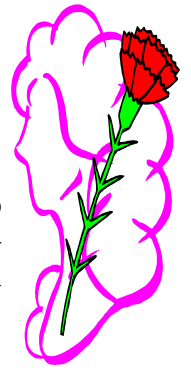


# Lá Thư Tòa soạn



**Cùng quý độc giả thân mến,**

Một lần nữa, mùa Vu Lan Báo Hiếu lại về. Và cũng một lần nữa, đặc san Phước Huệ lại có dịp hân hạnh ra mắt cùng quý độc giả thân thương, trong số báo của mùa Vu Lan Thắng Hội năm 2015, Phật lịch 2559.

Từ ngàn xưa, Vu Lan như là một dấu ấn sâu đậm hằng nhắc nhở chúng ta nên nhớ lại cội nguồn. Vì cội nguồn là huyết mạch luân lưu trong dòng sông đã được nối kết chảy dài qua muôn ngàn thế hệ. Có hướng lòng sâu sắc như thế, ta mới cảm nhận được ân đức sâu dày của các bậc tiền nhân, mà gần nhất là công lao sanh thành giáo dưỡng của ông bà cha mẹ chúng ta. Sự nối kết chảy dài trong mạch ngầm luân lưu của một truyền thống: "*Gia đình huyết thống và gia đình tâm linh*" đó, tự nó đã có một tác động ảnh hưởng rất sâu đậm và rất quan trọng trong đời sống tương quan hiện hữu của chúng ta.

Bất luận sống trong thời đại nào, dù xưa hay nay, "Hiếu Đạo" vẫn là nền tảng đạo đức căn bản của con người. Một xã hội mà thiếu đạo đức nhân bản tất nhiên, xã hội đó không sớm thì muộn sẽ đưa đến tình trạng bất an đảo lộn và sa đọa. Hiện tượng nhiễu loạn rối loạn bất an này hiện đã và đang xảy ra hằng ngày trên thế giới. Điều đó đủ chứng minh rằng, đạo đức nhân bản của con người đang trên đà bị tuột dốc thê thảm. Đời sống con người luôn bị đe dọa, lo âu sợ hãi bởi do thiếu gốc rễ đạo đức này mà ra. Con người càng nghiêng nặng về hướng hưởng thụ vật chất nhiều chừng nào, thì hướng đạo đức tâm linh sẽ bị sút giảm nhiều chừng nấy. Đời sống mất thế quân bình giữa vật chất và tinh thần, thì đó là hậu quả đem lại sự bất an nguy hại cho xã hội.

Không cần phải làm con số thống kê người ta cũng thấy rằng, hiện nay, tình trạng tỷ lệ ly hôn, bạo hành trong gia đình, ngược đãi hành hạ cha mẹ, tuổi trẻ đang trên đà sa đọa, lang thang bụi đời, phạm pháp tù đày v.v... ngày càng gia tăng với tốc độ khốc liệt. Có thể nói, niềm tin của tuổi trẻ hiện nay như đã bị băng hoại lung lay đến tận gốc rễ. Do mất gốc đạo đức và hụt hẫng ở niềm tin, nên tuổi trẻ đã trở nên nổi loạn, sống buông thả bất chấp mọi hậu quả tai hại. Từ sự mất đi nền tảng mái ấm hạnh phúc gia đình mà dẫn đến một hậu quả thật lắm tang thương tràn đầy khổ đau hệ lụy.

Vu Lan về gợi nhắc chúng ta mỗi người nên lắng sâu tự quán chiếu kiểm định lại mấu chốt cơ bản của vấn đề. Đó là những vấn đề nội tại căn bản của sự băng hoại gây đau khổ cho nhau từ bản thân, gia đình và xã hội. Có quán chiếu sâu sắc như thế, thì chúng ta mới có thể tìm phương cách tháo gỡ, chuyển hóa và trị liệu những "*ung nhọt nội kết*" trong tâm thức của mỗi người.

Với ý thức nhằm tạo cơ duyên cho Tăng, Ni cũng như quý đồng hương Phật tử có nơi quy tụ về tu học, nhân đầu mùa an cư năm nay (2015), Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi và Tân Tây Lan đã tổ chức một khóa tu học 10 ngày, bắt đầu từ ngày 1 - 10 /6 /2015 tức nhằm ngày 15 - 24 /4 năm Ất Mùi. Ngoài việc tu học của chư Tăng Ni ra, còn có một số đồng Phật tử phát tâm tham dự tu học gieo chủng duyên xuất gia ngắn hạn 10 ngày. Tính chung số người tham dự trên dưới khoảng 80 người. Kết quả thành tựu viên mãn tốt đẹp.

Vẫn theo truyền thống an cư kiết Đông từ

trước tới nay, tại Tổ Đình Phước Huệ năm nào cũng có tổ chức cho chư Tăng Ni an cư 3 tháng. Đặc biệt trong khóa an cư năm nay, có 3 vị từ Mỹ quốc và Na Uy sang tham dự. Đó là hai thầy: Phước Nhơn và An Đạt cùng chú Sa Di Vạn Định đệ tử của Thượng tọa Thích An Chí. Thượng tọa Thích An Chí được cung thỉnh sang hướng dẫn giảng dạy thời gian 3 tuần. Và sau đó Đại Đức Thích Phước Thái được mời tiếp tục hướng dẫn giảng dạy.

Nhân ngày lễ vía đức Bồ tát Quán Thế Âm 19/6 âm lịch năm Ất Mùi, tức nhằm ngày 3/8/2015, chùa Nam Hải Phổ Đà ở Noumea (Tân Đảo) có tổ chức đại lễ khánh thành hội trường đa dụng (lễ chánh thức cử hành vào lúc 10 giờ sáng chủ nhật 2/8/2015), do chánh phủ bồi thường (vì chánh phủ làm con đường ngang qua đất của chùa) với số tiền là 78 triệu CFP tương đương bằng

1.000.000 đô la Úc và chính họ đứng ra xây cất toàn bộ. Thế theo lời cung thỉnh của Hội Phật Giáo New Caledonia, một phái đoàn Tăng Ni và Phật tử do TT Thích Thiện Tâm chủ tịch Hội Đồng Điều Hành của GHPGVNTN Úc Đại Lợi và Tân Tây Lan hướng dẫn sang bên đó để chứng minh và dự lễ.

Nhân mùa Vu Lan - Báo Hiếu Phật lịch 2559, Dương lịch 2015, chúng tôi thành tâm kính chúc chư Tôn Đức Tăng Ni, quý ân nhân, quý đồng hương Phật tử trọn hưởng một mùa Vu Lan trong tinh thần khai phóng, yêu thương, hỷ xả, bằng tuệ giác sáng ngời với sinh thức hài hòa vẹn tròn hiệu đạo.

Trân trọng

Ban Biên Tập.

Tổ Đình Phước Huệ

Thiệp Mời

## Tham dự Đại lễ Vu Lan Thắng Hội Pl 2559

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Trân trọng kính mời: Quý Đồng hương Phật tử

Đến tham dự Đại lễ Vu Lan Thắng Hội Pl.2559

được tổ chức tại Tổ đình Phước Huệ

365 Victoria Street Wetherill Park NSW 2164 - Điện thoại: (02) 9725 2324

Trong ba ngày:

- **Thứ Sáu 28/08/15** - Lễ dâng sớ cầu siêu Vu lan vào lúc 18:30 giờ tối
- **Thứ Bảy 29/08/15** - Khóa lễ Vu lan báo hiếu tại Đại Tòng Lâm PG vào lúc 10 giờ sáng
  - Lễ Truyền Tam quy - Ngũ giới vào lúc 15:00 tại Tổ đình
- **Chủ Nhật 30/08/15** - Đại lễ Vu lan Thắng Hội vào lúc 10 giờ 30 sáng
  - Lễ Cài hoa hồng - Văn nghệ Vu lan lúc 13:30

Sự hiện diện của Quý vị sẽ góp phần vào việc duy trì đạo hiếu truyền thống lâu đời của tổ tiên chúng ta.

Kính chúc quý vị hiệu tâm kiên cố, phước quả viên thành.

Trân trọng

BAN TỔ CHỨC



THE VIETNAMESE BUDDHIST PHUOC HUE TEMPLE

TỔ ĐÌNH PHƯỚC HUỆ

365 Victoria Street, Wetherill Park N.S.W. 2164 Australia  
Tel: (02) 9725 2324 Fax: (02) 9725 5385 Email: phuochue@phuochue.org

**THÔNG BẠCH**

**ĐẠI LỄ VU LAN PHẬT LỊCH 2559**

Kính gửi : Chư tôn Hòa thượng, chư Thượng tọa, Đại Đức tăng, ni,  
Quý đồng hương, Phật tử,

Nam mô Bổn sư Thích ca Mâu ni Phật

Kính thưa quý liệt vị,

Mỗi lần tiết thu về, nhắc nhở người con Phật cũng như hàng hiếu tử, dù ở trong hoàn cảnh nào, vẫn không quên mùa Vu Lan báo hiếu.

Tinh thần Vu Lan báo hiếu không những trong phạm vi của người Phật tử mà tinh thần ấy đã thành nếp sống đạo đức, văn hóa của nhơn loại.

Pháp hạnh Vu Lan chỉ dạy chúng ta phương tiện báo đáp phần nào ơn đức sanh thành đối với mẹ cha. Tám gương hiếu hạnh của Tôn giả Mục Kiền Liên là bài học thực tiễn về hiếu đạo trong mọi thời đại.

Trong khế kinh, Đức Thế Tôn đã dạy : Sự hiếu thuận là pháp chỉ đạo, sự hiếu thuận ấy cũng gọi là giới, có năng lực ngăn ngừa, dứt trừ tội lỗi. Vì vậy, nên biết, hiếu thuận không những đối với cha mẹ, Hòa Thượng Đại Sư, chư Tăng, Tam bảo mà còn đối với tất cả loài hữu tình.

Chúng ta hãy ý thức, quán xét nỗi khổ đau của chính mình và tha nhơn, tránh sự mạnh động, cố ý gây tổn hại cho người và vật, dù loài vật thật nhỏ. Nếu được như vậy, tinh thần Vu Lan báo hiếu, cứu đảo huyền, sự giải tỏa oán kết mới mong được thành tựu.

Kính mong toàn thể liệt quý vị hướng về mùa Vu Lan báo hiếu chí thượng.

Trong giờ phút trang nghiêm cung tiến thắng hội Vu Lan, toàn thể pháp chúng dành một phút thành kính tưởng niệm Đức Tôn Trưởng Phước Huệ Sơn Môn Học Phái Thượng Nhơn thượng Phước hạ Huệ Trưởng Lão Hòa Thượng Đại Sư.

Kính nguyện Tam bảo thù từ gia hộ chư tôn Hòa thượng, chư Thượng tọa, Đại đức tăng, ni, quý đồng hương Phật tử thân tâm thường an lạc, mùa Vu Lan báo hiếu thù thắng.

Trân trọng,

Phước Huệ Sơn Môn Học Phái

Tông Trưởng

Hòa thượng Thích Phước Bổn

# Chữ Hiếu theo Kinh Tâm Địa Quán



Thanh Trì

Trong các hệ tư tưởng của kinh điển Đại thừa Phật giáo, ta thấy có nhiều quyển kinh mà đức Phật luôn đề cao tôn trọng chữ Hiếu. Đồng thời, Ngài cũng chỉ dạy phương cách báo hiếu tận tường để mọi người biết rõ mà thật hành cho đúng pháp. Bởi đối với công ơn sanh thành giáo dưỡng của tổ tiên ông bà cha mẹ, phải nói rất là thiêng liêng cao cả trọng đại. Trong số các kinh điển Đại thừa đó, ta thấy có Kinh Tâm Địa Quán. Nội dung kinh này nói rõ những việc làm của đức Phật trong tiền kiếp (bản sinh) cũng như hiện tại và vị lai. Khi quán sát thấy rõ vạn pháp đều phát khởi từ tâm lưu xuất nên Phật lấy đất mà dụ cho tâm. Bởi đất có hai công năng: "năng sanh và sở sanh". Vì thế nên kinh này có tên là Tâm Địa Quán. Nghĩa là quán sát đất tâm. Toàn kinh gồm có 13 phẩm chia làm 8 quyển. Đặc biệt trong phẩm thứ hai, là "Phẩm Báo Ân", đức Phật tuyên bày tường tận về bốn ân sâu nặng ở thế gian và xuất thế gian. Bốn ân sâu nặng theo kinh này thì gồm có: Ân cha mẹ, ân chúng sinh, ân quốc vương và ân Tam bảo. Bốn ân này ta thấy rải rác trong các kinh điển cũng đều có đề cập đến.

