏ lại làm chướng ngại sự rỗng rang của bà như thế?

Sul lập tức ngừng khóc và nói:

- Ông có hiểu được nước mắt của tôi quan trọng thế nào không? Nó hơn hẳn tất cả kinh điển, tất cả lời của chư Tổ cũng như tất cả nghi lễ.<sup>(8)</sup> Khi cháu

nghe tôi khóc, nó sẽ vào Niết bàn.

Nói rồi, Sul quay lại hỏi đám đông:

- Các vị có hiểu được điều đó?

Đương nhiên, không ai có thể hiểu được những gì Sul đã làm và đã nói, ngoại trừ Ma-tsu và những người có cùng tâm thức với bà. Nó trở thành công án cho kẻ hậu sinh.

*Còn bạn, bạn có hiểu không?*

*Ta bắt đầu*

*Niệm Phật và tham thiền*

*Ngay từ mùa xuân này*

*Thật miên mật và miên mật*

*Để nghe được*

*Tiếng gà gổ gáy vào buổi tối*

*Như tiếng vỗ một bàn tay*

*Sẽ hiểu được những gì Sul làm*

*Và hơn hết*

*Được hạnh phúc lớn lao mà*

*Ma-tsu đã dạy*

*Hãy bắt đầu từ mùa xuân này, bạn nhé!*

**Chân Hiền Tâm**

(1) Trong bài: *Này em có nhớ* - nhạc Trịnh Công Sơn

(2) Kinh Niết Bàn.

(3) Mã Tổ. Có người cho là Hakuin (Bạch Ẩn). Giai thoại này được dịch từ bản tiếng Anh "The story of Sul" trong Zen Women Blog, mà nguồn chính là từ sách "Dropping Ashes on the Buddha" của Seung Sahn.

(4) Tạm dùng ngôn từ để diễn tả tâm vô phân biệt hiển bày.

(5) Thực tế, nhìn chung thì thấy cây liễu màu xanh, còn hoa màu đỏ.

(6) Bạch Ẩn Thiền Định Ca - Thiền sư Sessan chú giải.

(7) Thiền sư Đạo Minh.

(8) Không phải Sul chê bai, lời của Phật Tổ. Chỉ là muốn nói: Ứng vào cái duyên của đứa cháu nhỏ, nước mắt của bà có giá trị hơn tất cả. Đó là mặt "khế cơ" mang tính tùy duyên của vạn pháp, mà "khế lý" chính là tâm vô phân biệt của bà.

# TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

Thiền sư MORIYAMA  
Hoang Phong chuyên ngữ



**Sanshin:** là ba thể dạng tâm hiện lên với một người khi bước vào Con Đường [Đạo Pháp]

Đó là:

**DAISHIN :** Tâm tỏa rộng  
**KISHIN :** Tâm vui sướng  
**ROSHIN :** Tâm thương yêu

**Bài giảng của Thiền sư Moriyama dựa theo "Những lời giáo huấn Tenzo" của Đạo Nguyên (Dogen)**



Thiền sư  
**Moriyama Roshi**  
(1938-2011)

## Lời giới thiệu của người dịch:

Các thuật ngữ Shanshin, Dais-hin, Kishin, Roshin, Tenzo... trên đây là tiếng Nhật gốc Hán ngữ và đã được giữ nguyên trong bản gốc tiếng Pháp. Chữ Tenzo (nơi tựa bài giảng của Đạo Nguyên) là danh hiệu dùng để gọi người đầu bếp trong một ngôi chùa. Nói chung chữ "Tâm" (Shin) là một thuật ngữ chủ yếu và vô cùng quan trọng đối với Thiền Học nói riêng và Phật Giáo Đại Thừa nói chung, đặc biệt là ở các nước Á Châu như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam, thế nhưng lại là một thuật ngữ khá "mơ hồ" vì rất khó xác định.

Chữ tâm nguyên nghĩa của nó là con tim, quả tim hay trái tim, đây chẳng qua là vì người

Phương Đông - ít ra là trên phương diện từ nguyên và thuộc nền văn hóa của một số quốc gia kể trên - "nghĩ" rằng sự suy nghĩ phát sinh từ quả tim trong lồng ngực, trong khi đó thì người Tây Phương lại cho rằng sự suy nghĩ phát sinh từ não bộ. Chính vì thế mà các chữ như "tâm thức" (esprit/spirit) và "tri thức" (conscience/consciousness) của người Tây Phương có vẻ chính xác hơn trên phương diện khoa học, tuy nhiên không phải vì thế mà chữ "tâm" của người Á Đông thiếu "chính xác" hơn nếu nhìn dưới một khía cạnh nào đó. Một thiếu nữ e thẹn thì đôi má đỏ hồng, hai mắt chớp chớp, một người giận dữ thì gương mặt nhăn nhu và đỏ gay hay tím ngắt và tay chân thì run rẩy, một người buồn khổ thì đôi mắt ngơ ngác, tay chân bủn rủn, v.v. Trong tất cả các trường hợp đó thật hết sức rõ ràng là quả tim giữ một vai trò chủ yếu vì nó sẽ đập nhanh hay chậm hơn so với bình thường, sự tuần hoàn của máu huyết do đó sẽ không được bình thường và cơ thể sẽ tiết ra các chất kích thích tố (hormone) "thuận lợi" hay "bất lợi" tương ứng với các thể dạng xúc cảm ấy.

Chữ "tâm" của Đông Phương nói lên một sự kết hợp giữa sự vận hành của tri thức trong não bộ và nhịp đập của quả tim trong lồng ngực cũng như các kích thích tố trong cơ thể, do đó chữ tâm trong trường hợp này phản ánh toàn bộ sự sống của một cá thể. Các tôn giáo độc thần chia cắt sự sống ra thành hai thành phần khác biệt nhau gọi là "phần hồn" và "phần xác", trong khi đó Phật Giáo quan niệm sự sống là một tổng thể phức tạp do nhiều điều kiện mà có, cái tổng thể ấy vận hành liên kết và tùy thuộc vào các điều kiện làm phát sinh ra nó và đồng thời tương kết và liên đới với vô số các điều kiện khác nữa thuộc môi trường bên ngoài. Tâm thức và thân xác chỉ là hai khía cạnh của một sự vận hành chung gọi là sự sống. Đối với Phật Giáo không có cái tôi nào gọi là "phần hồn" được xác định một cách cá thể, trường tồn và bất biến, và "thân xác" - cũng như "phần hồn" - cũng chỉ là một thể dạng cấu hợp liên kết chặt chẽ với tâm tức qua các phản ứng xúc cảm. Cũng xin nhắc thêm là đối với Phật Giáo Theravada cũng như Phật Giáo Tây Tạng - chẳng hạn như qua các bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma - thì chữ "tâm" mang ý nghĩa rất gần với các chữ "tâm thức" và "tri thức" của người Tây Phương, tức là gần hơn với Tâm Lý Học và Khoa Học nói chung, trong khi đó thì ý nghĩa của chữ "tâm" trong Phật Giáo Đại Thừa và đặc biệt là Thiền Học thì gần với sự vận hành của xúc cảm hơn, tức là liên đới trực tiếp hơn với sự sống qua tổng thể của nó như đã được nói đến trên đây.

Ngoài ra với mục đích mở rộng vấn đề, cũng xin nhắc lại câu đầu tiên trong kinh Pháp Cú - là *Manopubbangama dhamma* - thường được dịch sang tiếng Hán và tiếng Việt là: "**Tâm dẫn đầu các Pháp**", cách dịch này có thể bị hiểu sai lạc. Trước hết chữ Pháp (dhamma/dharma) trong trường hợp này chỉ có nghĩa là hiện tượng (phenomenon), không có nghĩa là Đạo Pháp (Dhamma/Dharma), và đối với chữ tâm (mana/mano) thì nên hiểu và nên dịch là "tâm thức" hay "tri thức" thì chính xác hơn (cũng xin ghi chú thêm là chữ *mana* trong tiếng Phạn có nghĩa là tâm thức/mind, thế nhưng trong tiếng Pa-li thì có đến hai nghĩa: quả tim và tâm thức).

Sở dĩ mạn phép dài dòng như trên đây là với mục đích mong rằng có thể giúp người đọc theo dõi bài giảng của Thiền sư Moriyama được dễ dàng hơn chăng? Thật vậy các bài giảng của Thiền Học nói chung thường ngắn gọn, xúc tích và rất trực tiếp, tức là thường dựa vào các cảm nhận bằng "trực giác" của con tim hơn là sự "lý luận" của khối óc. Dưới đây là bài giảng của Thiền sư Moriyama trong một tu viện nhỏ của hội thiền "Nơi An Trú Vô Biên" (Demeure sans Limites) tại Ardèche, một vùng cao nguyên khô cằn và thưa dân thuộc miền cận nam nước Pháp.

## Bài giảng của Thiền sư Moriyama

**Daishin (Đại Tâm):** là một Tâm Thức mênh mông như đại dương: tâm thức ấy tiếp nhận nước đổ ra từ tất cả sông ngòi, không loại trừ một dòng nước nào cả. Đây là tâm thức của những người biết tiếp xúc với các cảnh huống qua một tầm nhìn mở rộng, và không hề xem mình là một điểm chuẩn. Mỗi khi nhìn vào chính mình thì chúng ta thường phản ứng bằng cách: tôi thích cái này, tôi không thích cái kia. Chính vì thế nên chúng ta luôn nhận thấy thế giới thuộc bên ngoài chính mình nhằm để xác định nó là tốt hay không tốt, tùy theo thế giới ấy [hiện ra] có phù hợp hay không đối với sự mong muốn (*desires/dục vọng, sự thèm khát, đam mê...*) của chính mình.

Chúng ta luôn có cảm tưởng mình là trung tâm [của tất cả], mọi sự vật và con người đều quay chung quanh, và mình thì tìm đủ mọi cách để hoặc xô bỏ các thứ ấy ra, hoặc lôi chúng vào với mình. Đây là một thái độ vô cùng mệt mỏi, làm tiêu hao không biết bao nhiêu sinh lực.

Đại sư Đạo Nguyên có nói rằng: *"Dù ở đâu và trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta phải luôn phát lộ được sự sống của chính mình. Người dẫn độn nhìn cuộc sống của mình cứ như là cuộc sống của một người khác vậy (tức là qua các hình thức bám víu và níu kéo nào đó), chỉ có kẻ hiền nhân mới hiểu được là dù phải liên hệ với kẻ khác thì mình vẫn có thể phát lộ được sự sống của chính mình xuyên qua các mối dây liên hệ ấy (ý nghĩa của câu "phải luôn phát lộ được sự sống của chính mình" nói lên một sự "trở về với chính mình" và nhất thiết không có nghĩa là "biểu lộ cái tôi" của mình. Sự trở về ấy là sự quán thấy sự sống đích thật của chính mình, dù là mình đang tương kết với bối cảnh bên ngoài và các sự sinh hoạt trong xã hội. Sống bằng cách phóng nhìn vào kẻ khác và nhận thấy mình xuyên qua các mối tương giao với kẻ khác trong xã hội - để cảm thấy mình là đang sống - thật ra chỉ là một sự xao lãng và mất định hướng, và đây là cách đánh mất chính mình và phung phí sự sống của chính mình).*

*"Tâm tỏa rộng là tâm không còn cái tôi và không còn bám víu, và mình sẽ không còn tự nhận diện mình qua một Cái Tôi chính xác nào nữa cả, tức là một cái tôi yêu thích cái này này hay ghét bỏ cái kia, và cũng nhờ đó mà mình biết sống hài hòa với tất cả những gì hiện ra với mình. Mình sẽ không còn đánh giá mọi sự vật (là tốt hay xấu) nữa, hầu giúp mình sống thật hài hòa với bất cứ cảnh huống nào xảy ra (xin lưu ý là cách hành xử đó không phải là một thái độ nhu nhược, ba phải hay bỏ qua mà là một sự hòa nhập với hiện thực, một sự buông xả từ bên trong nội tâm mình). Tất cả đều trở thành cội nguồn mang lại an vui và các kinh nghiệm sống cho chính mình".*

Hãy hình dung trường hợp một người chỉ thích toàn của ngọt..., sau một thời gian người ấy sẽ không sao tránh khỏi sự chán ngấy! Tại sao lại phải gạt bỏ tất cả các hương vị [khác] của sự sống, [dù là] cay đắng hay dịu dàng, thô bạo hay ngọt ngào.

Tâm tỏa rộng không hề bị các hoàn cảnh quấy

nhieu. Đại sư Đạo Nguyên còn nói thêm rằng: *"Không nên để mình bị mê hoặc bởi âm thanh của mùa xuân, cũng không để cho con tim mình phải triu nặng vì màu sắc của mùa thu!"*.

Nếu không thì cuộc sống của mình cũng sẽ trở nên khi thì thế này khi thì thế khác, lúc thì bị khích động lúc thì rơi vào sự trầm cảm, cứ như là con yô-yô! Tâm tỏa rộng vững vàng như một trái núi, tương tự như tư thế ngồi thiền, đó là sự rộng lớn, lòng khoan dung.

Khi nào tâm không còn bị "cái tôi" gây ra các thứ chướng ngại cũng như mọi sự phân biệt và các định kiến, và nhất là khi nào chúng ta không còn tìm cách bám víu vào thế giới để tìm kiếm lợi lộc nữa, thì khi đó **Kishin (Tâm vui sướng)** mới có thể hiện lên với mình được. Sự vui sướng ấy rất sâu xa, phát sinh từ thể dạng Nhất Thể (Unity) bên trong nội tâm mình, [với thể dạng Nhất Thể ấy] sẽ không còn [xảy ra] một sự giằng co hay một cuộc chiến nào nữa cả, đó là thể dạng Nhất Thể đối với bên ngoài (*thế giới*) và cả bên trong (*nội tâm*). Sự vui sướng đó không phải là một sự vui sướng cuồng nhiệt, chẳng hạn như đạt được một cái gì đó đúng với sự thèm muốn của mình, mà đúng hơn là một thể dạng hiện hữu thật tròn đầy, một sự hài hòa sinh động, ăn nhịp với từng giây phút trong cuộc sống của mình (tương tự như lên dây đàn cho đúng với từng nốt nhạc).

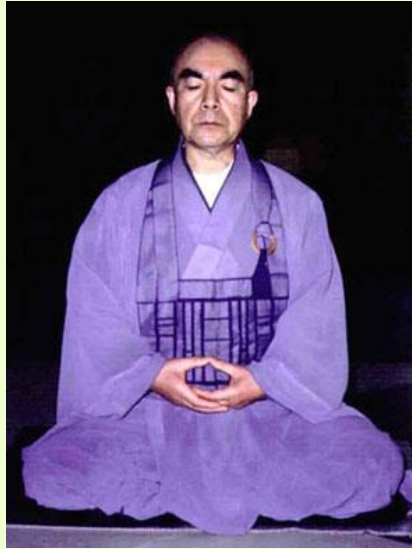
Niềm vui sướng đó hiển lộ từ bản chất sâu kín của mình, tức là bản thể của Phật (tức là Phật Tính), một bản thể trống không về tất cả mọi ảo giác.

Đây là tiếng hát của sông suối, tiếng reo của gió trên các ngọn thông, tiếng nhạc của chim trời. Niềm vui sướng ấy thật linh động, tỏa rộng và thấm sâu vào từng sự vật. Khi nào hiểu biết được một cách sâu xa thế nào là sự sống và cái chết, hạnh phúc và khổ đau - và chấp nhận chúng - thì sự vui sướng ấy mới có thể hiện ra, tỏa rộng chung quanh mình hầu mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh.

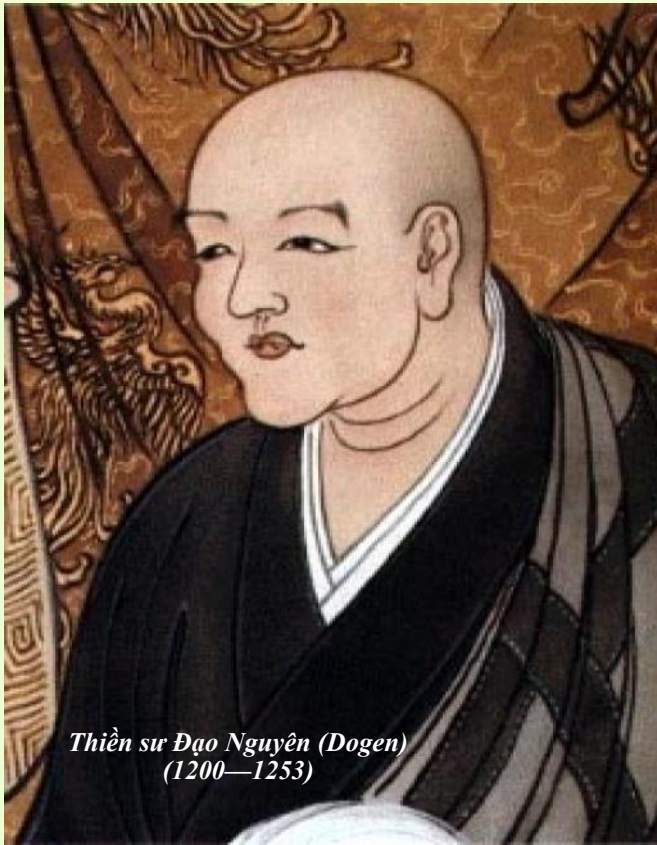
Thật vậy, nếu không thực hiện được tâm tỏa rộng và tâm vui sướng, thì **Koshin (Tâm yêu thương)** - tức là sự phát lộ của lòng từ bi - sẽ không sao có thể hiện hiện được. [Tu tập] không phải là cách biến mình trở thành vô cảm, tương tự như một khối đá, cũng không phải như "một kẻ ngỗ nghệ cảm thấy mình hạnh phúc", mà là cách thực thi thật tròn đầy các mối dây tương liên và tương tác (interdependence/lý duyên khởi) giữa mình và thế giới: sở dĩ chúng ta hiện hữu ấy là nhờ vào tất cả các chúng sinh khác cũng như mọi sự vật khác cùng hiện hữu với mình.

**Không có bất cứ một hạt bụi nhỏ nhoi nào trong thế giới mà lại không góp phần vào sự hiện hữu của chúng ta.**

[Vậy thì] nếu muốn phân biệt giữa mình và kẻ khác thì phải làm thế nào? Đại sư Đạo Nguyên có nói rằng: *"Trên dòng luân lưu của thời gian, [một lúc nào đó] chúng ta sẽ trở thành kẻ khác, và kẻ khác sẽ trở thành chúng ta. Vậy tại sao lại [khước từ mà] không chia sẻ với họ những niềm hân hoan cũng như những khổ đau của họ? Chỉ có những kẻ ngu đần*







*Thiền sư Đạo Nguyên (Dogen)  
(1200—1253)*

*mới nghĩ rằng chăm lo cho kẻ khác là cách mang lại mọi thứ thiết thòi cho chính mình" .*

**Mỗi một cử chỉ thân thiện và thương yêu (dù thật nhỏ nhoi) đều sẽ tỏa rộng trong toàn thể vũ trụ này.**

Tâm tỏa rộng, tâm vui sướng và tâm thương yêu là các thể dạng tâm thần của một môn đệ của Đức Phật. Nếu muốn vượt thoát ra khỏi thế giới của dục vọng và hình tướng, chúng ta phải biết tu tập bằng cách buông bỏ chính mình. Xuyên qua sự tu tập ấy của mình chúng ta sẽ trông thấy được sự hiện hữu của chư Phật, và đây là Con Đường Rộng Lớn đưa mình đến gần với họ.

**Ngưỡng mong chính chúng ta và tất chúng sinh đều đạt được Giác Ngộ.**

Thiền sư Moriyama thuyết giảng những lời trên đây tại thiền viện "Nơi An Trú Vô Biên" (La Demeure Sans Limites) ngày 20 tháng 6 năm 1993, nhân dịp kỷ niệm một năm ngày thành lập của tu viện này, và sau đó còn nói thêm một vài lời với cử tọa như sau:

Cách nay một năm tại "Nơi An Trú Vô Biên" này, một hạt giống đã được gieo trồng, đó là hạt giống Dharma (Đạo Pháp).

Phát sinh từ những ước vọng trong sáng và quyết tâm của các Vị Thầy [tiền bối], hạt giống ấy đã bắt rễ [ở nơi này], và năm nay chúng ta được trông thấy nhú lên những chồi đầu tiên. Vậy chúng ta hãy cùng nhau vui hưởng sự hiển lộ đó của Giáo Huấn Đức Phật.

Đại sư Đạo Nguyên có viết một câu như sau: *"Âm thanh của sông suối chính là những lời kinh và tiếng nói của Phật, vóc dáng của núi đồi là thân xác tuyệt vời của Phật..."*

Từ Ấn Độ đến Trung Quốc, từ Nhật Bản đến Âu Châu, ở bất cứ nơi nào đất cũng luôn là thân xác của Phật. Dù là ở Phương Đông hay Phương Tây, Dharma (Đạo Pháp) luôn hiển hiện trong từng âm

thanh, từng màu sắc và từng khoảnh khắc của thực tại.

Dharma đang hiển hiện tại nơi này, trên đất Pháp này.

[Hãy cứ để cho] Thân và Tâm hòa mình trong niềm vui sướng và trí tuệ của Phật.

Cầu mong Cội Bồ Đề luôn lớn mạnh hầu che chở cho tất cả chúng sinh!

*Thiền sư Moriyama*

La Demeure Sans Limites (Nơi An Trú Vô Biên)

**Riou la Selle**

07320 St Agrève - FRANCE

(Larbredeleveil.org)

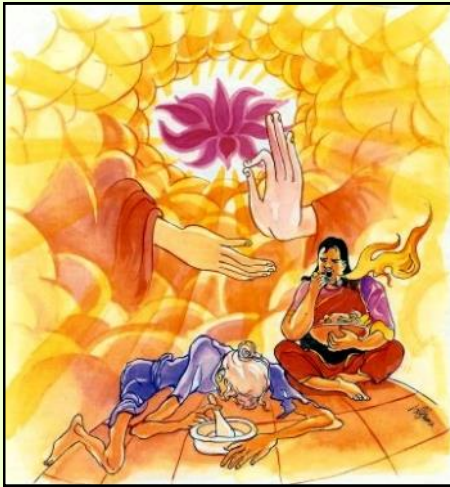
### Vài lời ghi chú của người dịch

Tâm tỏa rộng, tâm vui sướng và tâm thương yêu là ba thể dạng tâm thức của một người bước theo vết chân của Đức Phật. Ba thể dạng ấy thật hết sức cần thiết góp phần mang lại thể dạng Nhất Thể (Unity/One) trong sự sống của mỗi cá thể hầu giúp cho cá thể ấy trở thành MỘT với thực tại. Thực hiện thể dạng Nhất Thể không phải là cách chối bỏ sự sống cá nhân của mình mà đúng hơn là cách hóa giải sức mạnh thúc đẩy của các bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết chi phối mình và tách mình ra khỏi thiên nhiên và vũ trụ, hầu giúp mình tìm thấy một sự sống đích thật và hài hòa, phù hợp với những gì sâu kín nhất trong nội tâm mình.

Vậy chúng ta hãy thử nhìn vào tâm của mình xem sao. Có phải là cái tâm ấy hiện lên với mình lúc thì hớn hở, lúc thì khổ đau. Muôn nghìn thể dạng xúc cảm tiếp nối nhau hiện ra với nó, nào là giận hờn, yêu thương, ham muốn, ghét bỏ, oán hận, mưu mô, tính toán, hy vọng, lo sợ, buồn bực, tiếc nuối, v.v. khiến nó lúc thì quay về quá khứ, lúc thì hướng vào tương lai. Các ngọn gió ào ạt và lồng lộn đó của bản năng thúc đẩy "tâm" mình quay tít như chong chóng, và mình thì cứ khư khư và quả quyết cho đây là sự sống của mình, và đồng thời nghĩ rằng mình phải bảo vệ nó và mang lại hạnh phúc cho nó. Thế nhưng càng bảo vệ nó và tìm kiếm hạnh phúc cho nó thì mình lại càng mang lại thêm khổ đau cho nó mà thôi.

Dưới một góc nhìn cụ thể hơn thì tâm mình cũng chẳng khác gì như một tấm gương ném xuống đất và bị vỡ tan, mỗi mảnh phản chiếu một vài hình ảnh cắt xén và nát vụn của hiện thực. Tâm Nhất thể là một tấm gương nguyên vẹn phản ảnh trung thực thể dạng tròn đầy của sự sống, nổi lên một sự hội nhập hài hòa giữa vũ trụ và Phật Tính trong nội tâm mình. Tâm tỏa rộng, tâm vui sướng và tâm thương yêu là ba bước đầu mà người tu tập phải thực hiện bằng được trên Con Đường hầu giúp mình giữ cho tấm gương Nhất Thể của nội tâm được nguyên vẹn. Hình ảnh phản chiếu bên trong tấm gương và vũ trụ bên ngoài đều giống như nhau và tất cả đều trở thành MỘT.

Sau đây cũng xin mạn phép nêu lên vài dòng về tiểu sử của Thiền sư Moriyama Rhoshi. Ông sinh năm 1938 trên đảo Sakhaline ở miền cực bắc nước Nhật, hòn đảo này hiện vẫn còn bị nước Nga chiếm giữ từ sau Thế Chiến thứ II. Năm 22 tuổi ông tốt nghiệp triết học tại một đại học ở Tokyo, và trong dịp này ông gặp được một vị thầy nổi tiếng là Haku-san Kojun Roshi (các vị thiền sư uyên bác thường được mang thêm danh hiệu *Roshi*, có nghĩa là một vị Thầy lão luyện, đáng kính, tương tự như trường hợp các vị Lạt-ma Tây Tạng được mang thêm danh hiệu



là Rinpoché) và sau đó ông đã xin xuất gia. Ông tu học rất chuyên cần và được thụ phong tỳ kheo năm 24 tuổi. Ngoài các vị thầy của mình ông còn được thụ giáo với nhiều vị thiền sư uyên bác khác tại nhiều ngôi chùa danh tiếng ở Nhật. Vào cuối thập niên 1960 ông được gửi đi Mỹ trụ trì một ngôi chùa ở San Francisco thay cho nhà sư Shunryu Suzuki Roshi phải rời chùa để thành lập Trung Tâm Thiền Zen (Zen Center) với các sinh hoạt rộng lớn hơn.

Ba năm sau đó ông lại trở về Nhật để giảng dạy và có dịp học hỏi thêm. Năm 1992 vị thầy mới của ông sau này là Niwa Roshi đề cử ông đi Nam Mỹ trụ trì một ngôi chùa ở Sao Paulo, nơi có nhiều người Nhật lánh nạn sau Thế Chiến thứ II. Trong dịp này ông thành lập thêm nhiều hội thiền khác cho người bản xứ ở Sao Paulo và các thành phố khác ở Brazil. Sau đó ông cử một nữ đệ tử gốc người Pháp là ni sư Joshin Sensei tu tập với ông ở Brazil đến các nước khác như Argentina, Uruguay và Chili để thành lập các hội thiền ở các nơi này. Sau khi ông qua đời năm 2011, thì ni sư Joshin Sensei trở về quê hương trụ trì tu viện Nơi An Trú Vô Biên do chính ông thành lập. Mọi người đều có thể đến viếng nơi này.

Bures-Sur-Yvette, 12.06.15  
Hoang Phong chuyển ngữ

\* Độc giả có thể xem bản gốc tiếng Pháp của bài này trên trang mạng của tu viện Nơi An Trú Vô biên, hoặc trên một số các trang mạng khác như:

Buddhaline: <http://www.buddhaline.net/L-esprit-vaste-est-come-l-ocean>  
Buddhachannel: <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article1955>

## The Story of a Lay-Disciple Dhammapada – Verse 203

The Buddha uttered Verse (203) of this book at the village of Alavi, with reference to a lay-disciple.

One day, the Buddha saw in his vision that a poor man would attain Sotapatti Fruition at the village of Alavi. So he went to that village, which was thirty yojanas away from Savatthi. It so happened that on that very day the man lost his ox. So, he had to be looking for the ox.

Meanwhile, alms-food was being offered to the Buddha and his disciples in a house in the village of Alavi. After the meal, people got ready to listen to the Buddha's discourse; but the Buddha waited for the young man. Finally, having found his ox, the man came running to the house where the Buddha was. The man was tired and hungry, so the Buddha directed the donors to offer food to him. Only when the man had been fed, the Buddha gave a discourse, expounding the Dhamma step by step and finally leading to the Four Noble Truths.

The lay-disciple attained Sotapatti Fruition at the end of the discourse.

Afterwards, the Buddha and his disciples returned to the Jetavana monastery. On the way, the Bhikkhus remarked that it was so surprising that the Buddha should have directed those people to feed the young man before he gave the discourse. On hearing their remarks, the Buddha said, "Bhikkhus! What you said is true, but you do not understand, that I have come here, all this distance of thirty yojanas, because I knew, that he was in a fitting condition to take in the Dhamma. If he were feeling very hungry, the pangs of hunger might have prevented him from taking in the Dhamma fully. That man had been out looking for his ox the whole morning, and was very tired and also very hungry. Bhikkhus After all, there is no ailment, which is so difficult to bear as hunger."

Then the Buddha spoke in verse as follows:

Verse 203:

*Hunger is the greatest ailment, the khandhas are the greatest ill.*

*The wise, knowing them as they really are, realize Nibbana, the greatest bliss.*

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.,**  
Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma 1986.

**MỖI KỲ MỘT MÓN CHAY**

# GÀ CHAY XÀO CHUA NGỌT

**Vật liệu:**

- 1/2 gói gà chay
- 1 lon khoai thơm hộp thái làm 4
- 2 bẹ cần tây
- 1 củ hành ngọt (sweet onion)
- 2 củ carrot thái xéo cho vào microwave cook 2 phút
- 1 trái ớt xanh thái xéo
- 2 table spoon ketchup
- 1 teaspoon bột nêm chay
- 1 table spoon bột wheat starch pha với nước thơm trong lon
- 4 table spoon bột chuối chiên hay bột bắp (corn starch)
- 1/2 teaspoon bột màu
- 1 table spoon Maggi hay nước tương

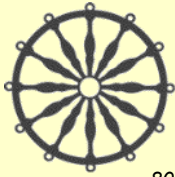
**Cách làm:**

Bắt nồi nhỏ cho dầu vô chờ dầu nóng, pha bột với 3 table spoon nước lạnh quậy đều, nhúng gà vô bột chiên vàng, vớt ra đĩa lót paper towels cho ráo dầu.  
 Lấy chảo phi bột màu, vớt bột màu ra cho ketchup vô xào 2 phút, cho carrot củ hành, thơm cần tây, ớt xanh, bột nêm, Maggi, bột wheat starch vô thấy nước sốt hơi sệt, nêm vừa chua ngọt là được sau cùng cho gà chay vô đảo lẹ trong chảo, múc ra đĩa bàn, miếng gà sẽ giòn ăn rất ngon.