Kinh này nguyên tác bằng Phạm văn và đã được Ngài Bát Nhã... đời Đường dịch từ Phạm ngữ sang Hán Ngữ. Hòa thượng Thích Tâm Châu dịch từ Hán ngữ sang Việt ngữ. Nay chúng tôi y cứ vào bản dịch Việt ngữ của Hòa thượng Thích Tâm Châu, do Phật Học Viện Quốc Tế xuất bản năm 1983, để trình bày một vài nét khái quát về chữ Hiếu theo lời Phật dạy trong kinh này. Nhất là ở Phẩm Báo Ân, phẩm này Phật nói tương đối khá dài, ở đây, chúng tôi chỉ xin trích dẫn qua một vài đoạn ngắn để chứng minh của mỗi thâm ân mà thôi. Nếu quý độc giả nào muốn hiểu rõ tường tận hơn thì nên tìm đọc kinh này.

Từ xưa, tri ân và báo ân là hai đức tánh đạo đức nhân bản cao đẹp của con người. Thiếu hai đức tánh cao đẹp này thì giá trị hơn cách

của con người sẽ không còn nữa. Chính vì thế nên đức Phật nói rõ về công ơn lớn lao của cha mẹ. Đó là ân nghĩa sanh thành trọng đại mà đạo làm con phải lo báo đáp phụng dưỡng. Đây là cách tri ân và báo ân theo thế gian. Bởi mỗi con người đều có mang hai dòng huyết thống: "*Huyết thống gia đình và Huyết thống tâm linh*". Về huyết thống gia đình thì trên thế gian này không có công ơn nào lớn lao cao cả hơn công ơn của các đấng sanh thành dưỡng dục. Về huyết thống tâm linh thì không có công ơn nào sánh bằng công ơn Tam bảo.

Thứ nhất, xét về công ơn của cha mẹ, thì đức Phật dạy: "*Này thiện nam tử! ơn cha mẹ: cha có "từ ân", mẹ có "bi ân". Bi ân của mẹ, nếu tôi ở đời trong một kiếp để nói về ơn ấy cũng không thể hết được. Nay tôi vì các ông nói một ít phần về công ơn ấy để các ông hiểu: Giả sử có người vì việc phúc - đức, cung kính, cúng dường một trăm vị Đại bà la môn tịnh hạnh, một trăm vị Đại thần tiên được năm pháp thần thông, một trăm người bạn lành xếp đặt cho các vị ấy ở yên trong nhà thất bảo rất đẹp, đem trăm nghìn thứ đồ ăn ngon quý, y phục bằng mọi thứ báu tua rủ các chuỗi ngọc, dựng các phòng xá bằng gỗ chiên đàn, trăm hương, chăn gối, giường nằm trang nghiêm bằng trăm báu, cùng trăm thứ thuốc thang chữa khỏi các bệnh và nhất tâm cúng dàng trọn một trăm nghìn kiếp, cũng không bằng một niệm để tâm hiếu thuận, đem chút ít vật nuôi nấng sắc thân bi mẫu. Và, theo chỗ cúng dường hậu hạ ấy, đem so sánh với công đức trước thời đến trăm nghìn vạn phần cũng không thể nào xét lường kịp"*

Qua đoạn văn trên, chúng ta thấy đức Phật đã so sánh giữa sự cúng dường các thứ trân bảo quý giá cho các vị tu hành như: Đại bà la môn cho đến các vị Đại thần tiên có đủ năm pháp thần thông, và cả trăm người bạn lành... cũng

không thể nào sánh bằng sự hiếu kính phụng dưỡng vật thực cho cha mẹ. Tại sao thế? Vì cha mẹ là hai đấng sanh thành có công lao rất lớn đối với chúng ta. Mẹ thì mang nặng đẻ đau trải qua không biết bao nhiêu công lao khó nhọc, ngậm đắng nuốt cay, gian lao cực khổ trăm bề. Cha thì ngày đêm lặn lội vất vả ngược xuôi, lao tác nặng nhọc để tìm kế sinh nhai. Tất cả, cũng chỉ vì muốn bảo bọc gia đình có được một cuộc sống ấm êm hạnh phúc. Do đó, nên dù có khốn khó cực khổ gian nan đến đâu thì cha mẹ cũng chẳng màng. Tình cha như vàng thái dương chiếu sáng sưởi ấm không cùng. Tình mẹ như dòng suối mát ngọt ngào đem ngày tuôn chảy bất tuyệt. Cả hai đều dồn hết nỗ lực cùng hy sinh tận tụy lo lắng cho con. Vì thế, mà Phật gọi cha là "từ ân", mẹ là "bi ân". Từ là hiền hòa, là tình thương thiêng liêng cao cả, có sức chịu đựng dẻo dai, mang nặng chất liệu cho vui. Tuy vậy, nhưng người cha không kém phần cứng rắn nghiêm nghị để giáo huấn con cái. Bởi vậy, người cha còn gọi là đáng nghiêm từ. Có thể tình thương của cha có khác hơn tình yêu thương của mẹ. Cha thương con thường giấu kín trong lòng ít khi biểu lộ ra ngoài. Ngược lại, tình thương của mẹ thì luôn luôn biểu hiện bên ngoài không bao giờ mẹ giấu kín. Mẹ cho con bằng tất cả tình yêu thương mà mẹ có. Mẹ lúc nào cũng biểu lộ âu yếm vỗ về an ủi cho con. Vì thế nên con dễ gần gũi cận kề bên mẹ hơn cha. Những khi trái nắng trở trời, con bị bệnh đau, thì có mẹ túc trực ở bên cạnh để lo lắng chăm sóc cho con. Hoặc có khi con gặp những nghịch cảnh nghiệt ngã trái ngang đau thương của cuộc đời, thì khi đó đôi tay gầy yếu của mẹ sẵn sàng ôm lấy vỗ về xoa dịu vết thương đau cho con. Chính nhờ bàn tay yêu thương chăm sóc tận tình âu yếm của mẹ mà lòng con cảm thấy vui đi bao nỗi ưu phiền và thật vô cùng ấm áp hạnh phúc.

Bi, là tình thương chỉ biết cho ra mà không bao giờ biết nhận lại. Đó là thứ tình yêu thương bao la không bờ bến. Một tình yêu thương bất vụ lợi. Thật đúng với câu: "Nước biển tuy nhiều nhưng không đong đầy được tình mẹ. Mây trời lồng lộng nhưng không phủ kín hết công cha!" Vì công lao của cha mẹ lớn lao cao rộng vô biên như thế, nên không có sự báo

đáp phụng dưỡng nào có thể sánh cùng. Dù đem tất cả những đồ trân bảo quý giá ở thế gian này để dâng lên cúng dường cho những bậc tu hành, đạo cao đức trọng, Phật nói cũng không sánh bằng ân đức của cha mẹ. Bởi những vị đó mặc dù có đức độ đáng kính, nhưng đó cũng chỉ là về mặt tinh thần mà thôi. Thử hỏi, làm sao có thể so sánh cái công lao sanh thành giáo dưỡng trực tiếp lo lắng của cha mẹ được? Tuy nhiên, có điều chúng ta cũng đừng quên rằng, theo lời Phật dạy, tình thương của cha mẹ dù có bao la rộng lớn đến đâu, nó cũng chỉ biểu lộ trong phạm vi tình thương của "ái kiến" mà thôi. Chớ thực chất nó không phải như tình thương sâu rộng hoàn toàn vì lợi ích chúng sanh gọi là "vô duyên từ bi" của Bồ tát.

Ở một đoạn văn kinh khác, Phật lại nêu ra mẹ có mười đức: "một là, như đại địa: vì trong thai mẹ là chỗ nương tựa của con. Hai là, năng sinh: mẹ phải trải qua mọi sự khổ não mới sinh được. Ba là, năng chính: thường do tay mẹ ve vuốt, uốn nắn, mắt, tai, mũi lưỡi thân con. Bốn là, dưỡng dục: mẹ phải theo hợp bốn mùa mà nuôi nấng con khôn lớn. Năm là, trí giả: mẹ thường dùng phương tiện, làm cho con sinh trí huệ. Sáu là, trang nghiêm: mẹ lấy những chuỗi ngọc đẹp trang sức cho con. Bảy là, an ổn: mẹ ôm ấp con, làm cho con nghỉ ngơi an lành. Tám là, giáo thụ: mẹ dùng phương tiện khéo dắt dẫn con. Chín là, giáo giới: mẹ dùng lời nói lành để con xa lìa những điều ác. Mười là, cho gia nghiệp: mẹ thường đem gia nghiệp giao lại cho con".

Sau khi nêu ra ân đức sanh thành dưỡng dục lớn lao của cha mẹ như thế, đức Phật lại kết luận khuyên bảo các vị trưởng giả trong pháp hội như sau: "Này thiện nam tử! Ở thế gian này gì là giàu? gì là rất nghèo? - Bi mẫu tại đường, là giàu; bi mẫu bất tại là nghèo; bi mẫu còn sống là mặt trời giữa trưa, bi mẫu mất đi là mặt trời đã lặn; bi mẫu còn sống là mặt trăng sáng, bi mẫu mất đi là đêm tối tăm! Thế nên, các ông nên siêng năng tu tập về sự hiếu dưỡng phụ mẫu thêm, thời như người cúng Phật, phúc báo ấy và phúc báo này bằng nhau không khác! Các ông nên báo ân phụ mẫu như thế!"

Thứ hai, nói đến công ơn của muôn loài chúng sinh, thì đức Phật dạy: "*Hết thấy chúng sinh, từ đời vô thủy đến nay, luân chuyển trong năm đường: thiên, nhơn, địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh trải trăm nghìn kiếp và ở trong nhiều đời thường làm cha mẹ lẫn nhau. Vì làm cha mẹ lẫn nhau nên hết thấy nam tử là từ phụ, hết thấy nữ nhân là bi mẫu. Và, trong đời đời kiếp kiếp xưa kia cũng có tâm đại bi như ơn của cha mẹ hiện tại không khác. Như thế các ơn xưa chưa trả được, rồi, hoặc nhân vọng nghiệp sinh ra các sự thuận, nghịch, vì sự chấp trước trở lại thành ra oán hại lẫn nhau. Sao vậy? Xưa có trí tuệ sáng suốt nhưng, vì vô minh che lấp, không hiểu đời trước mình đã từng làm cha mẹ lẫn nhau, mà không làm lợi ích lẫn nhau là bất hiếu!*"

Sống trong vòng vô minh nghiệp thức, ta không thể nào thoát khỏi luân hồi thọ báo. Những nhân duyên tương quan chằng chịt với nhau trong nhiều đời nhiều kiếp, thử hỏi làm sao ta biết được? vì không biết, nên ta lại nhẫn tâm ra tay sát hại lẫn nhau. Nói chi nhiều đời nhiều kiếp, ngay như trong hiện đời này, một đứa bé khi sanh ra, ta đem cho người khác nuôi, tình mẹ con cách xa nhau chừng vài mươi năm, khi gặp lại nhau, thử hỏi mẹ con có thể nhận biết nhau được không? Ngay trong hiện đời mà ta còn không nhận ra, nói chi trải qua nhiều đời về trước. Thế là, vì vô minh vọng động bất giác, mà ta lại gây ra không biết bao nhiêu điều lỗi lầm. Ta nhìn đời bằng những tri giác sai lầm. Ta hoàn toàn sống với tỷ lượng và phi lượng. Do đó, ta bắt mọi sự vật phải theo lăng kính nhận thức chủ quan của ta. Ta không nhìn sự vật bằng nhãn quan hiện lượng của đại bi tâm Bồ tát. Từ đó, ta mang cuộc sống cận thị nhìn đời theo bản ngã vị kỷ thấp hèn. Do đó, mà ta không thấy được tính chất pháp giới duyên sinh trong tương quan trùng trùng duyên khởi.