**Chân Thiện Mỹ** (nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org))

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



**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ**  
**VIETNAMESE AMERICAN UNITED BUDDHIST CONGREGATION**  
**HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH**  
COUNCIL OF MANAGEMENT  
CENTRAL OFFICE

803 S. Sullivan St., Santa Ana, CA 92704 – U.S.A. | Tel.: (714) 571-0473 \* Fax: (714) 568-1009

Phật Lịch 2558

Số 31/HĐĐH/TT/PCT

## THÔNG TƯ

### CỨU TRỢ NẠN NHÂN ĐỘNG ĐẤT TẠI NEPAL

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thinh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Ứng Quan Thế Âm Bồ Tát

Kính bạch chư Tôn Đức Tăng Ni,  
Kính thưa quý đồng hương Phật tử,

Theo nguồn tin của giới chức chính quyền Nepal, Liên Hiệp Quốc, cho biết, cơn động đất 7.8 độ Richter vào ngày thứ Bảy, 25 tháng 04, 2015 đã làm thiệt mạng khoảng 4000 người, 6500 người bị thương và hàng triệu người sống cảnh màn trời chiếu đất.

Trước thiên tai kinh hoàng và đau thương ấy, thay mặt HĐĐH – GHPGVNTN Hoa Kỳ thành kính kêu gọi chư Tôn Đức Tăng Ni, đồng hương Phật tử tại các tự viện nhất tâm cầu nguyện cho những nạn nhân còn sống sót sớm có được đời sống an lành, những người đã mất được siêu sanh tịnh cảnh.

Thành tâm kính xin quý Ngài, quý Phật tử phát Bồ Đề tâm đóng góp tịnh tài để kịp thời chia sẻ miếng cơm manh áo cho những nạn nhân bị thương ấy. Đó chính là thực hành theo tinh thần Từ Bi ban vui cứu khổ phần nào của ý nghĩa “lá lành đùm lá rách”.

Kính mong quý Ngài và quý Phật tử tùy hỷ công đức.

Tất cả mọi sự đóng góp, cứu trợ nạn nhân động đất tại Nepal xin gửi về **chùa Bát Nhã**, địa chỉ: 803 S. Sullivan St., Santa Ana, CA 92704 – U.S.A. | Tel.: (714) 571-0473

Thành kính tán dương công đức này. Kính chúc quý Ngài cùng quý Phật tử vô lượng an khang cát tường như ý.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát Ma Ha Tát.

*Santa Ana, ngày 27 tháng 04 năm 2015*

Phó Chủ tịch Nội Vụ

Hội Đồng Điều Hành/Văn Phòng Thường Trực

**Hòa Thượng Thích Nguyên Trí**

## DANH SÁCH CÁC CHÙA, ĐƠN VỊ GDPT, VÀ QUÝ PHẬT TỬ

# ĐÓNG GÓP CỨU TRỢ NẠN NHÂN ĐỘNG ĐẤT TẠI NEPAL

(Phương danh khá dài và do nhiều đơn vị quyên góp gửi về, do đó, khó tránh khỏi thiếu sót, nhầm lẫn, trùng lặp; vậy kính mong chư tôn đức và quý Phật-tử niệm tình thứ lỗi, báo ngay cho ban thư ký Chùa Bát Nhã để điều chỉnh. Thành kính tri ân). Liên lạc: (714) 571-0473

### DANH SÁCH CÁC CHÙA

|    |                        |          |
|----|------------------------|----------|
| 1  | Chùa Phật Đà San Diego | 5,030.00 |
| 2  | Ni sư Liên Chi cùng PT | 1,100.00 |
| 3  | Ưu Đàm temple          | 410.00   |
| 4  | Chùa Từ Ân             | 1,500.00 |
| 5  | Pháp Nhân Temple       | 100.00   |
| 6  | Chùa Tường Vân         | 850.00   |
| 7  | Phật Bảo Temple        | 4,000.00 |
| 8  | Tu viện Pháp Vương     | 5,200.00 |
| 9  | Chùa Tịnh Luật (TX)    | 200.00   |
| 10 | Thiền Hoa Tịnh Thất    | 60.00    |
| 61 | HT. Thái Siêu          | 8,000.00 |

**Tổng cộng: 26,450.00**

### DANH SÁCH GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 1  | GD PT Kim Quang - Sacramento  | 2,500.00 |
| 2  | GD PT Vạn Hạnh - Stockton   | 1,515.00 |
| 3  | GD PT Minh Quang - Elk Grove  | 2,350.00 |
| 4  | GD PT Thiện Tâm - San Jose (góp chung qua tịnh xá Ngọc Hoà không chuyển qua Miền Liễu Quán) | 2,217.17 |
| 5  | Huynh trưởng Nguyễn Tử (Nguyễn Quốc Hưng)   | 200.00   |
| 6  | Htr. Nguyệt Kim Tường (Thạch Ngọc Bích Vân)   | 100.00   |
| 7  | Huynh trưởng Huệ Cảnh (Hồ Đăng Dũng)  | 113.00   |
| 8  | GD Phật tử chùa Liên Hoa  | 359.00   |
| 9  | GD Phật tử Minh Quang   | 2,352.00 |
| 10 | BHD GD PT Miền Liễu Quán  |          |
| 11 | PT chùa Nhân Quả + Từ Ân  | 1,000.00 |
| 12 | Đoàn Huynh, GD PT Truyền Thống  | 300.00   |

**Tổng cộng: 13,006.17**

### DANH SÁCH CÁ NHÂN

|   |                 |        |
|---|-----------------|--------|
| 1 | Phan thị Nga    | 100.00 |
| 2 | Tuyền T Đoàn    | 100.00 |
| 3 | Ngô thị Sương   | 50.00  |
| 4 | Nguyễn Yến      | 50.00  |
| 5 | Quảng Bạch      | 20.00  |
| 6 | Nghiêm Hằng     | 130.00 |
| 7 | Diệp Ngọc Châu  | 400.00 |
| 8 | Nguyễn Văn Hiến | 20.00  |
| 9 | Phúc Thanh      | 100.00 |

|    |   |                      |
|----|---|----------------------|
| 10 | Tina Trương Dương                           | 40.00                |
| 11 | An Phạm                                     | 40.00                |
| 12 | Hương Ngọc Nguyễn & Phan Nguyen             | 100.00               |
| 13 | Huệ Thị Nguyễn                              | 200.00               |
| 14 | Trang Đào                                   | 100.00               |
| 15 | Vũ Nguyệt Dzung                             | 50.00                |
| 16 | Lưu Ngọc Nhung                              | 50.00                |
| 17 | Bà Lang                                     | 20.00                |
| 18 | Trần thị Nhung                              | 10.00                |
| 19 | Hoàng thị Hải                               | 20.00                |
| 20 | Vũ Bảo                                      | 130.00               |
| 21 | Tong Van Vu                                 | 100.00               |
| 22 | Lợi Đông Chuyen Thi Pham                    | 50.00                |
| 23 | Khôi Lương                                  | 5.00                 |
| 24 | Chí Hiền                                    | 50.00                |
| 25 | Sophie Pham                                 | 300.00               |
| 26 | Nguyễn Quang                                | 100.00               |
| 27 | Anthony Hai Vũ Anh Lan Trinh                | 50.00                |
| 28 | Đạt K Dương                                 | 50.00                |
| 29 | Thúy Liễu T Pham                            | 100.00               |
| 30 | Kimhberly Bùi Hà                            | 200.00               |
| 31 | Viet V Tran + Dien N. Nguyen                | 50.00                |
| 32 | Huỳnh Thị Tiềm Quảng Huệ Thức               | 50.00                |
| 33 | Quảng Hưng                                  | 80.00                |
| 34 | Hải Phạm                                    | 20.00                |
| 35 | Nguyễn Thị Dò                               | 100.00               |
| 36 | Quang V Nguyễn                              | 100.00               |
| 37 | Vĩnh Khiêm + Tường Nhi                      | 100.00               |
| 38 | Kiều Dung J. Ta + Tai Q. Tran               | 50.00                |
| 39 | LV spa + nail LLE                           | 1,000.00             |
| 40 | Chiem Duy Phan                              | 400.00               |
| 41 | Hue Thi Nguyen                              | 100.00               |
| 42 | Triệu Thái + Triệu Phi Uyên                 | 50.00                |
| 43 | Nancy Ngô                                   | 500.00               |
| 44 | Luong Viet Chuong Lâm Thuý Minh Châu        | 200.00               |
| 45 | Đặng Cẩm                                    | 100.00               |
| 46 | Bùi Miều HL                                 | 200.00               |
| 47 | Van Hoa                                     | 100.00               |
| 48 | Mười Thị Mai                                | 100.00               |
| 49 | Duke Doan                                   | 1,000.00             |
| 50 | Christina Y Do                              | 200.00               |
| 51 | Kathy Nguyễn Dao                            | 100.00               |
| 52 | Tri Thanh Nguyen                            | 20.00                |
| 53 | Ian Nguyen Niknejad                         | 500.00               |
| 54 | Lien Allen                                  | 100.00               |
| 55 | Kim C Trần                                  | 4,305.00             |
| 56 | Quang Nguyễn, Loan Nguyễn, Quang Đắc Nguyễn | 60.00                |
| 57 | Kimberly Cơm tắm thuận kiều Arizona         | 100.00               |
| 58 | Victoria A Công Ma                          | 20.00                |
| 59 | Lê Bách Tráng (gđ)                          | 400.00               |
| 60 | Nguyễn Kimly                                | 100.00               |
| 61 | Jaubin Sales Manufacturing                  | 500.00               |
| 62 | Linda Vu                                    | 50.00                |
| 63 | Nhan Thị Doan, Thanh Thi Doan               | 500.00               |
| 64 | Loan Hoàng, Quang Đắc Nguyen                | 320.00               |
| 65 | Liên Thị Trần                               | 50.00                |
| 66 | Hạnh Lưu                                    | 400.00               |
| 67 | Phạm Thị Huệ                                | 100.00 (Số cô T. Xà) |
| 68 | Lại Hộp Nào                                 | 200.00               |
| 69 | Nguyễn Đức, Tịnh Căn                        | 150.00               |

|     |  |          |        |     |   |        |  |
|-----|--|----------|--------|-----|---|--------|--|
| 70  | Bác Diệu Hạnh                            | 40.00    |        | 150 | GĐ Phạm Văn Hồng                              | 100.00 |  |
| 71  | Ông Tiếp Văn                             | 20.00    |        | 151 | GĐ Họ Trương                                  | 100.00 |  |
| 72  | Chị Diệu Trinh                           | 50.00    |        | 152 | Chị Nguyễn Mẫn                                | 50.00  |  |
| 73  | Ấn danh                                  | 100.00   |        | 153 | Michele Le                                    | 50.00  |  |
| 74  | Ngọc Linh                                | 40.00    |        | 154 | Bác Quảng Giác                                | 30.00  |  |
| 75  | Chủ Tâm Định                             | 50.00    |        | 155 | Bác Tâm Bích                                  | 20.00  |  |
| 76  | Chị Diệu Châu                            | 11.00    |        | 156 | Tinh Hoa                                      | 20.00  |  |
| 77  | Định Lành                                | 40.00    |        | 157 | Nhóm Huệ Nữ, PAT's SN@st. John                | 400.00 |  |
| 78  | Quảng Hưng                               | 20.00    |        | 158 | Thúy Nguyễn                                   | 30.00  |  |
| 79  | Tịnh thủy                                | 20.00    |        | 159 | Tôn Nữ Thị Yên                                | 30.00  |  |
| 80  | GĐ Vũ Nguyệt Anh                         | 500.00   |        | 160 | Hương Nguyễn Tran Kiem                        | 50.00  |  |
| 81  | GĐ Võ Thị Ba                             | 50.00    |        | 161 | Peter Hoàng                                   | 40.00  |  |
| 82  | Tâm Ngọc                                 | 20.00    |        | 162 | Chị Phúc Thọ                                  | 500.00 |  |
| 83  | Nguyễn Duy                               | 10.00    |        | 163 | Lê Thị Bạch Vân                               | 100.00 |  |
| 84  | Bác Nguyễn Mẫn                           | 20.00    |        | 164 | Trịnh Vân + Mã Nguyễn Sơn                     | 20.00  |  |
| 85  | Bác Chúc Nhuận                           | 50.00    |        | 165 | Ấn danh                                       | 25.00  |  |
| 86  | Tâm An                                   | 20.00    |        | 166 | Hoa Trần                                      | 50.00  |  |
| 87  | Chị Quảng Ngọc                           | 25.00    |        | 167 | Ngô Mỹ Kiều                                   | 50.00  |  |
| 88  | Cô Lan, pd Diệu Minh                     | 25.00    |        | 168 | Ngô Quốc Tường                                | 20.00  |  |
| 89  | Quảng Trí Phúc                           | 300.00   |        | 169 | Ngô Mỹ Xuân                                   | 20.00  |  |
| 90  | Ấn danh                                  | 10.00    |        | 170 | Ngô Quốc Khanh                                | 20.00  |  |
| 91  | Thịnh Trần, Nhan Hồ, Kim Phương, Mỹ Hạnh | 100.00   |        | 171 | Ngô Mỹ Phương                                 | 20.00  |  |
| 92  | Chị Diệu Đạo                             | 60.00    |        | 172 | Ngô Mỹ Hạnh                                   | 20.00  |  |
| 93  | Nguyễn Mỹ Hạnh, PD Diệu Hào              | 100.00   |        | 173 | Cánh Lê                                       | 100.00 |  |
| 94  | Phùng Huy Huân, PD Minh Lễ               | 100.00   |        | 174 | Liên Nguyễn                                   | 100.00 |  |
| 95  | Charle Elayne, Bạch Liên                 | 50.00    |        | 175 | Diệu Hoàng                                    | 100.00 |  |
| 96  | GĐ Diệu Ngân                             | 300.00   |        | 176 | Giác Hiệp                                     | 100.00 |  |
| 97  | Diệu Đức                                 | 50.00    |        | 177 | Nguyễn Dũng                                   | 100.00 |  |
| 98  | Nguyễn Đài                               | 100.00   |        | 178 | Nguyễn Liễu                                   | 100.00 |  |
| 99  | Quân + Hưng                              | 40.00    |        | 179 | Diệu Thịnh                                    | 20.00  |  |
| 100 | Diệu Cần                                 | 50.00    |        | 180 | Quảng Huệ Thiện                               | 20.00  |  |
| 101 | Phan Ái Mỹ                               | 30.00    |        | 181 | Khuất Kim Thanh, Phùng Châu                   | 300.00 |  |
| 102 | Lê Thị Ngọc Ngân                         | 100.00   |        | 182 | Tạ Thụ Ba                                     | 20.00  |  |
| 103 | GĐ Diệu Châu                             | 50.00    |        | 183 | Nguyễn Hoàng Diễm, Ng Hoàng Kim               | 50.00  |  |
| 104 | Chị Phạm                                 | 5.00     |        | 184 | Nguyễn Hữu Phương                             | 50.00  |  |
| 105 | Cao Xuân Đán                             | 20.00    |        | 185 | Tony Trần                                     | 50.00  |  |
| 106 | Diệu Giác                                | 20.00    |        | 186 | GĐ Minh Trang Trần                            | 500.00 |  |
| 107 | Chị Tín Hạnh                             | 50.00    |        | 187 | Trần Ngọc Lan                                 | 250.00 |  |
| 108 | Thiên Mỹ                                 | 100.00   |        | 188 | Cô Kim  | 100.00 |  |
| 109 | Chơn Hoà + Đức Christ                    | 50.00    |        | 189 | Bảo Hà  | 200.00 |  |
| 110 | Tâm Ngọc                                 | 50.00    |        | 190 | Bé Coartney                                   | 31.00  |  |
| 111 | Quảng Chiểu                              | 40.00    |        | 191 | Traàn Lan Phương                              | 40.00  |  |
| 112 | Chúc Huệ                                 | 40.00    |        | 192 | Brvant Nguyễn                                 | 40.00  |  |
| 113 | Diệu Ân                                  | 10.00    |        | 193 | Tuyết Đặng (Mẹ của Tuấn)                      | 200.00 |  |
| 114 | Nguyễn Niệm                              | 30.00    |        | 194 | GĐ Nguyễn Minh Trúc                           | 100.00 |  |
| 115 | Thanh Nguyễn                             | 20.00    |        | 195 | GD( Nguyễn Ngân                               | 200.00 |  |
| 116 | Hằng Trần                                | 10.00    |        | 196 | Dan Trường                                    | 50.00  |  |
| 117 | Nguyễn Cường                             | 100.00   |        | 197 | Thanh Xuân T Nguyễn                           | 200.00 |  |
| 118 | GĐ Phú Tú Hiền                           | 100.00   |        | 198 | GĐ Phạm Thị Chăm                              | 200.00 |  |
| 119 | Trâm Anh                                 | 20.00    |        | 199 | GĐ Khoan Hồng                                 | 80.00  |  |
| 120 | Thu Trần                                 | 200.00   |        | 200 | Nhóm PT Diệu Nhân                             | 62.00  |  |
| 121 | Miền Lê                                  | 50.00    |        | 201 | Kim Thoại                                     | 30.00  |  |
| 122 | Duy Phạm                                 | 50.00    |        | 202 | GĐ Tâm Bích                                   | 100.00 |  |
| 123 | Lê Thị Ngọc - Diệu Xuân                  | 50.00    |        | 203 | Mindy Cao                                     | 50.00  |  |
| 125 | Ngô Đức Tiến                             | 50.00    |        | 204 | Ngô Liên                                      | 30.00  |  |
| 126 | Mai Thị Tuyết                            | 100.00   |        | 205 | Liên Du                                       | 40.00  |  |
| 127 | Ngô Thị Bảy                              | 50.00    |        | 206 | Oculofacial Plasticand Reconstructive Surgery | 200.00 |  |
| 128 | Mai Thị Anh                              | 100.00   |        | 207 | Hon Thi Do                                    | 350.00 |  |
| 129 | Nguyễn Xuân Lan                          | 100.00   |        | 208 | Nguyễn Hồng                                   | 20.00  |  |
| 130 | Kim Anh Nguyễn                           | 200.00   |        | 209 | Lý Thị Mỹ Tiên                                | 50.00  |  |
| 131 | John K Dương                             | 100.00   |        | 210 | Nguyễn Kim Phương                             | 50.00  |  |
| 132 | Thìn Văn Lê                              | 50.00    |        | 211 | Hồng Kim                                      | 50.00  |  |
| 133 | Niệm Hương                               | 200.00   |        | 212 | Lý Kim Anh                                    | 20.00  |  |
| 134 | Trần Thị Thi                             | 100.00   |        | 213 | Mỹ Nguyễn                                     | 50.00  |  |
| 135 | Trần Thị Ngọc, Luân Công Võ              | 100.00   |        | 214 | Tuấn GĐ Thánh Tâm                             | 20.00  |  |
| 136 | Kim Thuần T Nguyễn                       | 100.00   | 100.00 | 215 | Daniel Nguyen                                 | 500.00 |  |
| 137 | Nguyễn Thị Ngọc Anh, Nguyễn Lạc          | 100.00   | 100.00 | 216 | Châu Lê                                       | 50.00  |  |
| 138 | Bùi Thị Duyên Mai                        | 150.00   |        | 217 | Nguyễn My Lê                                  | 100.00 |  |
| 139 | Diệu Nhân                                | 100.00   |        | 218 | Bành Mai                                      | 20.00  |  |
| 140 | Diệu Nguyệt                              | 50.00    |        | 219 | Khanh Nguyen                                  | 50.00  |  |
| 141 | Calvin Quách                             | 100.00   |        | 220 | Terry Le                                      | 250.00 |  |
| 142 | BS Huỳnh Văn Chinh                       | 100.00   |        | 221 | Đồng Ân, Diệu Nhã (Sc. Huệ Chiểu)             | 100.00 |  |
| 143 | Nhóm Tắc Nữ, Ban hộ niệm Tâm Đạo         | 1,300.00 |        | 222 | Trương Khương                                 | 50.00  |  |
| 144 | Paul Thái Đặng                           | 50.00    |        | 223 | Ông Trà                                       | 20.00  |  |
| 145 | Am V Nguyễn                              | 100.00   |        | 224 | Nguyễn Thị Thanh                              | 500.00 |  |
| 146 | Phú Hữu Mai                              | 50.00    |        | 225 | Ng T Tuyết Hồng, Ng T Liên, Ng T Thu          | 120.00 |  |
| 147 | Diệu Tuyền                               | 20.00    |        | 226 | Cindy Nguyen                                  | 200.00 |  |
| 148 | Diệu Phẩm                                | 40.00    |        | 227 | OB Đặng Việt Tác                              | 50.00  |  |
| 149 | Tâm Dư                                   | 10.00    |        | 228 | Tín Nguyễn                                    | 50.00  |  |

|     |  |        |        |
|-----|--|--------|--------|
| 229 | Neue Vieue Optomtry                            | 500.00 |        |
| 230 | Chị Vy   | 50.00  |        |
| 231 | Nguyễn Hoàng Anh (FL)                          | 50.00  |        |
| 232 | Chị Vân  | 100.00 |        |
| 233 | Chị Diệu Nhung                                 | 10.00  |        |
| 234 | Nguyễn Thị Hành                                | 150.00 |        |
| 235 | Chị Diệu Liên                                  | 50.00  |        |
| 236 | Thái Cẩm Hoa                                   | 100.00 |        |
| 237 | Thái Thị Tuyết                                 | 100.00 |        |
| 238 | Nguyễn Hồng                                    | 50.00  |        |
| 239 | Tử Tâm Giác                                    | 20.00  |        |
| 240 | Chị Diệu Nguyên                                | 50.00  |        |
| 241 | Thủy pd Diệu Hiền                              | 100.00 |        |
| 242 | Diệp Ngọc Trang                                | 100.00 |        |
| 243 | Tâm Tiên                                       | 50.00  |        |
| 244 | Tuyết Hoàng                                    | 50.00  |        |
| 245 | Bé Hồ  | 50.00  |        |
| 246 | Quảng Thanh, Quang Diệu, Nguyễn Tịnh, Cẩm Châu | 300.00 |        |
| 247 | Quảng Phương                                   | 20.00  |        |
| 248 | Ken K. Vũ                                      | 100.00 |        |
| 249 | Tuân V. Huynh                                  | 50.00  |        |
| 250 | Sương  | 20.00  |        |
| 251 | Derick Trần                                    | 20.00  |        |
| 252 | Nghiệp Đình                                    | 100.00 |        |
| 253 | Trần Thị Phúc                                  | 20.00  |        |
| 254 | Nguyễn Tùng Chi                                | 100.00 |        |
| 255 | Lê Q Tiếng                                     | 100.00 |        |
| 256 | Tâm Pháp                                       | 20.00  |        |
| 257 | Ẩn danh  | 20.00  |        |
| 258 | Diệu Vân                                       | 100.00 |        |
| 259 | Cô Hoa (Sea Food World)                        | 100.00 | 100.00 |
| 260 | Monique Võ                                     | 300.00 |        |
| 261 | Lynnda Võ Nguyễn                               | 100.00 |        |
| 262 | Ẩn danh  | 100.00 |        |
| 263 | Trang Trần                                     | 500.00 |        |
| 264 | Trần Ngọc Lan                                  | 250.00 |        |
| 265 | Cô Kim   | 100.00 |        |
| 266 | Bào Hà   | 200.00 |        |
| 267 | Nguyễn Minh Trúc                               | 100.00 |        |
| 268 | Tư Nguyễn                                      | 100.00 |        |
| 269 | Lan Phạm                                       | 50.00  |        |
| 270 | Phạm Thương                                    | 50.00  |        |
| 271 | Dương Văn Nghiêm                               | 100.00 |        |
| 272 | Chúc Thành + Chúc Hạnh                         | 50.00  | 50.00  |
| 273 | GĐ Trần Thị Kim Quy                            | 100.00 | 100.00 |
| 274 | Chị Diệu Hương                                 | 50.00  |        |
| 275 | Ẩn danh  | 40.00  |        |
| 276 | Trương Ngọc Thụy                               | 10.00  |        |
| 277 | Lương Ngọc Diệp                                | 100.00 |        |
| 278 | Giác Hân                                       | 100.00 |        |
| 279 | GĐ Thanh Hoa                                   | 50.00  |        |
| 280 | Cẩm Tú   | 20.00  |        |
| 281 | Ngọc Anh                                       | 50.00  |        |
| 282 | Bác Diệu Đạo                                   | 100.00 |        |
| 283 | Bác Diệu Hiền                                  | 50.00  |        |
| 284 | Cô Diệu Cổ                                     | 30.00  |        |
| 285 | Cô Mỹ Dung                                     | 30.00  |        |
| 286 | Bà Hồng  | 20.00  |        |
| 287 | Ông Quốc                                       | 20.00  |        |
| 288 | Bà Hoà   | 20.00  |        |
| 289 | Chị Tâm Đoàn                                   | 30.00  |        |
| 290 | Phương Quách                                   | 100.00 |        |
| 291 | Diane Ngọc Nguyễn                              | 50.00  |        |
| 292 | Phi Vũ + Duyên Dương                           | 200.00 |        |
| 293 | Ẩn danh  | 20.00  |        |
| 294 | Cần Nguyễn                                     | 50.00  |        |
| 295 | Ẩn danh  | 100.00 |        |
| 296 | Chị Diệu Trí                                   | 50.00  |        |
| 297 | Vượng  | 20.00  |        |
| 298 | Ẩn danh  | 40.00  |        |
| 299 | Nguyễn Thị Ái                                  | 30.00  |        |
| 300 | Ẩn danh  | 40.00  |        |
| 301 | Nguyễn Thị Ái                                  | 30.00  |        |
| 302 | Má Ut và Chị Vân                               | 130.00 |        |
| 303 | Ẩn danh  | 50.00  |        |

**Tổng cộng 36,574.00**

## DANH SÁCH ĐÓNG GÓP CỨU TRỢ NEPAL GỬI VỀ NS. DIỆU TÁNH, TỔNG THỦ QUỸ GHPGVNTN HOA KỲ

- |    |   |             |
|----|---|-------------|
| 1) | Đại Lễ Phật Đản Phật tử đóng góp                | \$9,961.00  |
| 2) | Tổ Đình Từ Đàm Hải Ngoại, TEXAS                 | \$14,700.00 |
| 3) | Chùa Quang Minh Chicago, Ill                    | \$5,700.00  |
| 4) | Chùa Cổ Lâm, Seattle                            | \$4,700.00  |
| 5) | Chùa Quang Thiện, Ontario                       | \$1,280.00  |
| 6) | Chùa Hải Ấn và Atlanta                          | \$5,245.00  |
| 7) | Hội Cư Sĩ, Santa Ana (nhận từ Bác Nguyễn Lượng) | \$925.00    |

**Tổng cộng = \$42,511.00**



# Nắm hạt trai

Sọan giả: THÍCH MINH CHIÊU  
(trích Truyện Cổ Phật Giáo)

*Chiến tranh làm gì có khi người ta giữ giới không sát sanh.  
Xâm lược làm gì có khi người ta biết giữ giới không trộm cướp.*

Hôm nay theo thứ lớp khất thực Đạo sĩ A La phải đặt chân vào một chiếc cổng cổ kính, nhưng không kém phần tráng lệ và mỹ thuật của một thương gia, có tiếng chuyên môn buôn bán lớn về ngọc ngà vàng bạc.

Đạo sĩ đưa chiếc gậy tre ấn nhẹ cánh cổng, rồi khoan thai bước vào! Người thông thả rào bước theo hàng dậu, để lần đến một nếp nhà cao sang nằm chênh chề giữa một khu vườn vuông vắn.

Chung quanh người hoa lá đang nhộn nhịp trong nắng sớm và trước mắt người cảnh giàu sang đang phô bày diêm lệ. Nhưng bình minh trong sạch như lòng, Đạo sĩ vẫn trầm tĩnh, nét mặt vẫn bình dị, đôi mắt người vẫn dịu hiền và cả nụ cười không thay đổi ý nghĩa giải thoát của một nhà ĐẠO SĨ.

Xa xa, đàn ngỗng trắng đang đùa giỡn trên đầm cỏ xanh mềm; bỗng chúng cất tiếng kêu vang, làm ngừng tay viên thương chủ, giữa lúc chàng mãi chọn lấy hạt trai, để xâu lại thành chuỗi... Đạo sĩ khất thực!

Cả một hình dáng yên lành và thanh tịnh đang nhẹ tiến về phía chàng... sung sướng, chàng để luôn cả nắm hạt trai xuống đất, chắp tay vái chào Đạo sĩ, rồi vội vàng đi lấy cốm dâng cúng cho người.

Trong lúc ấy, đàn ngỗng đứng bên cạnh, trông thấy nắm hạt trai óng ả chúng làm tưởng một món ăn ngon, quên cả sự có mặt của Đạo sĩ, một con lớn nhất trong đàn, lanh lẹ chạy đến và đớp đại lấy nắm hạt trai... Đạo sĩ hoảng hốt đưa tay đuổi... nhưng muộn lắm rồi, cả nắm hạt trai, trong nháy mắt, đã dễ dàng trôi qua cổ họng con ngỗng khổng nạn.

Trong trường hợp này, Đạo sĩ tự thấy lo ngại, nhưng người trầm

tĩnh lại ngay và yên lặng chờ đợi.

Giữa lúc ấy, chàng thương chủ đã từ nhà đi ra, mang theo một bát cốm sốt dẻo. Chàng cung kính quỳ trước Đạo sĩ để dâng cúng cho người.