Chỉ có chư Phật, Bồ tát những bậc đạt đạo mới có thể thấy biết được những hiện tượng luân hồi trong thế giới hư ảo khổ đau này. Khi nhận thức như thế, ta mới thấy rằng, tất cả những hiện tượng trên thế gian, muôn loài chúng sinh trong pháp giới đều có ân nghĩa trực tiếp hoặc gián tiếp với chúng ta. Cuộc sống là một tương

duyên sinh thành, không có gì đơn độc mà có thể tồn tại được. Biết thế, ta nên đối xử với nhau cho có đạo đức tình người và hơn thế nữa, ta nên xem nhau như tình huynh đệ. Xa hơn, tất cả đều là ân nhân thân bằng quyến thuộc của ta. Ta nên có đôi mắt nhìn chúng sanh như Bồ tát Quán Thế Âm đã nhìn: "*Từ nhân thị chúng sanh*", nghĩa là ta cố gắng thực tập cho ta có đôi mắt từ bi thương người, thương vật trong thế giới tương tức, tương nhập, "*Một là tất cả và tất cả là một*". Bởi như thế thiết duy tâm và vạn pháp duy thức biến vậy.

Thứ ba, Phật nói về công ơn của quốc vương thủy thổ, nói theo ngày nay, đó là công ơn của quốc gia xã hội. Ôn này đối với con người, thời nào cũng rất là quan trọng. Đối với một vị nguyên thủ quốc gia, theo chế độ phong kiến thời xưa thì gọi là vua, nay thì gọi là tổng thống hoặc thủ tướng. Đối với những vị có trách nhiệm trị nước an dân quan trọng lớn lao này, thì Phật nêu ra một số vấn đề mà người đứng đầu cai trị cần phải có. Dĩ nhiên, bối cảnh xã hội chính trị thời Phật có thể khác hơn hiện nay, ít ra cũng là về mặt tư tưởng, đạo đức, xã hội và thể chế chính trị. Để có một đức độ cá nhân trong việc điều hành cai trị đất nước, Phật dạy: "*Vị đứng chủ một nước là người có phúc đức tối thắng hơn hết thấy phúc của chúng sinh. Vị ấy là vị đại thánh vương dùng chính pháp giáo hóa, khiến chúng sinh đều được an vui...*" Chính pháp mà Phật nói, đó là con đường đạo đức theo hạnh nguyện vị tha của một quân vương Bồ tát. Phật dạy tiếp: "*Nếu quốc vương đem chính pháp giáo hóa, tám sự khủng bố lớn lao không xâm nhập vào trong nước được. Tám sự khủng bố ấy là: nước ngoài xâm bực, phản nghịch trong cõi, ác quỷ tật bệnh, đất nước đói thiếu, gió mưa trái trời, gió mưa quá thời, nhật thực nguyệt thực và tinh tú biến quái. Nhân vương dùng chính pháp, lợi ích nhân dân, tám nạn như thế, không xâm phạm được...*"

Đức Phật tán thán cái đức độ của một vị minh quân cai trị đất nước. Người có trách nhiệm điều hành guồng máy cơ chế quốc gia, thì người đó phải biết tu tập để có được sáng suốt và yêu thương trong khi hành xử. Người làm chánh trị mà thiếu lương tâm đạo đức, thì phải nói quả đó là một tai hại vô cùng khốc liệt lớn

lao cho muôn dân. Đạo đức nói ở đây, tất nhiên là đạo đức nhân bản của một con người. Nghĩa là người đó phải có nhân từ đức hạnh, phải có tấm lòng độ lượng khoan dung, phải biết quý kính tôn trọng và yêu mến thương dân, coi toàn dân như là con đẻ quyến thuộc của mình. Điều này, ta thấy rất rõ qua các vị vua ở hai thời đại Lý, Trần của đất nước ta. Nhờ đức tánh rộng mở khoan dung hài hòa độ lượng và đầy lòng bi mẫn, vị tha nhân ái mà toàn dân hết lòng quý kính và đồng tâm chung sức phụng sự bảo vệ đất nước. Yếu tố đại đoàn kết là một yếu tố rất quan trọng để có thể chiến thắng quân thù. Nhờ trên dưới một lòng, quân dân cá nước, nên đã bao lần toàn quân dân ta đã hiên ngang anh dũng đứng lên đánh tan quân xâm lược phương Bắc. Đó là nét son lịch sử hào hùng sáng giá, dù đã trải qua hơn ngàn lịch sử mà mãi mãi vẫn không phai mờ.

Đó là gì? là nhờ vào yếu tố toàn dân biết ân tở quốc. Tổ quốc không phải ở bên ngoài mà ở ngay trong lòng của mỗi người dân. Bảo vệ và phát huy văn hóa tốt đẹp, hướng về đời sống đạo đức thanh cao, có đầy đủ chất liệu phẩm chất cao đẹp của một con người, dẹp bỏ những ty hiềm tranh chấp hận thù kỳ thị, mở rộng cõi lòng yêu thương tương trợ lẫn nhau, cùng hướng về một lòng xây dựng quê hương đất nước, đó là ta biết ân và trả ân cho một đất nước mà nó đã hằng curu mang ôm ấp nuôi dưỡng chúng ta. Cho nên công ơn của chư liệt vị tiền nhân, những bậc có công dựng nước và giữ nước; của các anh hùng liệt sĩ đã hy sinh vì tổ quốc tự do, quyết bảo vệ non sông gấm vóc, giữ gìn bờ cõi từng tấc đất ngọn rau, đã bỏ mình không tiếc thân mạng để cho mọi người được sống yên thân an ổn, thì quả đó thật là một công ơn quá lớn lao cao cả mà chúng ta không thể nào thờ ơ lãng quên cho được.

Thứ tư là ơn Tam bảo. "Đây là một công ơn quá lớn lao vĩ đại, vì Tam bảo có công năng đưa chúng sinh thoát khỏi sông mê lên bờ giác ngộ. Thế nên Kinh nói: "Ơn Tam bảo là ơn không thể nghĩ bàn được, vì Tam bảo luôn đem lại lợi lạc cho chúng sinh không có thời nào và chỗ nào dừng nghỉ". Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Đây là ba viên ngọc quý làm chỗ nương tựa lâu dài cho tất cả chúng sinh.

Nếu không có Tam bảo thì làm sao ta biết được đường lối tu hành? Phật là đấng siêu nhân giác ngộ hoàn toàn. Pháp là những lời vàng ngọc Phật dạy để chúng ta nương đó hành trì đúng theo chính pháp. Tăng là những bậc dày công tu hành chọn chánh hướng dẫn đời sống tâm linh cho ta. Có thế, thì đời ta mới thoát nẻo luân hồi sinh tử để chóng được giác ngộ giải thoát. Nói chung, là nhờ Tam bảo có mặt ở thế gian mà chúng sinh mới biết thức tỉnh hồi đầu, tấn tu đạo nghiệp. Tránh dữ làm lành, chóng thành Phật quả. Cho nên công ơn của Tam bảo thật là lớn lao thâm trọng không sao nói cho hết được.

Chúng tôi thiết nghĩ, không phải đợi đến mùa Vu Lan Báo Hiếu, chúng ta mới nhớ đến bốn ơn trọng đại này. Chẳng qua đây là thời điểm nhằm đề thức nhắc chúng ta nhớ lại cội nguồn đó thôi. Bởi Vu Lan là một truyền thống lễ hội đã có mặt lâu đời trên đất nước ta. Thế nên, khi nói đến Vu Lan là cũng nói lên hai cái cội nguồn: "Tâm linh và Huyết thống". Thử hỏi làm người ai mà không có cội nguồn? Hướng về cội nguồn cũng chính là hướng về đời sống tâm linh và huyết thống của chính ta. Thế thì, có lúc nào mà ta không nhớ đến bốn thâm ân trọng đại này. Bởi tất cả không có gì ngoài ta cả. Ta là sự tiếp nối của tổ tiên của ông bà, cha mẹ ta. Mỗi tế bào trong cơ thể ta là do tất cả các đấng tiền nhân truyền đạt lại. Thế nên, báo hiếu cũng có nghĩa là ta luôn luôn nhẫn nại cố gắng tu hành, làm lành lánh dữ, thực tập sống đúng theo tinh thần chính pháp, làm lợi ích cho mình và tha nhân, rộng ra là cho tất cả chúng sinh. Đó là phương cách tri ân và báo ân một cách thiết thực không gì hơn vậy.





## Tháng Bảy - Mẹ và Em

*Em bên kia tháng Bảy vàng trưa nắng (\*)  
Tôi bên này tháng Bảy trắng chiều mưa (\*)  
Rằm trăng tỏ em còn qua lối cũ  
Lễ chùa xa hương cốm thoảng bên thềm?*

*Tôi vẫn nhớ những ngày xưa tháng Bảy  
Em miệt mài thoăn thoắt ngón tay xinh  
Xếp từng cánh, từng đóa hồng tiểu muội  
Mang tặng cho đời tình mẹ bao dung*

*Tháng Bảy mùa Vu Lan em có về thăm mẹ?  
Tôi vô tình tháng Bảy hững hờ trôi  
Em tháng Bảy - gương sen ngồi ánh biếc -  
(\*)  
Tôi mimosa vàng - tháng Bảy đứng buồn  
thiu - (\*)*

*Tôi tháng Bảy chừ mùa Đông buốt giá  
Nơi quê người rưng rức nhớ quê xưa  
Nhớ mẹ già bên hàng cau bóng đổ  
Ngẩn ngơ buồn trông ngóng lũ con xa*

*Nhớ nghe em thăm dùm tôi chút mẹ  
Móm mém môi cười tóc bạc dáng sương  
pha  
Cài cho mẹ một nụ hoa màu trắng  
Dẫu muôn đời mẹ chỉ nhớ về con*

*Ơi tháng Bảy của muôn ngàn tháng Bảy  
Có nhận dùm tôi bao phiền muộn trần  
gian?  
Để tôi về an nhiên dưới hiên chùa tháng  
Bảy  
Nhặt những cánh hồng dâng tặng Mẹ và  
Em.*

**Cao Thanh Dung**

## CẢM NIỆM NGÀY VU LAN

Trời chiều âm đạm đổ mưa ngâu  
Từng giọt mưa rơi tợ lệ sầu.  
Vài tiếng quạ kêu nghe áo nã,  
Tôi ngồi nhớ mẹ suốt đêm thâu!

Mẹ chết bỏ tôi ở lại đời,  
Từ đây tôi sống một mình thôi.  
Đường trần vạn nẻo cô đơn bước,  
Cuộc sống thăng trầm như nước trôi.

Tôi đã vượt biên đến xứ người,  
Nhưng lòng chẳng thấy chút vui tươi.  
Nhìn về cố quốc còn nô lệ,  
Dân chủ tự do mất hết rồi!

Mồ mẹ giờ đây cũng chẳng còn,  
Vu lan tiếng vọng đau lòng con.  
Xứ người cứ mãi lo dong ruổi,  
Nghĩ tới quê nhà dạ héo hon!

Sư cụ chùa xưa đã nhạt mờ,  
Chỉ còn lã vãng ở trong mơ.  
Vu lan nhắc nhở người con thảo,  
Báo đáp song thân chớ hững hờ.