Nhưng chàng bỗng sững sốt kinh lạ khi nhìn lại nơi chàng để nắm hạt trai. Một lần nữa chàng đưa mắt nhìn kỹ xung quanh, và nhìn lại nơi đã để hạt trai, rồi bỗng chàng đưa mắt lên nhìn Đạo sĩ, mà người đang yên lặng đứng trước mặt chàng.

Chàng đứng ngay dậy, tay

chàng run lên, mắt chàng như nẩy lửa, và chàng cất tiếng mỉa mai: "Chắc Đạo sĩ không lạ gì trước cử chỉ thất lễ đột nhiên của tôi chứ? Mong người trả lại nắm hạt trai quý giá cho chúng tôi."

Trước cử chỉ và lời lẽ của thương chủ, Đạo sĩ A La vẫn bình tĩnh không trả lời.

Thái độ yên lặng và thản nhiên của Đạo sĩ, càng làm cho thương chủ tức giận sôi gan, chàng lớn tiếng mắng Đạo sĩ và gọi gia đình bắt trói Đạo sĩ lại, đồng thời cho mời hương chức để tra hỏi.

Nhưng Đạo sĩ vẫn yên lặng chịu đựng, trước những lời lẽ đang nhiên chua chát của thương chủ; trước hình phạt tra tấn của hương chức. Nhưng người sức có hạn. Đạo sĩ không chịu đựng được nữa, người té xỉu và ngất lịm trên vũng máu.

Giữa lúc ấy con ngỗng trắng khổng nạn kia, bỗng cất cánh bay lại bên Đạo sĩ, chia mỏ hút lấy dòng máu. Sấn cơn tức giận, thương chủ không một thương tâm tha thứ, chàng xách gậy chạy đến và đánh chết ngay con ngỗng... Đạo sĩ A La vừa hồi tỉnh, nghe động, đưa mắt nhìn sang, người hoảng hốt kêu cứu cho con ngỗng.



## NHÂN

*Nhẫn đời vinh nhục, nhẫn thăng trầm  
Nhẫn cuộc nhân sinh, nhẫn khó khăn  
Nhẫn qua bao kiếp người luân lạc  
Nhẫn hoài, nhẫn mãi những nhọc nhằn.*

thơ

TRỊNH GIA MỸ



Nhưng làm sao kịp nữa; con ngỗng đáng thương của Đạo sĩ chỉ còn lại cái xác không hồn; động lòng TỬ BI, ĐẠO SĨ cố lặn lội bên thị hài con ngỗng, người đưa tay vỗ về và lâm râm đọc kinh cầu nguyện...

Cử chỉ tự nhiên, thái độ chí thành của Đạo sĩ trong sự cầu nguyện đã làm cho thương chủ yên lặng quên cả sự đánh mắng. Vài phút sau, Đạo sĩ A La chống gậy đứng dậy và chậm rãi nói với thương chủ: “Năm hạt trai của người chính con ngỗng này đã nuốt vào bụng nó, trong khi người vắng mặt.”

Nghe xong, thương chủ vội bảo người nhà đem mổ bụng con ngỗng để chàng xem hư thật.

Quả như lời Đạo sĩ: Năm ngọc trai óng ả được đưa ra với năm ruột khôn nạn của con ngỗng bạc phước.

Thương chủ vừa trông thấy, chàng liền sụp đầu sát chân Đạo sĩ, cầu xin người mở lượng TỬ BI cho chàng sám hối.

Chàng phân phiến: “Sao Đạo sĩ không cho tôi biết trước, để tôi lầm lỗi thế này.”

Một câu nói ý nghĩa, đã vội nở trên đôi môi nhà Đạo sĩ: “Hỡi thương chủ! Lòng TỬ BI không

giới hạn, ta đã nguyện mở rộng trước mọi đau khổ của chúng sanh.”

Vì thế, nếu ta đem chuyện con ngỗng làm đại, nói ngay với người từ trước, như vậy là ta đã gián tiếp giết hại con ngỗng! Việc ấy ta không bao giờ làm.

Và lại ta không thể trái lời Phật dạy, manh tâm lưu hại cho chúng sanh, chỉ vì sự an lạc của chúng sanh nhỏ hẹp!”

Thương chủ như mở bừng đôi mắt; đến đây chàng mới nhận rõ cái cử chỉ yên lặng từ trước của Đạo sĩ là một ý nghĩa cao quý, làm sống lại lời Phật dạy và tỏa rộng đạo TỬ BI.

Chàng tự than: “Nếu tất cả nhân loại chúng sanh, ai cũng biết sống đúng theo lời Phật dạy và thực hành theo hạnh TỬ BI như Đạo sĩ, thì còn đâu nữa mọi nỗi đau khổ của chúng sanh.

Hơn nữa, nếu biết xem thường vật chất thì đến nỗi nào phải tối tăm và lỗi lầm như chàng đã lầm lỗi”.

Giờ phút này lòng chàng như cởi mở và rộng rãi bao la... Đưa mắt nhìn về dĩ vãng, chàng cảm thấy đời chàng như một căn phòng tối tăm, thấp thỏm!

Và có lẽ từ đây, chàng

không thể sống lại một cuộc đời nhỏ hẹp, chỉ biết bo bo với vàng bạc ngọc ngà; chàng cũng không thể sống lại một cuộc đời nô lệ đầy tội lỗi chỉ biết tìm lạc một cuộc đời cho tự thân... Một ý niệm trong đẹp nảy nở trên tâm thức: “Chàng phải từ giã tất cả để đền trả tội xưa; chàng phải từ giã tất cả, để làm những gì mà lòng chàng ao ước hoài vọng”.

Đưa mắt nhìn lại ngôi nhà sang trọng của mình rồi chàng mạnh mẽ hướng về Đạo sĩ, chàng cúi đầu đánh lễ, và cầu xin noi chí rộng rãi của người, chàng phát nguyện: “Chàng sẽ là một viên đá nhỏ, trong vô số viên đá khác, để chung góp xây đạo TỬ BI. Chàng sẽ là một tia sáng nhỏ, trong vô số tia sáng khác, để cùng nhau nêu cao lời Phật dạy, để đem lại hạnh phúc giải thoát và giác ngộ cùng khắp cho tất cả mọi loài”.

Thuật giả:  
**Thích Tâm Nguyên**



# "MAN BEST FRIEND" VỚI Y KHOA HỌC

*Bác Sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC*



Trong những năm vừa qua, "Man Best Friend" là mầy cô chú Khuyển (dog) đã được nhiều nghiên cứu khám phá ra một số khả năng hữu ích trong lãnh vực y khoa học.

Ngày 15 tháng 3, 2011 vừa qua, nghiên cứu gia Mathew Reeves, Đại Học Tiểu Bang Michigan, cho hay dường như có một mối liên kết giữa sở hữu chủ và đi bộ đều đặn cùng bạn khuyển sẽ tăng hứng thú thực hiện sinh hoạt thể chất tới 34%. Ông cũng cho hay, khoảng 2/3 quý vị nuôi Chó thường dẫn "bạn ta" đi bộ; "bạn ta" còn trẻ đi bộ với chủ nhiều hơn là khuyển lão và khuyển ăn nhiều, nặng cân đi bộ lâu hơn là khuyển mảnh mai nhẹ ký. Ông đề nghị giới chức y tế công cộng hãy cố vẽ dẫn chúng nuôi Chó và cùng Chó đi bộ để vận động nhiều hơn. Kết quả nghiên cứu được phổ biến trong tạp chí *Journal of Physical Activity and Health*.

Thiết nghĩ đây cũng là ý kiến hay để mỗi chúng ta có động lực đều đặn thực hiện 3 giờ vận động mỗi tuần lễ, theo như hướng dẫn của cơ quan Y Tế Hoa Kỳ. Nhưng nếu bạn đồng hành 4 chân lại hay oằn oẳng sủa hã, hoặc hung hăng ngoạm cắn người khác thì cũng bất tiện và mất hứng thú.

## Các nghiên cứu

Cũng liên quan tới Man Best Friend thì vào đầu tháng 2 năm 2011, bác sĩ Hidero Sonoda và đồng nghiệp tại Bệnh viện Đại Học Nha Khoa Fukuoka bên Nhật chó hay là họ đã làm một thử nghiệm, dùng Chó để khám phá ung thư ruột già-trực tràng.

Theo ông, nhiều nghiên cứu đã xác định rằng một vài loại ung thư có tiết ra một mùi vị đặc biệt và hóa chất đặc biệt của ung thư lưu hành trong cơ thể người bệnh.



Áp dụng dữ kiện này, ông đã huấn luyện loại Chó thần thiên thông minh labrador để hít ngửi hơi thở và phân lỏng của 300 thiện nguyện viên, trong số này có 48 người đã được xác định bị ung thư ruột già-trực tràng, số người còn lại hoặc ung thư đã được chữa lành hoặc có người đã bị bướu thịt polyp. Kết quả là Chó có thể khám phá ung thư qua hơi thở của người bệnh với tỷ lệ 95% và hửi phân với mức độ chính xác là 98%, so với kết quả nội soi.

Tháng 2 năm 2011, trong tạp san *European Urology*, Jean-Nicolas Cornu có công bố kết quả nghiên cứu tìm ung thư bàng quang bằng cách nhờ Chó hửi nước tiểu bệnh nhân. Theo ông, nước tiểu các bệnh nhân này có một hóa chất hữu cơ bay hơi rất đặc biệt mà ông nghĩ rằng Khuyển có thể phân biệt.

Thực ra, khả năng đánh hơi tìm bệnh của Chó đã được nói tới từ thập niên 1980.

Trong một lá thư gửi cho tạp san y học uy tín *Lancet*, các bác sĩ Hywel Williams và Andrew Pembroke, khoa Da Liễu tại King's College Hospital, London đã nêu ra trường hợp một phụ nữ tìm ra ung thư da nhờ khứu giác của con chó nuôi trong nhà. Bà ta thấy con chó cứ liên tục rúc vào một vết là bất thường ở ống chân để ngửi. Sinh nghi, bà bèn đi bác sĩ khám và sau xét nghiệm, bác sĩ xác định bà bị ung thư da. Mấy năm sau, bác sĩ Williams và bác sĩ John Church ở Oxford, Anh quốc, lại báo cáo trường hợp Chó khám phá ung thư da ở một người đàn ông 66 tuổi.

Khi đọc được các báo cáo này, bác sĩ chuyên về ung thư da Armand Cognetta ở Tallahassee, Florida, bèn hợp tác cùng với một nhà chuyên môn nuôi chó để nghiên cứu thêm. Họ huấn luyện một Khuyển có tên là George để ngửi một số ung thư da melanoma và thấy rằng mức độ chính xác khám phá ra ung thư của George là 96% và bạn ta cũng phân biệt được melanoma với vết thương thường ở trên da.

Trước đó, vào đầu năm 2006, Michael McCulloch, California, và Tadeusz Jezierski, Ba Lan, đã dành nhiều thời gian để nghiên cứu coi xem Chó có thể tìm ra ung thư bằng cách cho chúng ngửi hơi thở bệnh nhân ung thư. Họ huấn luyện 5 con Chó nuôi ở nhà trong vòng 3 tuần lễ rồi cho ngửi hơi thở của 55 bệnh nhân ung thư phổi và 55 người bị ung thư vú. Kết quả cho hay mức độ chính xác và nhạy cảm mà mầy chú Khuyển này khám phá ra 2 bệnh ung thư này là từ 88%-97%. Chúng còn có thể tìm ra bệnh ở giai đoạn rất sớm.

Tại Thụy Điển, bác sĩ György Horvath MD, University Hospital in Göteborg cho hay, ung thư noãn sào có một mùi vị khác hẳn mùi của ung thư cổ tử cung hoặc niêm mạc dạ con. Cùng với mầy nhà chuyên môn nuôi Chó, ông đã thử nghiệm cho Chó

ngửi mùi của ung thư này và kết luận rằng Chó có thể phân biệt các loại ung thư noãn sào kể cả thời kỳ khác nhau của ung thư. Kết quả nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *Integrative Cancer Therapies* tháng 6 năm 2008.

Tạp san *European Urology* tháng 2 năm 2011 có đăng kết quả nghiên cứu của bác sĩ Jean-Nicolas Cornu, bệnh viện Tenon ở Paris, về huấn luyện Chó để tìm ung thư nhiếp tuyến. Đây là loại ung thư khá phổ biến ở nam giới tuổi cao. Cho tới nay, có 2 xét nghiệm để chẩn đoán ung thư này. Đó là thử máu đo PSA và sinh thiết biopsy.

Theo bác sĩ chuyên khoa Tiết Niệu, Anthony Y Smith, Đại Học New Mexico, xét nghiệm PSA khá tốt để chẩn đoán nhiều ca ung thư nhưng cũng có nhiều dương tính giả (false positive). Theo ông, những ai có PSA cao mà kiểm chứng thêm với sinh thiết thì chỉ 1/3 được xác định bị ung thư. Ngoài ra, nhiều người mới chớm bị ung thư đã được điều trị một cách không cần thiết, vì các phương pháp xét nghiệm hiện có không phân biệt được ung thư ác tính nguy hiểm tới sinh mệnh với ung thư phát triển chậm.

Bác sĩ Cornu lấy nước tiểu của 66 bệnh nhân có PSA cao hoặc phì đại nhiếp tuyến. Trong số bệnh nhân này, 33 người đã được biopsy xác định ung thư còn 33 người kia biopsy âm tính. Khuyến shepherd được huấn luyện trong 2 năm rồi bắt đầu đánh hơi tìm bệnh bằng cách lần lượt dùng mũi ngửi một dãy hộp đựng nước tiểu bày ra trước mặt. Chó đã vẫy đuôi gật gù phán ung thư ở 30/33 bệnh nhân với tỷ lệ chính xác là 91%.

Trước các kết quả nghiên cứu sơ khởi kể trên, nhiều nhà chuyên môn có phản ứng khác nhau.

Giám Đốc Pine Street Foundation tại California Nicholas Broffman xác định là các tế bào ung thư tiết ra vài chất phế thải chuyển hóa như alkanes và benzene mà tế bào bình thường không có. Tổ chức này hiện nay đang thực hiện nhiều nghiên cứu để tìm ung thư qua hơi thở người bệnh.

Nữ bác sĩ Carolyn Willis, chuyên khoa Da Liễu tin rằng một số bệnh tiết ra mùi đặc biệt. Bà nhắc lại là cách đây nhiều thế kỷ, Hippocrates cũng đã diễn tả mùi trái cây ở bệnh nhân tiểu đường. Bệnh nhân gan cũng phát ra mùi mốc meo.

Bác sĩ giải phẫu John Church, người đã dành nhiều thập niên để nghiên cứu Chó khám phá ung thư thì hăng say hơn với ý kiến là chúng ta chỉ mới bắt đầu khai thác sức mạnh về bộ phận mũi của Chó. Ông nghĩ rằng một ngày nào đó ta có thể dễ dàng sớm tìm ra các bệnh ung thư vì chúng ta đang sở hữu một tài sản lớn, một khí cụ kỳ diệu.

Bác sĩ Ted Gansler, Hội Ung Thư Hoa Kỳ thì đề



đặt hơn khi góp ý là dù nếu Chó có làm việc đúng đắn trong các nghiên cứu, nhưng chưa chắc bệnh nhân đã sẵn sàng nhận hóa trị căn cứ vào xác định của Chó mà sẽ đi làm sinh thiết cho chắc ăn. Ông cũng nói thêm, ý tưởng dùng Chó để khám phá ung thư không phải là hành động điên rồ, mà rất đáng tin cậy về phương diện sinh học. Tuy nhiên cần nhiều nghiên cứu khác nữa và xác định sự hữu hiệu của phương pháp.

### Khứ giác của Chó

Nhắc lại là khứu giác của Chó nhạy cảm hơn ở người tới 1,000 lần vì chúng có tới 220 triệu thụ thể (receptor) ngửi, trong khi con người chỉ có 5 triệu đơn vị.

Mũi Chó chiếm phần lớn diện tích của mặt và phần óc chịu trách nhiệm về ngửi của chúng lớn hơn phần tương xứng của người tới 40 lần. Các đường dây thần kinh chạy từ mũi lên óc của Chó cũng nhiều hơn ở người.

Theo nhà nghiên cứu McCulloch, não bộ và mũi của Chó là dụng cụ khám phá mùi vị hữu hiệu nhất hiện nay trên trái đất. Tiến Sĩ Larry Meyers, Đại Học Thú Y Auburn, có nhận xét là khứu giác của Chó nhạy cảm tinh vi đến mức là chúng có thể phân biệt một hóa chất đơn hoặc một tổng hợp nhiều hóa chất.

Do sự thính mũi, Chó đã được huấn luyện để hít ngửi tìm tử thi trong thiên tai bão lụt, tìm chất nổ, bạch phiến tại phi hải cảng, bảo đảm an ninh biên giới hoặc truy tìm địch thủ chiến tranh. Nhiều tác giả còn cho hay, Chó cũng giúp bảo động cơn kinh phong, đường huyết cao thấp, giúp người khuyết thị đi lại, đóng mở cửa, lấy đồ vật dụng, làm bạn, khiến cho nhiều người không cảm thấy cô đơn, đôi khi mang tới cho con người cả tình cảm thân thương cần thiết cho đời sống.

### Kết luận

Bác sĩ J. Leonard Lichtenfield, Hội Ung Thư Hoa Kỳ nhận xét là việc tìm ung thư qua hơi thở không đến nỗi "cường điệu", không tưởng. Đã có nhiều nghiên cứu cố gắng tìm ra những chất đậm báo động ung thư lưu hành trong máu.

Theo các nhà nghiên cứu, đây là khám phá hữu ích để từ đó chế tạo ra một Mũi Điện Tử electronic nose có thể sớm tìm ra ung thư qua hít ngửi hơi thở hoặc phần người bệnh. Vì rất tốn kém và cần thời gian lâu để huấn luyện chó làm công việc hít ngửi chẩn đoán bệnh này. Và chắc là cũng chưa có nhiều người đặt tin tưởng vào khả năng chẩn đoán bệnh của Man Best Friend.

Hy vọng ngày đó không quá xa.

**Bác sĩ Nguyễn Ý Đức**  
[www.bsnguyenyduc.com](http://www.bsnguyenyduc.com)



# Phương trời cao rộng

Truyện dài của **VĨNH HẢO**

## CHƯƠNG BỐN

(kỳ 1)

Khi chúng tôi trở lại phòng khách và Tổ đường thì các thầy vừa làm lễ xong. Nói đúng hơn, chú Dũng và chú Sung đã canh đúng giờ để trở về phòng khách kịp trước lúc các thầy làm lễ xong. Thầy Hải Tuệ từ chánh điện bước xuống. Chú Dũng và chú Sung tách xa nhau lập tức, mỗi chú ngồi một góc Tổ đường, miệng đọc to đoạn kinh đang học trong ngày. Mặt mày các chú trông có vẻ thành khẩn, chú tâm dữ lắm. Thấy các chú giả bộ một cách tự nhiên trước mặt mình, tôi thật buồn cười. Và nội chừng đó không, tôi cũng biết rằng thầy Hải Tuệ rất nghiêm khắc. Các chú sợ thầy rậm rạp một nước.

Mẹ và các chị em của tôi chào thầy để về. Tôi tiễn gia đình ra đến sân trước của chùa. Mẹ tôi cứ sợ tôi buồn, sợ tôi chịu không nổi sự chia tay. Hồi nhỏ tôi vốn bị anh chị lớn chọc là "mít ướt", hay chảy nước mắt. Chỉ có mẹ tôi là để ý được rằng tôi bị đòn thì không khóc, bị la rầy nạt nộ mới khóc. Như vậy, trong giây phút bị rìn chia tay, bà đoán rằng tôi sẽ không chịu nổi. Bà từ biệt đôi lần rồi mà bỏ đi chưa đành, cứ nấn lại, đứng lên ngồi xuống mấy bận trước hiên chánh điện. Cuối cùng thì bà cũng phải về, quay đi thật nhanh, bỏ tôi đứng lại ở trụ cờ. Mẹ và các chị em của tôi lần xuống núi, thỉnh thoảng lại quay đầu nhìn lại với những đôi mắt ướt. Vậy mà tôi chỉ đứng ở trên vẫy vẫy tay, cười. Tôi chẳng thấy buồn gì cả. Giống như con nai đã tìm được đồng cỏ. Giống như con chim đã thấy được bầu trời. Một nỗi hân hoan kỳ lạ xâm chiếm tâm hồn tôi, tràn đầy trên bước chân tôi khi tôi quay trở vào phòng khách của chùa. Người thân đã khuất hẳn dưới chân núi. Bây giờ tôi mới thực sự là một kẻ xa nhà, một mình một thân bước vào cuộc sống mới.

Chú Dũng và chú Sung hãy còn ê a học kinh nơi Tổ đường. Thầy đang ngồi tiếp khách. Lại có thêm một chú tiểu mới xuất hiện nữa. Chú này đã mặc đồ tu, một bộ bà ba đồ chổi; đầu chú cũng đã cạo đàng hoàng chứ không phải như tôi còn nguyên vẹn đầu tóc và áo quần của người thế tục. Có điều, cái chòm của chú trông rất ngộ nghĩnh, y như một cái ổ chim mới đan bằng rơm hay cỏ khô vậy. Cái chòm của chú Dũng dài quá mắt, có thể vén qua một bên để vắt lên vành tai. Chòm của chú Sung thì dài ngang chận mày. Còn cái chòm của chú tiểu mới này chắc là một khoảnh tóc trước trán được chừa lại từ một cái đầu đã cạo láng, không đủ chiều dài để tóc nằm xuôi theo da đầu nên tóc cứ dựng đứng lên, chia ra muôn phương tứ phía. Người nhà của chú tiểu ấy đang thưa chuyện cùng thầy. Họ đang xin cho chú được ở tu tại chùa Hải Đức này. Nể tình chú ấy là cháu của Thượng tọa trụ trì chùa Từ Đàm (ở chùa gọi tắt là Ôn Từ Đàm, tức Thượng tọa Thiện Siêu), thầy Hải Tuệ đã nhận cho chú xuất gia, nhưng giao cho thầy quản chúng chịu trách nhiệm dạy dỗ chứ thầy không nhận chú ấy làm đệ tử. Sau này tôi mới hiểu được rằng, nếu chú ấy đã là chú tiểu thì phải có một vị thầy đưa vào chùa gọi là do gia đình đem đến. Còn nếu chú là một đứa bé ở ngoài đời mới xin xuất gia như tôi thì hình thức của chú phải hoàn toàn là hình thức thế tục chứ không phải là một chú tiểu để chòm mặc áo tu sẵn như vậy.

Chú tiểu này từ Huế mới vào. Nghe nói ngoài đó giặc giã làm sao đó mà dân miền Trung bỏ chạy vào nhiều lắm. Chú ấy cũng theo gia đình vào Nha Trang. Chú tên là Kính. Cao và ốm, nhưng chắc da, chắc thịt hơn chú Dũng. Mắt một mí trông hiền lành. Mũi cao. Miệng rộng.

Cằm hơi đưa ra trước. Chú Kính nói giọng Huế đặc sệt mà lại nói nhanh kinh khủng, khiến tôi và hai chú kia lúc nào nghe chú nói cũng phải ngớ ngẩn một lúc mới hiểu được.

Sau khi thầy chấp thuận cho chú Kính ở tu tại chùa Hải Đức, gia đình chú ấy ra về. Thầy đi nghỉ trưa. Bốn đứa chúng tôi chơi với nhau. Dũng và Sung bày trò chơi. Các chú rủ tôi và Kính ra sau núi hái trái ăn. Lại hái trái nữa! Tôi thấy không hứng thú, nhưng không kèm được sự lôi cuốn của một cuộc đi chơi ngoài núi với những người bạn mới.

Chúng tôi dạo chơi trên con đường mà có người đặt tên là đường *Hoàng hôn*, tức là con đường đôi nối liền giữa chùa Hải Đức và chùa Tinh hội. Con đường ngoằn ngoèo nằm ở lưng chừng núi, chạy dọc gần suốt chiều dài phía tây của ngọn núi nên buổi sáng thì khuất nắng mai, có bóng mát trơn buội; từ xế chiều đến lúc hoàng hôn, ánh nắng mới trải một màu vàng ố lên cây lá khiến con đường dường hạ mà trở nên như vàng thu, trông đẹp và buồn lạ. Lúc chúng tôi ra đó thì mặt trời đã xế về hướng tây chừng gang tay. Nắng vẫn còn gắt lắm. Vậy mà từ một khoảng hơi trống cây cối, chú Sung đã bày ra một trò chơi rất ngoạn mục. Hai chú Dũng và Kính đều tham gia, riêng tôi thì không. Không những tôi không thấy thích thú mà còn khiếp hãi, lo sợ cho các chú nữa. Trò chơi như vậy: đứng trên đường Hoàng hôn, buông mình chạy xuống núi với dốc nghiêng bốn mươi lăm độ. Không cần biết điểm đến là đâu, khi nào không tiến thêm được nữa thì mới quay trở lại điểm khởi hành. Người chơi cứ nhảy ào xuống dốc núi là tự dưng hai chân phải chạy, vừa chạy vừa tránh trên đầu, né dưới chân, sao cho khỏi vướng các giây leo mọc um tùm bên dưới mà cũng khỏi va nhăm các gốc cây, các bụi rậm, các bụi gai mọc chằng chịt bên trên. Hai tay, hai chân, hai mắt

đều phải hết sức bèn nhảy và lanh lợi mới khỏi vấp té. Chú Sung nhỏ tuổi nhất mà lại là kẻ bầy đầu. Chú mang giẻ mà chơi, như vậy rất nguy hiểm vì giẻ không bó chặt bàn chân, khi chạy nhẩy rất dễ vấp té. Nhưng tôi còn e ngại hơn nếu chú ấy đi chân không mà lao mình xuống dốc núi lồm chồm đá, cây và cỏ gai với tốc độ kinh khủng. Vì độ dốc nghiêng của triền núi, chú không muốn chạy mau bắt buộc cũng phải chạy mau. Chú Sung thật lanh như một con thỏ rừng, chạy thoăn thoắt từ trên đống xuống tận chân núi ở dưới cách chỗ tôi gần hai trăm thước. Chú lạng bên này, lách bên kia, né trên né dưới, chỉ nháy mắt mà đã có thể xuống đến tận chân núi. Chú Dũng và Kính hơi ngập ngừng một chút rồi cũng vù theo. Hai chú này cũng lanh không kém gì chú Sung. Hình như khi bị buộc phải đứng trước một hoàn cảnh hiểm nguy, mọi người đều có khả năng đối phó một cách nhạy bén và linh động để tự tồn. Bụi đất tung lên, tiếng cỏ lá rung lên xào xạc, có khi rầm rắc như có cành gãy. Tôi còn nghe được cả luồng gió vù vù cuốn theo những vạt áo nhỏ của các chú. Tim tôi đập mạnh theo dõi trò chơi nguy hiểm của các

chú, cứ sợ các chú vấp té xóc phải cây hoặc va người vào đá. Vậy mà cả ba chú đều bình yên xuống đến chân núi. Cười hể hả muốn tán thưởng sự gan dạ của nhau, rồi quay đầu ngó lên, gọi tôi phóng xuống. Tôi lắc đầu từ chối, chờ các chú quay trở lên. Phải tốn gần mười phút các chú mới lên đến nơi. Cả ba đều thở dốc, mồ hôi ướt đầm cả áo. Vậy mà chú Sung còn muốn phóng xuống núi thêm một keo nữa. Tôi can:

"Đừng, nghỉ đi. Tội mình về không thôi thầy biết được thì phạt chết."

Chú Dũng và Kính chẳng muốn chơi nữa, cũng hòa theo tôi:

"Ừ, về đi."

Nhưng chú Sung vẫn còn hăng máu, muốn thi thử với các bạn lần nữa:

"Một lần nữa thôi. Sợ rồi hả? Ê, nhát quá!"

Không đợi các bạn hưởng ứng, chú Sung lại lao mình xuống núi. Tôi giữ hai chú kia lại, nói:

"Thôi, để chú Sung chơi một mình cho chán rồi cũng về. Mình ở đây chờ chú đi."

Hai chú kia cũng đã ngán sợ nên nghe tôi giữ lại thì cũng

mừng, làm bộ miễn cưỡng đành chỉ cuộc chơi. Chú Dũng thì lấy vạt áo lên lau mồ hôi trên mặt. Chú Kính thì đưa cánh tay lên quẹt ngang qua trán. Chú nào trông cũng mệt lử. Bỗng nghe "xoạt, xoạt" bên dưới. Ba đứa chúng tôi cùng ngó xuống, thấy chú Sung lặn cù cù xuống chân núi. Chú vừa vấp phải giẻ leo hay đá. Tôi hốt hoảng, tái mặt, lo sợ cho chú ấy. Nhưng chú Dũng thì la lên, rồi cười sảng sặc:

"Đáng đời, đáng đời! Ai biểu muốn làm anh hùng hả thằng mắt mèo!"

Chú Kính cũng ôm bụng cười nắc nẻ. Tôi không yên tâm nổi, định phóng xuống đỡ chú Sung thì chú Dũng kéo tôi lại, nói:

"Đừng lo, nó đứng dậy rồi kia! Nó lên lại bây giờ, không sao đâu!"

Quả nhiên, vừa lặn hết đà là chú Sung lồm cồm đứng dậy ngay. Chú không thèm phủi áo quần hay nhìn xem mình có bị thương tích gì không, một mạch leo lên lại chỗ chúng tôi. Vừa leo lên vừa cười làm như không có chuyện gì xảy ra. Tôi hỏi ngay:

"Chú có sao không vậy?"

Chú Sung cố gắng đáp với giọng thật tỉnh nhưng thực sự thì tôi thấy mặt mày chú tái mét chẳng còn chút máu:

"Đâu có sao đâu. Mấy ông nhát quá, để tui xuống một mình đâu có vui!"

Chú Dũng chọc quê:

"Chú muốn làm anh hùng thì để chú xuống một mình chớ, ha ha!"