Phật dạy hết lòng hiếu mẹ cha,  
Đừng nên báo đáp chỉ qua loa.  
Công ơn cha mẹ như trời biển,  
Cực khổ trăm đường sanh dưỡng ta.

Những kẻ vong ơn cha mẹ mình,  
Dù cho giàu có vợ con xinh.  
Quyền to, chức vị cao đi nữa,  
Vẫn bị người đời coi rẻ khinh!

Hiếu đạo Phật luôn dạy đứng đầu,  
Mục Liên cứu mẹ hết buồn đau.  
Vu Lan báo hiếu lo cho trọn,  
Đừng để mẹ cha phải khổ sầu!

**Văn Thân**







# *Bồ tát Quán Thế Âm trong tâm thức người Việt*

Lê Văn

Là người Việt Nam không ai lại không biết đến danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm. Bởi hạnh nguyện sâu rộng của Bồ Tát Quán Thế Âm là cứu khổ ban vui. Ngay nơi danh hiệu của Ngài cũng đã nói rõ điều đó. Quán Thế Âm hay còn gọi là Quán Tự Tại, danh xưng này có nghĩa là quán sát tiếng kêu than đau khổ của người đời mà Ngài hiện thân cứu độ. Sự thị hiện ứng hóa thân cứu độ của Ngài tới lui tự tại thành thoi không có bị thứ gì ràng buộc, nên gọi là Quán Tự Tại. Có thể nói Quán Thế Âm là nhân địa tu hành của Ngài; còn Quán Tự Tại là quả chứng của Ngài. Có người vì không hiểu nên tưởng lầm là có hai vị Bồ Tát khác nhau.

Truy nguyên về nguồn gốc xa xưa, theo Kinh Bi Hoa, thì Ngài là một vị hoàng tử con trai đầu lòng của vua Vô Trách Niệm. Vua Vô Trách Niệm là vị Chuyển Luân Vương trong thời đức Phật Bảo Tạng. Nhờ sự khuyến tấn của vị đại thần Bảo Hải mà vua Vô Trách Niệm bỏ ngôi báu đi xuất gia. Sau khi xuất gia nhà vua phát 48 điều đại nguyện trước đức Phật Bảo Tạng và kết quả thành Phật hiệu là A Di Đà. Thái tử Bất Tuấn cũng nhờ sự khuyến tấn của đại thần Bảo Hải theo cha xuất gia và đối trước đức Phật Bảo Tạng phát ra bản nguyện đại bi thương xót cứu độ tất cả các loài chúng sinh bị khổ nạn. Thái tử Bất Tuấn được đức Phật thọ ký thành Bồ tát hiệu là Quán Thế Âm. Vị hoàng tử thứ hai là Nima cũng được thọ ký thành Bồ tát Đại Thế Chí.

Trong Kinh Lăng Nghiêm, Bồ Tát Quán Thế Âm đối trước đức Phật Thích Ca mà tường thuật lại nhân địa sở tu chứng của mình. Ngài

nói: "*Bạch đức Thế Tôn! Con nhớ cách đây hằng hà sa số kiếp về trước có đức Phật ra đời hiệu là Quán Thế Âm; từ đức Phật kia, tôi phát tâm Bồ đề. Đức Phật kia dạy tôi, do nghe nghĩ về tu, mà vào Tam ma đề.*

*Ban đầu, ở trong tánh nghe vào được dòng viên thông, không còn tướng sở văn nữa. Trần tướng đã vắng lặng, hai tướng động tĩnh rõ thật không sinh. Như vậy thêm lần, các tướng năng văn sở văn đều hết. Không dừng lại nơi chỗ dứt hết năng văn, sở văn mà tiến lên nữa, thì năng giác sở giác đều không. Không giác tốt bậc viên mãn, các tướng năng không sở không đều diệt. Sinh diệt đã diệt thì bản tính tịch diệt hiện tiền. Bỗng nhiên, vượt ngoài thế gian và xuất thế gian sáng suốt cùng khắp mười phương, được hai cái thù thắng: một là trên hợp với bản giác diệu tâm thập phương chư Phật, cùng với chư Phật Như Lai đồng một từ lực; hai là, dưới hợp với tất cả chúng sinh lục đạo mười phương cùng với chúng sinh đồng một bi ngưỡng".*

Phải nói, Bồ Tát Quán Thế Âm rất có nhân duyên với chúng sinh ở cõi Ta bà này. Sự ứng thân hóa độ của Ngài đã được ghi rõ trong Phẩm Phổ Môn của Kinh Pháp Hoa. Chính vì thế, mà hầu hết các nước theo Đại thừa Phật giáo đều có tôn thờ Ngài. Có rất nhiều hình tượng được tôn thờ trong các chùa thuộc hệ phái Phật giáo Bắc Tông. Riêng đối với người Việt Nam, đại đa số đều tin tưởng và niệm danh hiệu Ngài. Mỗi khi lâm khổ nạn thì người ta hết lòng hướng về Ngài để niệm danh hiệu Ngài cầu mong Ngài hiện thân cứu khổ. Trong 12 điều đại nguyện của Ngài không nguyện nào mà Ngài không nghĩ đến việc cứu khổ chúng sinh. Bởi ai cũng biết Ngài là một vị Bồ tát đầy lòng đại bi vị tha cứu khổ, cứu nạn.

Bài viết này, chúng tôi không dám có cái tham vọng là nghiên cứu tìm hiểu sâu xa qua nhiều khía cạnh của vị Bồ tát trọng đại này. Nhất là phần tín ngưỡng chung của các quốc gia theo Phật giáo Phát Triển xưa và nay. Ở đây, chúng

tôi chỉ muốn trình bày một vài nét đơn sơ về sự tin tưởng đối với Bồ tát Quán Thế Âm trong tâm thức của người Việt Nam. Vì Đức Bồ tát Quán Thế Âm rất gần gũi thân thiết với đại đa số quần chúng Việt Nam. Thậm chí họ xem Đức Bồ tát Quán Thế Âm như là một bà Mẹ Hiền luôn gần gũi hộ độ cho họ. Bởi thế, nên họ thường gọi Ngài là Mẹ Hiền hay Phật Bà Quan Âm.

Theo lệ thường, các chùa theo hệ phái Phật giáo Bắc tông đều có tổ chức ba kỳ lễ vía trong năm để tưởng niệm ân đức lớn lao của Ngài. Đó là những ngày trong các tháng 19 tháng 2, 19 tháng 6 và 19 tháng 9 âm lịch. Cứ mỗi kỳ thiết lễ tưởng niệm như thế, thiết nghĩ, chúng ta cũng nên hết lòng hướng vọng về Ngài bằng tất cả tâm thành để cúng dường và nhất là noi theo hạnh nguyện đại từ đại bi cứu khổ rộng lớn của Ngài để phát đại bi tâm làm lợi ích chúng sinh.

## **I. Bồ Tát Quán Thế Âm trong nền văn học Việt Nam**

Đối với nền văn học mang tính dân gian nước ta, không ai còn lạ gì truyện tích Quan Âm Thị Kính. Nội dung cốt chuyện nói lên tinh thần nhẫn nhục và lòng từ bi của nhân vật chính trong cốt chuyện là bà Thị Kính. Dù đã bị hai lần oan ức và chịu nhiều hình phạt tra khảo đau đớn, nhưng Thị Kính vẫn một mực cam tâm chịu đựng. Về sau nỗi oan ức đó, cuối cùng, cũng đã được giải oan và Thị Kính nhờ công phu tu hành mà được thành chánh quả.

Tác giả cốt chuyện tuy vô danh, nhưng cho ta thấy tinh thần của người phụ nữ Việt Nam nói riêng và tinh thần của người Việt Nam nói chung, lúc nào cũng nêu cao tinh thần ỷ nại bất khuất và đầy lòng từ bi vị tha nhân ái và đức hy sinh bao dung cao cả. Đứng trước nghịch cảnh khó khăn, quyết không đầu hàng khuất phục, luôn nêu cao ý chí xung thiên và kiên nhẫn vượt qua tất cả. Đó là sinh thức và hành động của một dân tộc có quá nhiều kinh nghiệm trong việc ỷ nại đối kháng vươn lên tìm lẽ sống.

Lịch sử cũng đã chứng minh cho chúng ta thấy, dù đã trải qua ngàn năm lệ thuộc phương Bắc, một trăm năm lệ thuộc đế quốc phương Tây, nhưng dân tộc ta vẫn luôn âm thầm nhẫn nại, tìm đủ mọi cách thế để chiến đấu quyết

liệt, giành lại quyền độc lập thắng lợi vẻ vang hoàn toàn. Đó là gì? Phải chăng là nhờ vào tinh thần chất "Thiên" Phật giáo hun đúc tạo nên một dân tộc, tuy hiếu hòa nhẫn nại nhưng không vì thế mà khiếp nhược yếu hèn. Quyết không để cho ai xâm lấn muốn đè đầu cỡi cổ như thế nào cũng được. Tinh thần "**Bi, Trí, Dũng**" đã thể hiện rõ nét trong tâm cảm và tinh thần của Thị Kính, dù đã bị tên Thị Mâu gian ác vu oan và bọn quan lại có mắt mà cũng như mù tra khảo đánh đập một cách tàn nhẫn dã man. Đã là chân lý thì không ai có quyền chà đạp hay thay đổi được. Những mặt nạ giả trá mỹ dân đều phải bị phơi bày dưới ánh sáng chân lý. Cuối cùng sự thật vẫn phải trả về cho sự thật. Chính nghĩa phải trả về cho chính nghĩa và lương tâm con người cuối cùng, cũng phải nhận ra cái chân thật của chính mình.

Với truyện tích mang đầy tính chất xây dựng xã hội cao đẹp đó, dân tộc ta đã khéo léo đưa cốt chuyện vào trong nhiều bộ môn nghệ thuật mang tính chất văn nghệ truyền bá sâu rộng đến mọi tầng lớp dân chúng như các vở kịch tuồng cổ, hát chèo v.v...

## **II. Niềm Tin Tưởng Đối Với Bồ Tát Quán Thế Âm**

Cứ nhìn vào cách thiết trí tôn thờ nhiều loại hình tượng của Bồ Tát Quán Thế Âm trong các ngôi chùa Phật giáo Bắc tông, đủ thấy rằng niềm tin của người Phật tử đối với vị Bồ Tát này thật quá tràn đầy. Ngoài việc thiết trí tôn thờ trong chùa ra, người ta còn thiết trí tôn thờ Ngài ở một vài nơi thích hợp ở ngoài trời. Phần nhiều là ở phía trước sân chùa thường gọi là Quan Âm lộ thiên. Có nơi, còn thiết kế tôn trí nhiều loại hình tượng của Ngài trước khuôn viên chùa rộng lớn. Sự tôn trí này nói lên cái niềm tin thật đa dạng phong phú đối với Bồ tát Quán Thế Âm.

Hầu hết, người ta đều tin tưởng tuyệt đối vào sự cứu khổ cứu nạn của Ngài. Vì đó là bản nguyện độ sinh cứu khổ ban vui của Ngài. Thế nên, mỗi khi người ta gặp khổ nạn thì, họ đều hết lòng xưng niệm danh hiệu của Ngài. Vì người ta tin rằng, chỉ có Ngài mới có thể cứu thoát khổ nạn cho họ mà thôi. Đây là niềm tin thuần chất phát xuất từ đáy lòng sâu kín của họ. Do tin tưởng như thế, nên khi gặp khổ nạn

người ta hết lòng xưng niệm danh hiệu của Ngài và đã được Ngài cứu thoát. Tuy nhiên, không phải ai cũng được như thế cả. Tùy theo niềm tin và sự xưng niệm của người đó có đến chỗ chí thành chí thiết hay không? Câu nói: "Chí thành thông Thánh là thế". Nếu niệm không chí thiết thành tâm thì sẽ khó mà được toại nguyện như ý muốn. Bởi Bồ tát thì lúc nào cũng ứng hiện khắp nơi, nhưng điều quan trọng là còn tùy thuộc vào mức độ cảm niệm của người đó. Hữu cảm tất ứng, đó là điều không sai. Bởi: "Cảm ứng đạo giao nan tư nghì" Làm sao chúng ta có thể nghĩ bàn đến việc cảm ứng? Với cái tâm vọng động phân biệt dính kẹt vào hữu tướng của chúng ta thì thật khó mà quyết đoán suy lường được. Không khéo ta sẽ rơi vào đối chất cảnh hay tỷ lượng hoặc phi lượng. Nhưng cảm đến mức độ nào thì lại là một chuyện khác. Nếu ta hoàn toàn ý lại vào sự cứu độ của Ngài không thôi, e rằng điều đó chúng ta sẽ bị thất vọng. Đối với người Phật tử có chút ít căn bản Phật học, ta không thể hoàn toàn tin tưởng vào điều đó. Vì niềm tin không được điều động bởi lý trí thì coi chừng ta sẽ trở thành là kẻ mê tín mù quáng.

Thay vì đặt định niềm tin chính đáng, do chánh kiến chỉ đạo, thì ta lại đi lệch qua rơi vào con đường tà kiến. Ta nên ý thức rằng, mỗi người chúng ta ai cũng sẵn có tự tánh Quán Âm. Như trong gạo sẵn có chất cơm và trong cây sẵn có chất lửa. Nhưng với điều kiện là ta phải tu. Đó là duyên nhân Phật tánh. Chỉ cần hồi quang phản chiếu thấp sáng ngọn đuốc chánh niệm thì ngay lúc đó tự tánh Quán Âm hiển hiện. Được thế, thì ta mới thực sự là niệm Quán Âm với chính mình. Và chính Quán Âm tự tánh này mới có đủ năng lực cứu độ ta thoát khỏi sinh tử khổ đau. Còn Quán Âm bên ngoài không làm sao cứu độ ta hoàn toàn hết khổ được. Thiết nghĩ, người Phật tử cần phải đặt định niềm tin đúng hướng chân lý nhân quả. Nghĩa là niềm tin phải được sự chỉ đạo của trí huệ. Có thế, thì niềm tin đó mới có giá trị và mới phù hợp với chánh lý theo lời Phật dạy. Bởi vì Bồ Tát Quán Thế Âm xưa kia, Ngài cũng phải nỗ lực huân tu bằng cách là "**Phản văn phản tự tánh**". Nghĩa là ta nghe lại cái tánh nghe thường hằng của chính mình. Ta không nên nghe chạy theo dính mắc vào thính

trần ở bên ngoài. Còn lệ thuộc dính mắc vào thính trần v.v... thì chúng ta vẫn còn bị kẹt vào đối tượng năng sở. Một khi bị mắc kẹt vào chủ thể và đối tượng nhận thức, thì chúng ta vẫn còn bị khổ đau dài dài. Muốn tự cứu độ cho mình hoàn toàn hết khổ, chỉ có cách là chúng ta phải vượt lên trên và ra ngoài phạm trù đối đãi nhị nguyên. Ta phải thường xuyên thực tập cho mình có chánh niệm để quán chiếu sâu sắc vào thực tại của vạn pháp. Quán chiếu và nhận diện những hiện tượng tâm lý phát khởi từ động lực vô minh. Ta cần phải chuyển hóa những thứ vô minh phiền não này thì mới mong đời ta bớt khổ. Đó là con đường thoát khổ duy nhất mà chư Phật, chư Bồ Tát, chư Hiền Thánh Tăng đã đi qua. Ngoài con đường chánh đạo chánh lý này ra, tất nhiên, ta sẽ không còn có con đường nào khác để ta có thể "chuyển mê khai ngộ" được.

### III. Năng Lực Độ Sinh Của Bồ Tát Quán Thế Âm

Tụng Phẩm Phổ Môn thứ 25 trong Kinh Pháp Hoa, ai cũng biết Bồ tát Quán Thế Âm có nhiều ứng hóa thân, mà trong Kinh nêu ra có ba mươi hai ứng thân. Sự thị hiện ứng hóa thân của Bồ tát tất nhiên là phải tùy cảnh tùy duyên. Việc cứu khổ cứu nạn của Ngài không phải hoàn toàn không có. Bởi lúc ta gặp khổ nạn thập tử nhất sinh, thì lúc đó ta chỉ còn có một niệm Quán Thế Âm duy nhất mà thôi. Tuyệt nhiên, không có một niệm nào khác xen vào. Thế là, đã xứng hợp với tự tánh Quán Âm. Đó là một sự cảm ứng thật kỳ diệu nhiệm mầu. Với tâm trí nhận thức thường tình của chúng ta thì không thể nào biết được.

Qua câu hỏi của Bồ tát Vô Tận Ý về việc phương tiện tùy cơ ứng hiện thuyết pháp độ sinh của Bồ Tát Quán Thế Âm đã được Đức Phật trình bày rất rõ trong phẩm Phổ Môn. Ứng hiện đủ loại tùy hình theo sở cầu sở nguyện của chúng sinh. Như ứng hiện thân Phật, Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ tát, Phạm Vương, Đế Thích v.v... Nói chung, là ứng hiện tứ Thánh lục phàm và các loài chúng sinh khác. Với mục đích là nhằm thuyết pháp cảm hóa cho mọi loài chúng sinh thoát khỏi mê luân chóng tự thành Phật quả. Đó là thể hiện lòng từ bi vị tha vô lượng của Bồ Tát xứng với danh hiệu của Ngài là Quán Thế Âm. Đọc qua

12 lời đại nguyện ta thấy rất rõ điều đó.

Có nhiều chuyện tích ghi lại việc cứu khổ cứu nạn của Bồ Tát Quán Thế Âm. Vì phạm vi bài viết có hạn định, nên chúng tôi không tiện nêu ra những chuyện tích kỳ bí màu nhiệm mà chính những người bị nạn đã được Bồ Tát cứu thoát kể lại. Do đó, mà những người dù theo đạo Phật hay không theo đạo Phật, họ cũng đều tin tưởng vào sự cứu khổ cứu nạn của Bồ Tát Quán Thế Âm. Chính bản thân của người viết, cũng đã được Bồ tát Quán Thế Âm cứu độ cho thoát nạn. Chúng tôi nghĩ rằng, sống trong cuộc đời đau khổ đầy nghiệp quả hệ lụy này, không ai có thể thoát khỏi khổ đau. Và cứ mỗi lần gặp hoạn nạn khổ đau cùng cực thì người ta lại nghĩ đến Bồ tát Quán Thế Âm. Dù người có đạo hay không đạo cũng thế. Điều đó cho chúng ta thấy rằng, sự ứng thân hóa độ, tâm thanh cứu khổ, cứu nạn của vị Bồ Tát này thật quá rộng lớn. Trong đời sống hằng ngày có những việc xảy ra linh ứng rất là màu nhiệm mà chúng ta không thể lý giải bằng lời theo trí năng thường tình của chúng ta được. Sự ứng hóa cứu độ của Bồ Tát không ai có thể biết hết được.

#### **IV. Ứng Dụng Hạnh Quán Âm**

Bồ Tát Quán Thế Âm có đôi mắt hiền từ và trái tim rộng lớn. Tình thương của Bồ tát không biên giới. Ta cũng có tình thương như Bồ Tát nhưng chưa mở rộng. Tình thương của ta còn quá giới hạn trong bản ngã vị kỷ thấp hèn. Cuộc đời có quá nhiều đau khổ là vì người ta không biết mở rộng trái tim thương yêu. Muốn mở rộng trái tim thương yêu rộng lớn, trước tiên, ta cần phải hiểu và cảm thông trong tình người. Đã lâu rồi, những nhận thức của ta bị đóng khung trong vô minh vọng chấp. Do đó, mà ta nhìn mọi vật theo lăng kính chủ quan của ta. Ta đang bị kẹt vào Biên kế sở chấp. Cái nhìn của ta chỉ trong phạm vi đối chất cảnh hay tỷ lượng phi lượng mà thôi. Ít khi ta tiếp xúc trực giác với tánh cảnh hay hiện lượng. Bởi cái nhìn bóp méo vo tròn sự vật nên ta có nhiều kỳ thị trong vô óc thiên kiến. Một vị Bồ tát có đôi mắt thương nhìn cuộc đời, tại sao ta không bắt chước và học theo đôi mắt nhìn đời đó? Ta hãy mạnh dạn tháo gỡ cặp kiếng màu nhị nguyên xuống đừng nhìn theo lối mòn biên kiến nữa.

Đức Bồ tát Quán Thế Âm có hai cái công hạnh đặc biệt, thiết nghĩ, chúng ta cũng nên học và hành theo hai hạnh đặc biệt này. Đó là hạnh "Lắng Nghe và Ái Ngữ". Nghe thì ai cũng nghe

(chỉ trừ những người bị điếc) nhưng ít có ai trong chúng ta chịu khó lắng sâu. Có lắng sâu thì ta mới có thể hiểu và cảm thông câu chuyện của người nói. Lắng nghe để tìm phương cách tháo gỡ cho đối phương đang bị đau khổ. Người nào mang nặng nỗi khổ niềm đau thì người đó sẽ không bao giờ có được những giây phút an định được. Họ luôn ôm ấp nỗi khổ và phải chịu đựng. Chịu đựng trong nỗi đau đớn tuyệt vọng. Nếu ta học hạnh Quán Âm thì ta cần phải tâm thanh, vì tâm thanh là lắng nghe. Lắng nghe tiếng kêu than thống thiết đau khổ của người khác. Và dĩ nhiên, ta cũng phải lắng nghe lại lòng ta. Ta có lắng nghe sâu thì ta mới có khả năng tháo gỡ những nội kết mà ta đã có. Ta có hạnh phúc thì ta mới có thể hiến tặng chia sẻ cái hạnh phúc đó cho người khác. Nhất là cho những người thân của chúng ta. Song song với hạnh lắng nghe (để thính) ta cần phải có ái ngữ. Ái ngữ là lời nói êm dịu, nhẹ nhàng và chứa đầy chất liệu thương yêu. Nếu không có thương yêu thì ta không thể có lời nói êm ái hòa nhã nhẹ nhàng được. Lời nói của ta thốt ra là lời nói phải có ý thức chánh niệm. Lời nói phải có giá trị trong tinh thần xây dựng yêu thương và đoàn kết. Ta không thể có những lời nói ác ý phá hoại hay ly gián. Mỗi lời nói của ta phải chứa đựng như nước cam lồ làm mát dịu nỗi khổ đau cho mình và người. Trong đời sống hằng ngày, ái ngữ đóng vai trò thật vô cùng quan yếu. Ta nên tránh xa những thứ quái ác ngữ chỉ làm tổn mình hại người. Ái ngữ có năng lực mang lại sự hòa hợp yêu thương trong tinh thần đoàn kết bao dung hỷ xả. Thiếu ái ngữ là cuộc sống trở nên khô khan và như cây thiếu nước. Đó là hai công hạnh của Bồ tát Quán Thế Âm mà ta luôn noi theo và thật hành. Có thế, thì mới có thể mang lại hạnh phúc cho ta và người.

Tóm lại, trong tiến trình tu tập ta nên noi theo công hạnh của Bồ tát Quán Thế Âm để mang lại cho mình và người có nhiều hạnh phúc. Hạnh phúc là mẫu số chung mà hầu hết chúng ta ai cũng mong muốn. Niệm danh hiệu Bồ tát chỉ mong cho Ngài cứu khổ không thôi, điều đó sẽ không phù hợp theo tinh thần tự lợi của Phật dạy. Niềm tin của ta phải được xây dựng trên nền tảng trí huệ. Có trí huệ thì ta mới có thể chiếu phá được vô minh. Khi vô minh phiền não không còn thì đời ta mới thực sự giác ngộ và giải thoát. Và như thế, thì ta mới thật là người khéo biết niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm vậy./.