Chúng tôi kéo về lại phòng khách. Trên đường đi, chú Sung vẫn không ngớt lời chê chúng tôi, nhất là tôi, nhát như thỏ. Tôi tự ái lắm. Dĩ nhiên là phải tự ái rồi. Là con trai ai lại chẳng muốn biểu lộ tính anh hùng, gan dạ! Nhưng tôi không cãi lại chú làm gì. Chính tôi cũng không ngờ rằng tôi lớn hơn chú hai tuổi mà không dám làm điều chú ấy làm. Tôi đã có những suy nghĩ và hành động mạo hiểm như bỏ nhà đi hoang, đi tu, v.v... nhưng không dám mạo hiểm trong những trò chơi đòi hỏi sự gan dạ liều lĩnh như chú Sung đã làm. Hình như bắt đầu từ sáng nay, khi mới đặt chân vào chùa, nghe thầy và vị hòa thượng cao đức nói đôi lời khai đạo, tôi đã mất hết những tư tưởng mạo hiểm, phóng túng đi rồi. Tâm tư tôi cố về mềm nhũn đi như thể nó đã sẵn sàng cho sự tuân thủ một đời sống khuôn thước, kỷ luật. Hình như tôi đã bắt đầu thích thú làm một kẻ ngoan ngoãn, bước



theo một lối mòn có người vạch sẵn và dẫn dắt.

\*\*\*

Chú Dũng cho tôi biết rằng ở Phật học viện Hải Đức không phải chỉ có bốn đứa chúng tôi là đệ tử (chú tiểu) thôi đâu. Đến khóa lễ công phu chiều, tất cả các chú tiểu của chùa sẽ tập trung tại chánh điện để tụng thời kinh này. Thầy quản chúng đã giao các chú tiểu đảm trách khóa lễ này vì vào giờ đó, bốn giờ chiều, quý thầy hãy còn ngồi trong lớp học của Phật học viện hoặc trường Bồ Đề.

Đến giờ làm lễ, tôi theo các chú lên chánh điện. Tôi được biết thêm bốn chú tiểu khác là Sang, Thòa, Thiệt và Xuân. Bốn chú này đều cao lớn và có thể sắp vào lứa thanh niên được rồi. Nhưng các chú hãy còn cái chòm (ở Nha Trang gọi là cái vá) trên đầu nên cũng phải bị liệt vào hàng "tiểu" như bọn tôi thôi. Thời công phu chiều chiếm mất một tiếng đồng hồ với kinh A Di Đà, Hồng Danh Bửu Sám, Mông Sơn Thí Thực và các bài lễ tán, sám nguyện khác. Không bài kinh nào mà tôi không thuộc lòng. Các chú thấy vậy thì ngạc nhiên lắm. Có chú ở đây lâu rồi mà vẫn chưa thuộc hết thời công phu chiều như tôi, tụng kinh phải cầm bốn mới theo kịp người khác.

Sau giờ công phu chiều, tôi theo các chú xuống phòng ăn dành cho các đệ tử. Lúc đó, quý thầy cũng đã dùng xong cơm chiều, đi qua đi lại rất đông. Ai thấy tôi ngồi chung với các chú tiểu mà tóc hãy còn đen trên đầu thì cũng biết là tôi mới vào tu. Nhiều thầy dừng lại hỏi thăm, tìm hiểu. Tôi dần dần quen và dạn dĩ hơn với không khí sinh hoạt của ngôi chùa lớn này. Ai cũng nói ở chùa thì cực nhọc, buồn tẻ. Nhưng nơi đây, tôi chỉ thấy một không khí vui vẻ, hòa hợp. Chung quanh tôi là những người đầu tròn áo vuông đêm ngày chỉ biết tụng kinh, ngồi thiền, đọc sách, học hội và dạo chơi trên đỉnh đồi vào mỗi hoàng hôn như những làn mây trắng. Phải, họ sống nhẹ như mây. Ở đây, âm hưởng của thể sự không vang đến được. Mà từ đỉnh đồi này, những nhà tu cũng chỉ nhìn nhận gian ẩn hiện qua làn sương mỏng.

Sau giờ cơm chiều, mọi người ở chùa có một tiếng đồng hồ rảnh để nghỉ ngơi, để đi dạo cho tiêu cơm trước khi trở lại với việc tu học vào buổi tối. Giờ này gọi là giờ "phóng tham", từ sáu



đến bảy giờ. Thấy thầy tôi vẫn còn bận bịu với sổ sách của viện, các chú Dũng và Sung lại lôi tôi đi chơi để giới thiệu cho biết hết các dãy tầng phòng của viện. Chúng tôi đi từ dãy bệnh xá đến dãy "nhà cũ" dành cho quý thầy theo học chương trình Chuyên Khoa (chú trọng về nội điển), ngang qua tịnh thất của hòa thượng viện trưởng rồi đến dãy "nhà mới" dành cho quý thầy theo học chương trình Phổ thông (chú trọng về ngoại điển), rồi lên tháp chuông, chỗ cao nhất của ngọn đồi để nhìn khắp cảnh Nha Trang. Giờ phóng tham là giờ thú vị nhất trong ngày. Giờ này, đa phần quý thầy đều rời khỏi thư viện, phòng học, phòng riêng để đi dạo ngoài trời. Chính vào giờ này mọi người mới gặp gỡ chào hỏi nhau, cởi mở với nhau qua những giây phút rảnh rỗi, và không khí của viện lúc này mới tăng về sinh động. Có vị đi dạo, có vị đánh cờ tướng, có vị vừa đi bộ vừa đọc sách, lại có những tập chơi các môn thể thao như đánh võ cầu, bóng bàn và một tập trẻ năng động hơn thì đánh bóng chuyền... Tôi ngạc nhiên vô cùng khi thấy những nhà tu chơi thể thao. Tâm hồn ngây thơ một cách cổ điển của tôi đã không ngờ được chuyện đó. Tôi luôn nghĩ rằng khi vào chùa thì chỉ tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật, đọc sách, đi đứng nhẹ nhàng, nói năng nhỏ nhẹ, không bao giờ có một cử động mạnh hay gây tiếng động. Bây giờ, trước mắt tôi vẫn là một thế giới mới, lạ, nhưng không giống với thế giới trong tâm tưởng tôi. Dù sao, những nhà tu chơi thể thao cũng vui vẻ, hiền hòa và vẫn có cái vẻ gì đó khác với người đời. Trong khi

những nhà tu đang dạo chơi, đang giải lao một cách thoải mái, mặt trời ngả dần về phía núi Hoàng Ngưu ở phía tây, phản chiếu một màu đỏ ủa trên khắp lá cỏ của đỉnh đồi này, và quả chuông vĩ đại của viện thỉnh thoảng điểm một tiếng ngân vang giữa chiều sương.

Sau giờ phóng tham, chúng tôi trở lại phòng. Các chú tiểu mang kinh nhật tụng đến phòng thầy quản chúng để thầy dò đoạn kinh hôm nay và qui định đoạn kinh mới phải học cho ngày mai. Tôi và Kính mới nhập viện hôm nay thì khỏi phải đi dò kinh, nhưng chúng tôi phải đến trình diện thầy quản chúng để được cắt chia công tác, chỗ ngủ, cũng như cho biết ngày nào khởi sự việc học kinh.

Thầy quản chúng có bộ râu quai nón rậm và đẹp như bộ râu của Sư Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Thầy có vẻ nghiêm khắc vì phải làm trách nhiệm hơn là từ bảm tánh. Nhưng ai mới gặp thầy lần đầu ắt không khỏi thấy sợ. Bộ râu quai nón trông có vẻ dữ tợn khi đi đôi với một cái đầu cao tọc. Tôi và Kính vào trình diện thầy là được cắt chia ngay công tác cho ngày mai. Hai đứa chúng tôi cùng quét dọn phòng khách và Tổ đường. Ngoài ra, suốt ngày chúng tôi phải túc trực ở phòng khách để châm nước trà cho khách và còn phải để mắt trông coi kẻ gian đánh cắp vật sản của chùa nữa. Trước đây công việc này của hai chú Dũng và Sung. Thầy quản chúng cũng không cho chúng tôi nghỉ ngơi được ngày nào: đưa kinh cho chú Kính (lúc đó chưa thuộc một đoạn kinh ngắn nào) bắt học vài đoạn trong ngày mai. Biết tôi đã thuộc lòng hai thời kinh chiều và khuya, thầy gật gù khen và hứa tối mai sẽ cho tôi một cuốn luật Sa-di để bắt đầu học vào ngày một.

Từ phòng thầy quản chúng, lắng nghe các chú tiểu khác trả bài (kinh), tôi mới thấy rằng chuyện thầy Hải Tuệ bắt tôi học kinh trước khi vào chùa chỉ là thử thách. Thực ra, các chú tiểu khác đâu cần phải thuộc kinh mới được vào chùa. Chú Dũng và chú Sung chưa thuộc hết thời kinh chiều. Chú Kính thì còn mù tịt hơn. Vậy ra tôi đến sau mà thành đi trước.

**Vĩnh Hải**

(mời đọc tiếp kỳ 2, Chương 4)

## MỘT NGÀY QUÊN NIỆM PHẬT

Một ngày quên niệm Phật,  
Thấy buồn nản chán đời.  
Một ngày chăm niệm Phật,  
Vui vẻ, sống khời khời.

Một ngày quên niệm Phật,  
Đầu óc bông lang thang.  
Một ngày chăm niệm Phật,  
Bước đi thật vững vàng.

Một ngày quên niệm Phật,  
Thấy người sao quá ác.  
Một ngày con niệm Phật,  
Nhìn đời cũng dễ thương.

Một ngày quên niệm Phật,  
Coi nhẹ chuyện sát sinh.  
Chó mèo thành món nhậu.  
Người sao quá vô tình?

Một ngày ta niệm Phật,  
Trong niệm Phật có Thiên.  
Đôi cánh Tâm trống rỗng.  
Đấy là chón thần tiên.

Một ngày quên niệm Phật,  
Cám dỗ bông nổi lên.  
Một ngày có niệm Phật,  
Tham dục chặt đứt liền.

Một ngày quên niệm Phật,  
Chuyện gì cũng dính vào.  
Một ngày chăm niệm Phật,  
Xa lánh chuyện tào lao.

Một ngày chăm niệm Phật,  
Tâm-Y bông nở hoa.  
Nợ nần dù rắc rối.  
Cũng có thể bỏ qua.

Một ngày quên niệm Phật,  
Thấy thân chết đến chơi.  
Một ngày chăm niệm Phật,  
Sống chết cũng thể thôi.

Một ngày quên niệm Phật,  
Mặt mũi cũng khó coi.  
Bạn bè không dám hỏi.  
Ông này điên mất rồi?

Một ngày có niệm Phật,  
Mặt mũi trông hiền hòa.  
Gia đình vui, đầm ấm.  
Phật ở ngay trong nhà.

Một ngày không niệm Phật,  
Hung bạo dễ lên ngôi.  
Dùng cả bom tự sát.  
Người tiêu diệt con người.

Một ngày quên niệm Phật,  
Lo lắng đến từng hơi.  
Một ngày con niệm Phật,  
Tâm hồn thấy thành thoi.

Một ngày quên niệm Phật,  
An nói cũng vội vàng.  
Tỉnh tỉnh sao cau có.  
Rắc rối tới liên hoàn.

Một ngày chăm niệm Phật,  
Trong lòng thấy tự tin.  
Cuộc đời đâu còn đó.  
Từ từ ta tiến lên.

thơ ĐÀO VĂN BÌNH



## VỀ THÔI

Về thôi em  
Về thôi em  
Về nghe bóng cũ trên thềm nằm đau  
Gió già cỏ riu chân nhau  
Thương con nắng đã bạc đầu chiều hôm

Về riêng với tịch liêu buồn  
Ngày đi như lá trong vườn phơi pha  
Dung nhan biển biệt màu hoa  
Đóa hồng trắng của chiều qua không về

Thôi về, riêng một em nghe  
Cây sấu đông đứng sắt se gọi mùa  
Nắng ngày xưa, nắng ngày xưa...  
Con chuồn cánh mỏng kêu mưa phận buồn

Đêm nằm mưa vọng tiếng chuông  
Nghìn xanh con suối ngọn nguồn reo đây  
Mơ lên hay nhánh khuya đây  
Bạc cơn đông thiệp, mộng lầy chiêm bao

Ra đi từ giấc mơ nào  
Sơ sinh tiếng khóc lại chào bước em  
Về thôi em  
Về thôi em  
Về nghe bóng cũ bên thềm lai sinh

## Ú TIM

Cuộc đời - Hạnh phúc ú tim  
Bước chân mọ mẫm tôi tìm hụt hơi

Cuộc đời bung nở, như chơi  
Mũi tên Hạnh phúc hút trời mây bay  
Cười ai, đưa trẻ trắng tay...

## ĐÊM QUA

Đêm qua ngó bóng giật mình  
Gầy hơn con bóng u tình Nam Xương  
Nghìn khuya ủ dột trên tường

Đêm qua nghe nổi dậm trường. Gió lên

## ĐÊM KHÔNG NGỦ

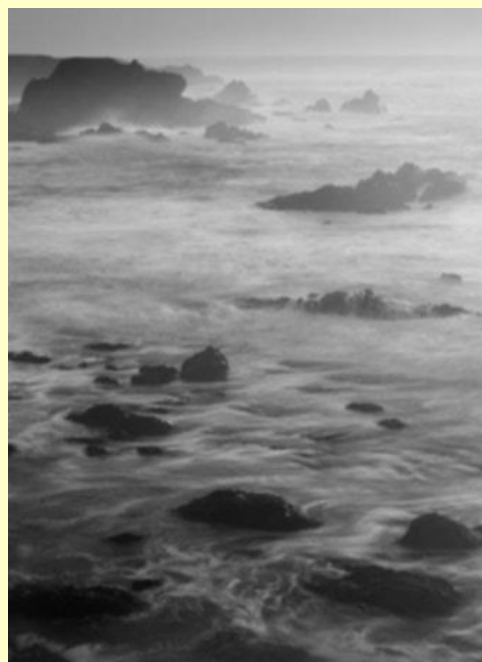
Sợ xao động những điều tôi nghĩ  
Bóng không tan  
Bóng không rời  
Bóng dịu dàng ôm những giấc mơ  
Ám thầm nằm cạnh tôi  
Cũng không ngủ

## LỜI

Lời. Khi như dòng sông trôi  
Con nước ngựa mặt cho trời xanh chung

Lời. Khi như gió mông lung  
Hụt hơi buộc cái vô cùng chờ nhau

Lời. Khi là vết thương đau  
Xin bát cháo lú qua câu câu thơ



thơ

NGUYỄN THỊ KHÁNH MINH



# Cha tôi

## CHIÊU HOÀNG



*Cuối tuần này là "Ngày của Cha"  
Bạn đã chuẩn bị cái gì cho Cha thế?*

Cha tôi đã mất cách đây năm năm rồi. Tôi nhớ cha lắm! Ông là người cha tuyệt vời! Từ khi tôi có trí khôn tới khi cha mất, ông chưa hề đánh tôi một lần nào cả. Như vậy không có nghĩa rằng tôi ngoan ngoãn để bảo, đôi khi ngược lại là đằng khác. Tôi đã từng làm cho cha buồn lòng và đau khổ. Nhưng người luôn luôn tha thứ cho tôi, luôn mở rộng vòng tay đón tôi khi tôi khổ sở và cần giúp đỡ. Những lúc tôi hư hoặc làm những điều sai trái. Người viết thư cho tôi, cư xử với tôi như một người bạn và cho tôi những ý kiến rất xây dựng. Chưa lần nào đọc thư cha xong mà tôi không khóc và hối lỗi những việc mình đã làm. Rất tiếc, những lần đó, vì tự ái trẻ con. Tôi đã không chạy đến bên cha, ôm lấy ông mà nói lên lời xin lỗi một cách tha thiết, chân thành. Dẫu thế nào, tôi biết ông cũng đã tha thứ ngay từ khi ông viết thư cho tôi rồi.