## Chuyến đi dự Lễ Khánh Thành ở Nouméa

Vào ngày 31/7/2015 một phái đoàn gồm có chư Tăng, Ni và Phật tử khoảng 20 người, tất cả đều xuất phát từ Tổ Đình Phước Huệ sang Noumea (Tân Đảo) để tham dự đại lễ khánh thành Hội Trường "Hoa Đăng" của chùa Nam Hải Phổ Đà. Đồng thời, vào ngày 1/8/2015 một phái đoàn khác do Thượng tọa Thích Thiện Tâm hướng dẫn khoảng trên 10 người xuất phát từ chùa Hoa Nghiêm. Nếu tính chung phái đoàn Phật tử đi trước vào ngày 29.7.15. thì tất cả là 52 người. Để hiểu rõ của chuyến đi này, chúng tôi là Biên Tập Viên (BTV) của tờ Đặc San Phước Huệ xin phép thầy Phước Thái để hỏi qua đôi điều về vấn đề này. Thầy rất hoan hỷ cho chúng tôi thực hiện một cuộc phỏng vấn.

**BTV:** Kính thưa thầy, có phải đây là lần đầu tiên thầy sang Noumea Chùa Nam Hải Phổ Đà để tham dự Đại lễ khánh thành? Hay là thầy đã có đi qua đôi lần rồi?

**TPT:** Xin thưa, đây không phải là lần đầu tiên chúng tôi đi. Chúng tôi đã đi qua bên đó 3 lần rồi mà lần này là lần thứ 4. Những lần đi trước, chúng tôi đi không phải với tư cách cá nhân mà lần nào cũng thay mặt cho Hội Đồng Điều Hành trong Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan để sang bên đó chứng minh và tham dự các đại lễ như: Phật đản và Vu Lan. Trong năm 2013, chúng tôi đi 2 lần: một lần dự lễ Phật đản và một lần dự lễ Vu Lan. Lần nào đi cũng có thầy Phước Viên đi cùng, vì thầy là Phó thư ký còn tôi là Chánh thư ký của Giáo Hội. Chúng tôi đi là do GH công cử. Tôi còn nhớ chuyến đi đầu tiên dự lễ Phật đản, ngoài tôi và thầy Phước Viên ra, còn có hai sư cô: Phước Sinh và Phước Thạnh.

Còn chuyến đi dự lễ Vu Lan lần thứ hai, thì số người đi chung khá đông. Tính chung Tăng, Ni

và Phật tử khoảng trên 20 vị. Về bên Tăng Ni gồm có 7 vị: ba thầy và bốn sư cô. Còn Phật tử thì đa số là quý liên hữu trong đạo tràng Quang Minh. Chỉ có vài vị ở chùa Hoa Nghiêm.

Đặc biệt của chuyến đi này, ngoài việc dự lễ Vu Lan ra, còn có lễ đặt đá để xây dựng hội trường đa dụng hiện nay.

Chuyến đi lần thứ ba, ngoài tôi ra, còn có quý thầy: Phước Viên, Phước Nhơn (Mỹ) An Đạt (Việt Nam) Phước Nguyễn và chú Minh Xuân (đệ tử thầy Phước Nhơn). Phái đoàn tất cả là 6 người. Chuyến đi lần này là tham dự đại lễ Phật đản và sau đó chúng tôi ở lại 10 ngày. Chỉ có thầy Phước Viên vì bận công việc Phật sự ở Tổ Đình nên thầy về trước. Trong thời gian 10 ngày ở lại, chúng tôi có mở ra khóa học Phật pháp cơ bản, số học viên tham dự khoảng 45 người. Có thể nói, đây là con số ngoài sức tưởng tượng của chúng tôi. Lúc đầu, tôi chỉ nghĩ khoảng 15 hoặc cao lắm là 20 vị, nhưng không ngờ số người tham dự lên cao như thế. Bởi Phật tử ở đây họ rất bận công ăn việc làm, đa số là buôn bán, nên họ không có thời gian rảnh rỗi nhiều. Về thời gian học, chúng tôi quy định từ 7 đến 9 giờ tối mỗi đêm. Và khóa học này có thi cử, phát phần thưởng khích lệ và cấp phát chứng chỉ. Phải nói, tinh thần cầu tiến học hỏi của họ rất cao độ. Dù bận rộn công việc bán buôn, nhưng họ vẫn cố gắng thu xếp mọi việc để hằng đêm về chùa tụng niệm và học hỏi giáo lý. Đó là điều đáng khích lệ và tán dương.

**BTV:** Kính thưa Thầy, mỗi lần đi như vậy thì quý Phật tử bên đó họ đón tiếp như thế nào? Họ ra phi trường đón tiếp có đông người

*không? Và sự quan tâm lo lắng cho đoàn của họ như thế nào?*

**TPT:** Phải thành thật mà nói, sự đón tiếp của họ rất là niềm nở và hết sức trang trọng nhiệt tình. Lúc nào họ cũng ra sân bay chờ đợi để đón rước chúng tôi. Số người đón rước tuy tôi không nhớ rõ con số chính xác là bao nhiêu, nhưng không khi nào dưới mười người. Khi chúng tôi vừa bước ra khỏi cửa hải quan, thì họ mừng rỡ vui vẻ chào hỏi đón tiếp chúng tôi. Điều cảm động nhất gây cho đoàn chúng tôi một ấn tượng sâu đậm thật khó quên, đó là họ choàng những tràng hoa đủ loại màu sắc xinh tươi vào cổ chúng tôi. Đây là biểu lộ một tình cảm thân thiết đậm đà và quý kính của họ. Lần nào chúng tôi cũng được hân hạnh nhận những tràng hoa chứa đựng đầy thâm tình ưu ái thân mật như thế cả.

Trong số những nam nữ Phật tử đón rước chúng tôi, có một cụ già tuổi trên chín mươi mà cụ vẫn còn mạnh khỏe. Lần nào tôi cũng thấy có mặt cụ và chính tay cụ choàng tràng hoa cho tôi. Đó là cụ bà Diệu Hạnh. Cụ là một Phật tử kỳ cựu và cũng là một trong số những thành viên sáng lập Hội và ngôi Chùa Nam Hải Phổ Đà. Lần nào gặp tôi, cụ cũng vui cười hơn hờ và chào hỏi một cách rất thâm tình lễ độ. Năm nay cụ đúng 95 tuổi vậy mà cụ vẫn thường tới lui chùa để phụ giúp một vài công việc lật vật nhẹ nhàng với những Phật tử khác. Tôi rất quý mến đức tánh hiền hòa khiêm cung của cụ. Trong đoàn, người nào cũng tỏ ra quý trọng cụ cả. Tuy cao tuổi nhưng cụ rất vui tánh. Nói chung, những Phật tử ở đây, từ trẻ tới già ai nấy cũng đều tỏ ra rất thân thiện và hiếu khách. Chính vì những thái độ, cử chỉ, ngôn từ thân thiện đó, gây cho chúng tôi một sự cảm tình sâu đậm đặc biệt.

Trong thời gian chúng tôi lưu trú, họ ân cần quan tâm lo lắng cho chúng tôi đủ mọi thứ. Từ những việc ăn uống, ngủ nghỉ cho đến việc hướng dẫn chúng tôi đi tham quan du ngoạn một vài nơi thắng cảnh. Mặc dù đời sống của họ rất bận rộn trong công việc bán buôn, đại đa số là họ sống về nghề thương mại nhỏ, nhưng họ vẫn dành thời gian đến chùa hoặc chuyên chở chúng tôi đi tham quan một vài nơi. Trong

đoàn có người nói với chúng tôi, các Phật tử ở đây họ thật là tử tế và rất hiếu khách. Qua ba lần sang bên đó, không lần nào mà chúng tôi không ra biển hóng gió ngắm cảnh. Bởi ngoài biển có những hòn đảo hoang vu, cảnh trí trên đảo nên thơ rất đẹp. Dĩ nhiên, có những hòn đảo, ngoài việc trang trí chung bày tạo cảnh tuyệt đẹp ra, người ta còn tạo ra những nhà hàng ăn uống để du khách thưởng ngoạn vui chơi giải trí thoải mái.

Tôi có một đệ tử tại gia người Pháp, pháp danh là Minh Ngô, lần nào chú cũng lái tàu nhà chèo chúng tôi ra đảo để hóng mát ngắm cảnh. Tôi rất thích đi dạo trên đảo, vì vừa ngoạn cảnh lại vừa hít thở hưởng được cái không khí tươi mát trong lành. Mỗi lần đi, chúng tôi đều có đem theo thức ăn, nhất là bánh mì và pho mát của Pháp rất ngon. Chúng tôi mang theo nhiều ổ bánh mì để còn cho các chú cá ăn nữa. Có rất nhiều loại cá bơi lội nhớn nhỡ, nước biển trong xanh nhìn thấy chúng rất rõ. Nhìn thấy chúng nhào lên lặn xuống đớp mồi lia lịa mà chúng tôi cảm thấy rất vui thích. Hòa mình cùng cái vui của chúng. Ít khi, chúng tôi chứng kiến được cái cảnh ngoạn mục thú vị này.

Chúng tôi cũng thích đi bộ ngắm cảnh vào mỗi buổi chiều dọc theo bờ biển. Vì nơi đây cảnh vắng, thời tiết lại ẩm áp không nóng, không lạnh. Thường vào những buổi sáng sớm, sau khi dùng điểm tâm xong, chúng tôi leo lên núi ở phía sau chùa. Ngọn núi này cũng thuộc về đất của chùa. Đây là ngọn núi rất lý tưởng. Khi lên trên đỉnh núi nhìn xuống phía dưới thấy quang cảnh chung quanh thành phố tuyệt đẹp. Leo núi là một cách vận động thể dục rất tốt cho sức khỏe. Thế nên sáng nào huynh đệ chúng tôi cũng leo núi cả, ngoại trừ những hôm thời tiết xấu có mưa. Phải nói chung quanh chùa có một không gian rộng rãi và cây cảnh xinh tươi đẹp đẽ.

***BTV:** Kính thưa thầy, thầy có thể hoan hỷ cho chúng con biết sơ lược về nguyên ủy tạo dựng của ngôi chùa Nam Hải Phổ Đà này như thế nào? và đồng thời sự sinh hoạt của Hội Phật Giáo ở đó từ trước tới nay ra sao? Số người đến chùa qua mỗi kỳ đại lễ có đông không? Kính xin thầy cho chúng con biết.*

**TPT:** Thú thật, vấn đề này, thì tôi không được rõ lắm. Tôi chỉ nghe đại khái qua một vài người ở đây kể lại. Theo lời kể lại của cô Tâm Minh (hiện nay cô là Hội Trưởng của Hội Phật Giáo Nouvelle Calédonie) thì, khởi đầu là do một số Phật tử kỳ cựu ở đây họ tha thiết muốn có một ngôi chùa để làm cơ sở tín ngưỡng cho họ tới lui chiêm bái tu học. Đó là một nhu cầu tối thiết yếu cho đời sống tâm linh của người con Phật. Ở đâu cũng vậy, nơi nào có Phật tử thì chắc chắn trước sau gì nơi đó cũng sẽ mọc lên một ngôi chùa. Vì:

*Mái chùa che chở hồn dân tộc  
Nếp sống muôn đời của Tổ tông.*

Do ý thức và tâm nguyện như thế, nên vào năm 1990, họ cùng nhau vận động thành lập Hội và lấy tên là Giáo Hội Phật Giáo tại Nouvelle Calédonie tiếng Pháp là Association Bouddhique De Nouvelle - Calédonie và họ bầu ra một Ban trị sự gồm 12 vị để điều hành công việc của Hội. Được biết, vị chủ tịch đầu tiên là ông Đặng Hiếu, Phó chủ tịch: ông Trần Văn Hồng và Tổng thư ký: ông Trần Quốc Phong, Thủ quỹ: ông Michel Guyonnet Tâm. Tuyên truyền và tổ chức: cô Giang Kim Thanh và cùng một số các ủy viên khác. Về việc vận động bà con Phật tử để mua miếng đất hiện nay, theo chỗ chúng tôi được biết thì, họ phải trải qua một thời gian vận động gian khổ là 3 năm: từ năm 1990 - 1993 mới mua được một thửa đất với hơn 2 ngàn m<sup>2</sup>, trị giá là 13 triệu francs. Và số tiền này một phần là do quý Phật tử phát tâm hỷ cúng và một phần là do Hội mượn tiền của Phật tử và vay nợ ngân hàng. Kể từ ngày 20 tháng 1 năm 1993 thì thửa đất thuộc quyền sở hữu chủ của Hội Phật giáo NC.

Vào ngày 15 tháng 6 năm 1994, lần đầu tiên, Hòa thượng sang viếng thăm đồng hương Phật tử ở bên đó. Được tin Hòa thượng sang, mọi người rất vui mừng trông đợi, họ cùng nhau ra phi trường cung đón Hòa thượng một cách rất nhiệt tình nồng hậu. Ai nấy đều biểu hiện trên gương mặt lộ vẻ hân hoan cung kính mừng rỡ. Lần đầu tiên, họ cung nghinh một vị giáo phẩm cao cấp: Viện Trưởng Viện Hoàng Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan. Vì thế, mà lòng họ

cảm thấy vô cùng hân hoan và kính trọng. Lúc bấy giờ, họ chỉ có đất mà chưa có chùa. Mục đích của chuyến viếng thăm này, là Hòa thượng nhằm động viên khích lệ tinh thần và trợ lực hướng dẫn cho họ để họ tiến hành xây dựng một ngôi chùa. Vì vậy, nên Hòa thượng đã khuyến tấn mọi người nên tích cực tham gia đóng góp bằng tất cả tinh thần và tài vật để cho ngôi Tam bảo nơi đây sớm được hình thành. Đó là điều mong mỏi thiết tha của Hòa thượng và cũng là niềm mong muốn chung của mọi người. Nhân dịp này, Hòa thượng có đến tận nơi tham quan thửa đất và làm lễ sái tịnh cũng như chỉ dẫn cho họ về vị trí xây dựng chùa.

Tuy nhiên, tục ngữ ta có câu: "Có bột mới gột nên hồ". Nếu không có bột thì lấy đâu mà gột nên hồ? Nghĩa là không có tiền thì lấy đâu mà xây cất! Hữu cảm tất ứng. Thật là một cơ may duyên lành đưa đến cho họ, ngoài số tiền của các hội viên đóng góp vào quỹ ra, họ còn được ông bà Đặng Văn Nha đã phát tâm cúng dường mái chùa 1 triệu 700,000 f và còn cho Hội vay 10 triệu không tính lời và cũng không hạn định thời gian phải trả. Được tin này, bà con Phật tử hồ hởi phấn khởi, cõi lòng ai nấy đều phơi phới như trăm hoa thi nhau nở rộ, và họ quyết định tiến tới chọn ngày giờ đặt đá và động thổ khởi công.

Cần nói thêm, tuy họ đã thành lập Hội Phật giáo sở tại, nhưng họ chưa có xin gia nhập vào Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan. Mãi đến năm 2000, sau khi hoàn thành ngôi chùa và được Hòa thượng đặt danh xưng là Nam Hải Phổ Đà Tự, họ mới chính thức làm đơn xin gia nhập Giáo Hội Trung ương. Giáo Hội đã ra "Quyết Định" ngày 04 tháng 02 năm 2001, chấp nhận đơn xin gia nhập Hội của họ và đồng thời Hòa thượng bổ nhiệm sư cô: Phước Nghiêm làm quản tự và sư cô Phước Hải làm chúng thường trụ. Vị Hội Trưởng của Hội vào thời điểm này là ông Guyonnet Michel Tâm và Tổng thư ký là ông Nguyễn Văn Tuất. Xin lỗi, còn các ủy viên khác thì tôi không có nhớ rõ.

Vấn đề hành chánh của Hội Phật giáo bên đó, phải nói cũng khá phức tạp không đơn thuần như chúng ta tưởng. Bởi mỗi nơi có mỗi tổ

chức về hành chánh khác nhau. Ngoài những công việc thuộc về hành chánh của GH ra, nó còn phải chịu lệ thuộc theo luật pháp hiện hành của chánh quyền sở tại. Vì thế, trải qua thời gian hoạt động, nói chung từ trước tới nay, tuy cũng có nhiều thử thách khó khăn từ trong nội bộ, nhưng tất cả họ đều cố gắng kiên nhẫn khắc phục vượt qua. Từ khi thành lập Hội cho đến nay trải qua 25 năm, theo cô Tâm Minh cho chúng tôi biết, là đã trải qua 8 khóa mà Ban Trị Sự hiện nay là thuộc về khóa thứ 8.

Riêng Hội Phật giáo hiện nay, hơn ba năm qua, Ban Trị Sự Hội đã gặp rất nhiều chướng ngại khó khăn trong công việc đối nội và đối ngoại. Dù vậy, nhưng họ vẫn cương quyết vượt qua tất cả để hoàn thành nhiệm vụ mà Hội đã đặt hết kỳ vọng tin tưởng giao phó cho họ. Bởi họ luôn tâm niệm nhớ câu người xưa nói: "Lửa thử vàng, gian nan thử sức". Phải chăng do tấm lòng trung kiên nhẫn nại chân thiết phụng sự Tam bảo, mà họ đã được oai thần Tam bảo và long thiên hộ pháp gia hộ, cho nên hôm nay họ mới được thành tựu về vang tốt đẹp như thế.

Còn về số người đến tham dự những kỳ đại lễ như: Phật đản và Vu Lan cũng như Tết Nguyên Đán, không biết trước kia như thế nào, còn qua những kỳ đại lễ mà có mặt chúng tôi tham dự, thì chúng tôi thấy số Phật tử cũng khá đông. Mỗi lần lễ như thế có trên trăm người. Nếu so với số đông hương Phật tử Việt Nam sinh sống ở đây, con số như thế kể ra thì cũng đã đông đảo lắm rồi. Riêng về lễ Tết thì tôi không biết, vì tôi chưa có dịp dự qua cái Tết nào ở đây.

**BTV:** Kính thưa thầy, thầy có biết ngoài Phật giáo ra còn có các tôn giáo nào khác ở đó không?

**TPT:** Vấn đề này, thú thật là tôi chưa có rõ lắm. Tuy nhiên, theo chỗ chúng tôi được biết, thì ngoài Phật giáo ra, tất nhiên, còn có Thiên Chúa giáo. Có thể nói, số tín đồ theo đạo Thiên Chúa ở đảo này rất đông. Điều này, ta cũng không lấy gì làm ngạc nhiên cho lắm. Bởi lẽ ai cũng biết, đây là lãnh thổ thuộc địa của người Pháp. Mà gốc của người Pháp thì

đại đa số là họ theo đạo Gia Tô. Song có điều, tôi thấy giữa tín đồ Thiên Chúa người Việt và tín đồ Phật giáo, họ giao tiếp qua lại với nhau rất là thân thiện thâm tình. Dường như họ không có phân biệt hay kỳ thị về vấn đề tôn giáo. Tôi biết có nhiều cặp vợ chồng ở đây, chồng đạo Thiên Chúa vợ theo Phật giáo, hoặc vợ theo Thiên Chúa, chồng theo đạo Phật, thế mà họ vẫn vui sống hạnh phúc với nhau đến trọn đời.

Điểm đặc biệt là mỗi khi chùa có hữu sự lễ lộc gì thì các anh chị em ở bên nhà thờ họ đều sốt sắng qua phụ giúp. Ngược lại cũng thế. Có lẽ vì số người chân đấng định cư ở đây không nhiều lắm, cho nên họ rất yêu thương và đoàn kết với nhau. Họ xem nhau như tình đồng bào ruột thịt. Họ có thành lập một Hội Ái Hữu mà cơ sở hoạt động của cái Hội này thì lại gần chùa. Cho nên bên chùa có hữu sự chuyện gì thì cũng nhờ cái Hội này giúp đỡ. Những Phật tử của mình ở đây phần lớn cũng nằm trong Hội này. Như cô Tâm Minh là Hội Trưởng của Hội Phật giáo mà cô cũng là hội phó của Hội này. Bằng chứng cụ thể, như trong buổi lễ khánh thành hội trường, nhóm ca đoàn đã hết lòng cống hiến giúp vui những bản nhạc trữ tình quê hương mang nặng sắc thái dân tộc rất hay, tất cả đều do các anh chị em trong nhóm ca đoàn của nhà thờ trình diễn. Đó là điểm son đoàn kết tương thân tương ái khá đặc biệt của người Việt Nam ở xứ sở này. Ngoài Ky tô giáo ra, tôi không biết có còn đạo giáo nào khác ở đây nữa không. Chắc là cũng còn có một vài đạo giáo khác nữa.

**BTV:** Kính thưa thầy, vừa rồi thầy có nói đến người chân đấng, vậy thầy có thể cho con biết sao gọi là người chân đấng? Và lịch sử của người chân đấng như thế nào?

**TPT:** Câu hỏi này, thật tình tôi không thể nào trả lời một cách chính xác hết được. Bởi nó mang tính lịch sử cần phải tham khảo sách vở cũng như tham vấn những người dân bản xứ mà họ rất am tường về vấn đề này. Tuy nhiên, đạo hữu đã hỏi, thì tôi cũng xin mạo muội nói sơ qua theo sự nghiên cứu hiểu biết của riêng tôi. Nếu có điều gì sai sót, thì kính mong đạo hữu cũng như quý độc giả lượng tình thứ lỗi



bỏ qua và chỉ giáo thêm cho. Tôi xin hết lòng tri ân đa tạ!

Vấn đề này cũng có nhiều tài liệu đề cập đến. Mỗi tài liệu đều diễn tả có khác nhau chút ít, tùy theo cách nhìn và nghiên cứu tìm hiểu của mỗi tác giả. Theo tài liệu Bách Khoa Toàn Thư giải thích: "Chân đặng là danh từ chỉ những người Việt ghi danh theo dạng mộ phu khoảng đầu thế kỷ 20 thời Pháp thuộc để đi làm ở hai quần đảo thuộc Châu Đại Dương mà thời đó gọi là Tân Thế Giới (Nouvelle- Calédonie) và Tân Đảo (Nouvelle - Hébrides, nay là Vanuatu). Người ta gộp chung hai hòn đảo này lại gọi là Tân Đảo. Giới chân đặng được tuyển đi làm việc lao động theo hợp đồng dài hạn, thường là 5 năm. Đa số người chân đặng có gốc từ miền Bắc, vì hoàn cảnh kinh tế khó khăn thời đó nên họ phải đi làm phu để được phát lương nhất định lại được chủ bao ăn ở. Ai đi đảo Tân Thế Giới thì phải làm phu mỏ kền và cromit còn những người đi Tân Đảo thì thường ký làm phu đồn điền trồng cà phê và dứa".