Có một lần, chị em tôi cãi nhau. Tôi ra một xô ngồi khóc thút thít... Cha đi ngang hỏi:

"Sao con khóc?"

Tôi vừa quệt nước mắt, vừa nức nở mách cha:

"Chị chê con xấu!"

Cha ôm chặt lấy tôi vào lòng, chẳng nói gì. Sự im lặng làm tôi cảm nhận được nguồn yêu thương đang truyền từ thân thể ông qua tôi. Tôi như được tắm mát bằng lòng từ bi bao la ấy. Tôi thấy tâm hồn mình dịu lại, sự đau khổ dường như đã được tẩy sạch. Tôi dụi vào lòng cha, cảm thấy một niềm an vui vô bờ. Lúc đó, ông mới vuốt tóc tôi và bảo:

"Con ạ, mỗi người sinh ra có được một tâm hồn và nhân dáng riêng của mình. Có thể dưới mắt của người này thì họ cho là xấu, nhưng với mắt người khác lại cho là đẹp. Cái đẹp đến từ những quan niệm riêng tư rất chủ quan.

Và đôi khi sự chủ quan đó không đặt trên một căn bản nào nhất định. Với ba, con rất xinh đẹp. Ba tin rằng, nhiều người cũng nhìn thấy như vậy!! Có thể Chị con nói do lòng tức giận mà ra, nên hôm nay dưới mắt chị, con trở thành xấu xí, nhưng ngày mai, khi cơn giận qua đi, chị con sẽ thấy con lại xinh đẹp như bao giờ..."

Nghe cha nói như thế, tôi sung sướng quá tới độ tôi lại muốn chảy nước mắt...

Nói cho ngay. Tôi gần cha hơn gần mẹ. Áo dài hoa đầu tiên của tôi là do cha mua cho. Tôi cứ hay than phiền với cha rằng:

"Mẹ chẳng bao giờ cho con có ý kiến trong việc lựa chọn áo dài, nhiều cái, mẹ mua, con chẳng thích...."

"Vậy khi nào ba sẽ mua cho con một cái theo ý con muốn nhé..."

Khoảng một tháng sau, cha dẫn tôi vào sở, nhờ một chị thư ký đưa tôi ra chợ mua vải và dặn chị kỹ càng:

"Chị cứ để em ấy tự chọn nhé..."

Tôi sung sướng theo chân chị, vì đó là lần đầu tiên tôi được tự quyết định cho chính mình một việc mà tôi cho là rất quan trọng. Chị thư ký làm đúng theo ý cha. Chị cứ để tôi toàn quyền quyết định. Tôi chọn mãi, ngần ngừ giữa đám tơ lụa đủ màu sắc sỡ. Cuối cùng, tôi chọn một sấp



vải nhìn thoáng có lỗi vẽ như áo của người thượng du mà tôi cho là đẹp nhất. Dem về khoe cha:

"Ba ơi, đẹp không hở Ba?"

Cha nhìn ngắm một lúc rồi hỏi lại:

"Con có thích không?"

"Dĩ nhiên là con thích lắm, con nghĩ may lên thành áo dài sẽ rất đẹp!!"

"Vậy là được rồi!"

Sự sung sướng của tôi kéo dài cho đến khi sấp vải may thành áo. Chiếc áo dài với hàng vẽ ngang dọc kiểu thượng du không giống ai, mặc lên người thật là xấu xí. Tôi mặc thử chỉ một lần duy nhất, và không đủ cổ can đảm mặc đi ra ngoài đường. Tôi cất kín cái áo dài đầu tiên của mình vào trong tủ ngăn tử, và quên đi ngay lập tức những niềm sung sướng cách đó vài tuần. Tôi cũng không hề biết rằng, tất cả những cố gắng của cha cho tôi tiền mua vải và tiền công may đều rất khó khăn, vì cha chẳng bao giờ có tiền. Tiền bạc, mẹ giữ hết, thỉnh thoảng chỉ cho cha vài chục để cha tiêu vật mà thôi. Vậy mà nó chỉ được trả giá bằng nỗi sung sướng kéo dài vài tuần. Sau này nghĩ lại, tôi thương cha hết sức!

Một lần cha hỏi tôi:

"Chiếc áo dài ba mua cho con đâu?"

Tôi ngượng nghịu trả lời:

"Ba ơi, hình như con mặc không đẹp. Con hết thích nó rồi!"

Cha mỉm cười:

"Vậy thì lần sau, trước khi mua, con nghĩ mình có nên hỏi ý kiến của những người chung quanh không nhỉ?"

Tôi dư hiểu Cha đang tế nhị dạy tôi về tính tình sốc nổi, trẻ con và những thành kiến rất sai lầm về Mẹ. Hiển nhiên, không phải những gì Mẹ mua cho tôi đều xấu xí, và không hợp với lứa tuổi của mình, ngược lại, mẹ chăm lo cho chúng tôi bằng tất cả những tình thương yêu của bà, cho dẫu đôi khi, sự chăm lo ấy có một chút *độc tài* và *quyết đoán* làm cho chúng tôi không ưng ý thì đó chỉ là những ý kiến riêng tư rất chủ quan và trẻ thơ. Tôi ngượng nghịu:

"Chắc chắn rồi ba ạ. Lần sau, con sẽ mua một chiếc áo dài bằng tiền mình kiếm được, và thế nào con cũng chọn ba là người đầu tiên để con hỏi ý kiến."

Tôi nhớ ngày tôi lãnh lương đầu tiên trong đời. Cha là người tôi nghĩ đến. Tôi đem nguyên cái *pay check* của mình đưa cho cha và bảo:

# GUƠM BÁU

Tặng Bs Đỗ Hồng Ngọc nhân đọc "Guom Báu Trao Tay"

*A! Guom báu Kim Cang  
Bát Nhã Ba La Mật  
Tâm kinh hiện tánh Phật  
Thấu Ngũ Uẩn Giai Không  
Sương trong vắt mệnh môn  
Tuyệt đở ngồi diệu nghĩa  
Hạt bụi trùm thiên địa  
Giây phút hóa thiên thu*

*A! Ứng Vô Sở Trụ... (\*)  
Vạn pháp nụ sen cười  
Phương Ý vẹn mười mười  
Tròn vành trăng thanh lặng  
Chớp âm trên đỉnh nắng  
Rền vang trong tịch liêu  
Chiếc lá rụng trong chiều  
Núi ngồi nghe đá hát*

*A! Quay về chơn tâm  
Chuông đưa xanh linh ngữ  
Bái vọng mây thiên tự  
Tri ân tuệ nhãn kinh  
Vượt lên bóng với hình  
Như nhiên liền sáng tỏ  
Đất trời trong lá cỏ  
Đáy hồ reo thiên cao...*



thơ

NGUYỄN LƯƠNG VY

05.2015

(\*) 應無所住而生其心 (Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm - Ở cái nơi chẳng trụ vào đâu cả mà sanh tâm). Trích từ kinh Kim Cang.

"Ba ơi, con xin biểu Ba số tiền đầu tiên con kiếm được nè..."

Cha rất hoan hỷ, cầm lấy tờ check lương của tôi, nhìn ngắm rồi bảo rằng:

"Con ngoan lắm. Bây giờ con đem biểu mẹ đi. Ba nghĩ chắc mẹ sẽ vui thích lắm. Nhưng đừng quên xin lại mẹ một ít để con tiêu dùng nhé."

Tôi chạy lại ôm chầm lấy cha:

"Ba ơi, Ba thật tốt. Lúc nào Ba cũng chỉ nghĩ đến mẹ, đến các con. Nhưng mẹ cứ hay quản lý đòi hết. Nếu con đưa mẹ, chắc mẹ sẽ chẳng cho lại con đồng nào đâu... Mà con muốn có tiền để con biểu ba."

Cha nghe như vậy, cười phá lên, rồi giải thích:

"Mẹ rất cần tiền con ạ, vì

nhờ có mẹ lo nên cha con mình mới có những bữa cơm dẻo, canh ngọt đầy con. Lại nữa, mẹ muốn giữ hết vì mẹ sợ con tiêu hoang, hoặc tiêu không đúng chỗ ấy mà."

Tôi phụng phịu:

"Nhưng ít nhất mẹ cũng nên cho ba một ít tiền tiêu vặt chứ?"

Cha tôi cười phá lên, pha trò:

"Ấy. Tại vì mẹ sợ ba...tôi không đúng chỗ đó mà con!"

Tôi vẫn không hiểu cái *tiêu không đúng chỗ* của Cha là gì, nhưng nghe lời cha. Tôi đem lương của mình biểu mẹ. Mẹ rất hài lòng và vui sướng. Nhưng hình như tôi không vui lắm....

Sau này. Dù đã có gia đình, anh chị em chúng tôi vẫn

thường biểu cha mẹ tiền hàng tháng. Cha tôi, vẫn như xưa, không bao giờ có được đồng chĩnh dính túi. Mẹ tôi giữ tất. Nên chúng tôi thường hay lén lút biểu riêng cho cha tiền để cha tiêu vặt.

Ngày cha mất. Mẹ buồn vô cùng. Mẹ hối hận vì đã quá "khe khắt" với cha khi cha còn sống, muốn gì mẹ cũng không cho. Bây giờ thì đã ra người thiên cổ mất rồi, có hối hận thì cũng đã quá muộn! Vậy mà cha chẳng bao giờ than thở. Cha thật tuyệt vời!

Trong ngày của Cha, con xin thắp nén hương hướng về cha yêu quý.

Cha ơi...

Chiêu Hoàng

# Truyện ngắn trăm chữ

STEVEN N.



## ĐỒ CHAY GIÀ MẶN

Chuyện vốn xưa như trái đất vậy mà đây đó vẫn thỉnh thoảng lại sôi lên tranh luận. Giờ ăn trưa ở hăng có người thấy mấy món chay già mặn bèn hạch:

- Đã ăn chay sao còn già mặn, chắc cái tâm còn thêm thường chứ gì?

Nó nhớ lời thầy không tranh luận, nhưng nhận thấy cơ hội khuyển dụ nên nói:

- Khi xưa vua chết thường đem cung nhân chôn sống theo, dẫn dả tiến bộ hơn họ làm hình nhân thế mạng. Đồ chay già mặn cũng có ích đấy chứ, đã thế mạng cho biết bao sanh linh khỏi uống tử!

Phòng ăn chợt lặng yên đến lạ lùng.

## XÀ

Bạn hẳn mới vào đạo nhưng cứ ham cao, học được câu: "*Pháp thượng ứng xà...*" bèn sanh tâm chấp không.

- Kinh đã dạy "xà", sao chùa chiền cứ bày vẽ này nọ?

Hắn biết mình không đủ năng lực bèn nhờ thầy giúp. Một hôm nọ sau khóa lễ thầy kêu cả hai lại:

- Con nói đúng, Phật dạy ứng xà nhưng xà cái chấp, cái lý chứ cái sự vẫn phải làm thế!

Bạn hẳn trả lời thầy:

- Con vẫn không phục.

- Như thế này nhé! Con học xong tiểu học thì con "xà" bậc tiểu học để tiến lên trên hoặc đi làm, ấy là "xà," chứ không phải

học xong tiểu học rồi thì phế bỏ luôn tiểu học!

- Tạ ơn thầy! con đã thông "xà".

## TÔI NHẤT

Cổ quận trải qua những cơn gió bụi kinh hoàng; tang thương, khổ đau quá nên lớp lớp người ra đi tìm vùng đất mới. Sau khi an ổn bắt đầu lập hội tương trợ nhau mong quang phục hương quê. Khổ nổi tánh hiếu danh, bề phái, thiếu cần... khiến cho họ chẳng đứng chung được mà lại còn chông nhau chí tử.

Hội ái quốc bảo:

- Chúng tôi mới là thật sự yêu nước!

Đoàn thể cứu trào tuyên bố:

- Chúng tôi là chính danh!

Nhóm đối lập ra thông cáo:

- Bọn kia là tay sai, chỉ có chúng mới là hợp pháp!

Họ loạn đả nhau. Ở cổ quận các cụ trong triều đình cho chí hàng tổng võ tay cười hì hà:

- Ta cứ ăn nhậu ngủ kỹ, mặc cho đèn kéo quân nó quay!

## SỜ THÚ

Mặc dù được chăm sóc kỹ càng nhưng không khí âm đạm, thể lương vẫn hiển hiện, thậm chí có người còn nói đã cảm nhận được cái oán khí bốc lên từ nơi đây. Bọn chó săn sửa nhặng xỉ lên:

- Chúng mày được chủ nhân nuôi nấng kỹ vậy sao không biết ơn mà còn buồn rầu?

Đại bàng vỗ cánh phành phạch:

- Đời sống của tôi là bầu trời xanh.

Các loài thú đồng thanh:

- Rừng, núi, sông, hồ... mới là nhà của chúng tôi! tước đoạt tự do, nhốt chúng tôi trong những cái lồng sắt này, thử hỏi còn đau khổ nào hơn?

Tiếng vang rền, những ánh mắt rực lửa khiến bọn chó săn cụp đuôi rúc vào xó năm im.

## LÒNG MẸ

Anh lên tỉnh học rồi lấy vợ. Xóm làng gặp mẹ tắm tắt khen:

- Phước đức quá! bà có dâu trên tỉnh, nay mai chúng đưa bà lên ấy sống sướng nhé.

Bà cũng thầm mong lên tỉnh chơi, thăm cháu dạm bữa nửa tháng nhưng ngặt nỗi con dâu nó cứ đánh bài lơ. Bà thương con trai "ở rể" nên thôi.

Năm tháng trôi qua, xóm giềng chưa hề thấy bà lên tỉnh lần nào cứ gặng hỏi. Bà trả lời:

- Con nó muốn đưa tôi lên ấy phụng dưỡng nhưng tôi già rồi không muốn xa quê.

## NGHỆ SĨ TÀI TỬ

Bóng chiều nghiêng nghiêng trên quán nước bên sông. Chú Hai với chàng đưa cay mấy xí rồi.

- Người đóng giương lèo cả đời không có miếng ván nằm; người đưa đồ cho thiên hạ cả đời, đến khi mình cần qua chẳng có ai đưa. Chú em liệu mà lên bờ chứ theo thương hồ ca cả đời đến khi nằm xuống chẳng có ai ca cho một lời.

- Đa tạ tấm lòng chú Hai! nhưng một khi con sơn ca bỏ giọng ca của nó thì đời của nó cũng bỏ đi.

Chàng tài tử cạn ly rồi khảy đờn.

.....Hò... ơ... Sông nước mang mang chày tràn năm tháng

Khách thương hồ như cánh nham lưng trời... hò... ơ lưng trời

....Hò ơ... sá gì một khúc tiền đưa...

...hò... ơ... Người vẽ cổ quận... hò ơ... sầu xưa hải hà.

Georgia , June 2015