Tôi cũng được nghe một vài người Việt bản xứ kể lại, những người phu mỏ họ bị những người chủ đối xử rất hung bạo tàn nhẫn. Họ hành hạ đánh đập những công nhân phu mỏ một cách thật dã man như con thú vật. Thời nào cũng vậy và ở đâu cũng thế, người làm tội mọi bao giờ cũng bị kẻ làm chủ hiếp đáp đối xử một cách tàn nhẫn vô nhân đạo. Họ là những kẻ chỉ biết địa vị quyền lợi của họ trên hết, chớ họ không có chút hiểu biết thương người. Đa số những người chân đặng họ chỉ muốn làm theo hợp đồng, khi mãn hợp đồng là họ hồi hương, chớ họ không muốn định cư ở lại. Tuy nhiên, vì tình thế bắt buộc nên họ đành phải ở lại để lập nghiệp sinh sống. Phải công tâm thành thật mà nói, thế hệ đầu tiên là lớp người phải chịu cực, chịu khổ, ngậm đắng, nuốt cay hy sinh bản thân mình để cho những thế hệ con cháu của họ tiếp nối thừa hưởng. Tuy có lúc họ cũng muốn rời khỏi cảnh khốn khổ tù đày này để hồi hương, nhưng vì thời thế bất ổn, nên họ phải đành cam tâm trở lại để tiếp tục sống trong cảnh đọa đày lao khổ. Tuy nhiên, ở đời cũng có khi vậy khi khác, "Khổ tận cam lai", hay hết "Cơn bĩ cực đến hồi thái lai", hiện tại

số cộng đồng người Việt ở Tân Đảo họ có một nếp sống tương đối rất thoải mái, vì họ đã được "an cư lạc nghiệp" hết cả. Tuy sống trong cảnh tương đối dễ thở hơn trước kia, nhưng tận thâm tâm của họ, họ không bao giờ quên được những hình ảnh lao khổ cần cù khó nhọc mà ông bà cha mẹ của họ đã phải hy sinh gian khổ cả cuộc đời vì họ. Lúc nào họ cũng tâm niệm nhớ đến công ơn lớn lao đó cả. Đó là nỗi lòng tâm tư trắc ẩn thương tâm của họ mà họ đã không ngần ngại bày tỏ cho chúng tôi biết như thế.

*BTV: Kính thưa thầy, theo con biết hiện nay ngôi chùa chưa có vị trụ trì để điều hành công việc Phật sự, nghe nói, họ cũng có thỉnh cầu Giáo Hội bổ nhiệm cho họ một vị Tăng hay Ni để làm trụ trì. Không biết vấn đề này Giáo hội có đáp ứng được theo nhu cầu cấp thiết của họ không?*

**TPT:** Đây là một vấn đề thật vô cùng nan giải cho Giáo hội. Việc thỉnh cầu của họ là điều rất hợp tình hợp lý. Bởi lẽ trên cơ bản hành chánh họ vẫn là một đơn vị trực thuộc của Giáo hội Trung ương. Điều này Giáo hội cũng đã trăn trở suy tư rất nhiều. Dĩ nhiên, là Giáo hội cũng muốn bổ nhiệm một vị Tăng hoặc Ni tương đối có khả năng để điều hành xử lý công việc chùa. Nhưng cái khó khăn của Giáo hội hiện nay là thiếu người để bổ nhiệm. Vì Giáo hội hiện nay cũng đang thiếu nhơn sự trầm trọng. Như đạo hữu đã biết, người có khả năng thì ít mà công việc Phật sự thì quá nhiều. Hơn nữa, người có khả năng đảm trách điều hành công việc trong vai trò trách vụ của một vị trụ trì hiện nay thật cũng không phải là dễ tìm. Chính vì điểm khó khăn đó, mà lâu nay họ cũng biết và cảm thông. Giáo hội lúc nào cũng muốn đáp ứng nhu cầu thiết yếu này cho họ. Nhưng lực bất tòng tâm. Vì vậy, nên cứ mỗi kỳ lễ lớn như Phật Đản, Vu Lan thì họ gửi văn thư thỉnh cầu Giáo hội cử người sang bên đó để giúp họ chủ trì hướng dẫn các buổi đại lễ như Phật đản và Vu lan. Thế theo lời thỉnh cầu đó, nên lần nào Giáo hội cũng công cử tôi và thầy Phước Viên cùng đi. Còn những sinh hoạt thường nhật thì hằng ngày họ đều đến chùa hành lễ bái sám tụng niệm. Tuy nhiên, tận thâm tâm lúc nào họ cũng muốn có hình ảnh của một vị xuất

gia để hướng dẫn dìu dắt họ trên bước đường tu học. Lần nào sang bên đó, chúng tôi cũng đều nghe họ bày tỏ nguyện vọng tha thiết của họ như thế cả. Nhưng thật tình, chúng tôi cũng thật khó xử. Chúng tôi chỉ biết an ủi và cố gắng sang giúp họ trong những kỳ đại lễ đó mà thôi. Điều này, Giáo hội cũng có đôi lần trình bày hoàn cảnh khó khăn của GH hiện nay cho họ biết để họ thông cảm và chia sẻ nỗi khó khăn hiện tại của GH.

**BTV:** *Kính thưa thầy, xin thầy có thể cho biết mọi vấn đề liên hệ đến công trình xây dựng cái hội trường đa dụng này như thế nào? Nhất là vấn đề phí tổn và thời gian hoàn thành.*

**TPT:** Vấn đề này, theo cô Tâm Minh cho chúng tôi biết, chánh phủ họ muốn phóng một con đường xuyên qua phần đất của chùa, khoảng 28 ar (sào tay). Lúc đầu chánh phủ chỉ đồng ý là bồi thường một số tiền cho Hội, nhưng Hội không đồng ý nhận tiền mà chỉ muốn họ bồi thường bằng cách là xây cho Chùa một cái hội trường và hàng rào để chắn âm thanh gây tiếng động ồn ào. Xét thấy, điều này cũng không có gì trở ngại khó khăn cho họ lắm, nên họ đồng ý chấp nhận xây dựng công trình này. Hội trường đa dụng này trị giá khoảng 78 triệu 400.000 fcfp tức tiền địa phương, tương đương với 65.333 Euros. Được biết, công ty thầu công trình xây cất này tên là SECAL của chánh phủ. Thật tình mà nói, điều này họ đã gây trúng chỗ ngứa của Hội rồi. Vì lâu nay Hội cũng có ước muốn dự tính như thế, nhưng thử hỏi tìm đâu cho ra một số tiền lớn lao như vậy. Cũng chính vì số tiền lớn lao này mà Hội đã phải hứng chịu nhiều búa rìu dư luận.

Được biết, tổng diện tích của hội trường là 265 m<sup>2</sup>, bao gồm 145 m<sup>2</sup> cho phòng lớn, một khu nhà bếp khoảng 12 m<sup>2</sup>, một nhà kho 14 m<sup>2</sup>, và hai nhà vệ sinh (một cái dành cho người khuyết tật).

Bên trên phần gác rộng 47 m<sup>2</sup>, bao gồm 1 phòng thư viện rộng 28m<sup>2</sup>, 1 căn dành cho cá nhân rộng 17m<sup>2</sup>, 1 nhà vệ sinh và 1 nhà tắm. Phần nổi rộng phía sau có mái che 37m<sup>2</sup>. Ngoài ra, còn có một bãi đậu xe 22 chỗ. Nói

chung, hội trường tương đối cũng tạm đủ sinh hoạt cho những ngày đại lễ như Phật đản, Vu Lan và Tết nguyên đán. Ngoài ra, cũng còn có thể sử dụng cho những công việc khác, tùy theo nhu cầu. Từ nay nhờ có cái hội trường đa dụng này, nên chùa cũng rất tiện bề sinh hoạt. Tất nhiên là không còn có cái cảnh chật hẹp tòi túng như trước kia nữa. Nghĩa là sinh hoạt thoải mái không còn phải lo lắng.

Đó là một thành quả thật may mắn cho họ, nhờ có chánh phủ khai phóng con đường trên đất chùa nên nay họ mới được tiện lợi như thế. Nếu không, thì cũng không biết phải đào xới đâu ra số tiền đó để thực hiện cái công trình to lớn này. Được biết thời gian từ khi bắt đầu cho đến khi hoàn thành không đầy một năm.

**BTV:** *Kính thưa thầy, chuyến đi dự đại lễ khánh thành của Tăng, Ni và Phật tử lần này, nghe nói, quý thầy có mang theo ngọc Xá Lợi Phật. Vậy xin thầy có thể cho biết, ngọc Xá Lợi Phật này từ đâu mà có? Và việc cung nghinh Xá Lợi Phật cũng như việc tiếp rước phái đoàn vào ngày thứ sáu 31/7/2015 như thế nào?*

**TPT:** Đúng vậy. Theo thầy Phước Tấn cho chúng tôi biết, là thầy có hứa sẽ hiến cúng cho chùa Nam Hải Phổ Đà ba viên ngọc Xá Lợi Phật. Ba viên ngọc Xá Lợi này chính do cố Hòa thượng Tông Trưởng Tổ Đình Phước Huệ thỉnh từ Thái Lan về tôn thờ ở Tổ Đình Phước Huệ. Theo thầy Phước Viên cho tôi biết, là Hòa thượng thỉnh tất cả là 9 viên, mà 3 viên ngọc Xá Lợi Phật này là lớn nhất. Cho nên khi đi quý thầy có mang theo ba viên ngọc Xá Lợi này. Do đó, mà họ thiết kế trang trí xe hoa xinh đẹp lộng lẫy và có nhiều Phật tử cầm cờ Phật giáo cung nghinh Xá Lợi Phật tại phi trường. Họ tổ chức cuộc cung nghinh Xá Lợi Phật thật vô cùng trang nghiêm và trọng thể. Vì họ biết, phái đoàn qua đông nên họ chuẩn bị xe cộ và số người ra phi trường đón rước khá đông. Đặc biệt nhất là có một chiếc xe hoa được thiết kế trang hoàng lộng lẫy để cung nghinh Xá Lợi Phật. Đoàn người đón rước tuy đông, nhưng họ sắp xếp đứng thành hàng ngũ rất trang nghiêm và trật tự.

Ban nghi lễ gồm có ba vị thiện nam (người

cầm khánh thì mặc chiếc áo dài màu đỏ và người bưng khay lễ thì mặc chiếc áo dài màu vàng, cả hai đều đội khăn đóng, còn người đàn ông trọng tuổi thì đứng chính giữa). Ngoài ra, còn có một số tín nữ mặc đồng phục những chiếc áo dài màu vàng, tay cầm cờ phướn. Đó là những y phục mang sắc thái đặc thù thuần túy của nền văn hóa cổ truyền Việt Nam. Họ đứng thành hàng nghiêm trang trật tự và khi đoàn chúng tôi vừa bước ra khỏi cửa hải quan thì đã được mọi người cung kính xá chào. Mọi người đều biểu lộ sự vui mừng trong niềm trân kính chí thành tha thiết.

Cần nói thêm, sau khi lấy hành lý, trong đoàn có thầy Phước Quảng biết nói tiếng Pháp, nên thầy tiếp xúc thương lượng với các vị cảnh sát hải quan để cho đoàn được đi ra mà không cần phải xét từng cái hành lý. Điều may mắn là được các vị đó thông cảm qua sự trình bày khéo léo của thầy, nên họ cho chúng tôi đi ra một cách dễ dàng. Trước khi ra ngoài, họ còn cho chúng tôi mượn nhờ căn phòng trống để thay y hậu. Tăng Ni chúng tôi mỗi người vào bên trong căn phòng đắp y hậu trang nghiêm tề chỉnh và sau đó lần lượt đi ra ngoài. Thầy Phước Tấn dẫn đầu trên tay bưng mâm có tháp nhỏ đựng Xá Lợi Phật. Có lẽ họ biết mình là những Tăng Ni, Phật tử và nghe nói mình có mang theo ba viên ngọc Xá Lợi Phật để hiến tặng cho chùa ở bản xứ họ, nên họ mới thông cảm và cho mình được đi qua một cách dễ dàng mà không cần phải theo thủ tục kiểm soát.

Vừa bước ra ngoài, thì ban nghi lễ và đoàn Phật tử nam nữ đã đứng chờ sẵn để cung nghinh Xá Lợi Phật và phái đoàn chúng tôi. Thầy Phước Tấn trao tận tay bảo tháp Xá Lợi Phật cho ông Bạch, ông này là phó hội trưởng của HPG - NC. Ông và hai vị nghi lễ dẫn đầu đi trước, còn các vị cầm cờ phướn đi song song hai bên và kế đến là Tăng Ni, sau cùng là chư Phật tử đi từ từ chậm rãi tiến ra cửa chính phi trường. Những du khách có mặt tại phi trường lúc đó, họ nhìn chúng tôi một cách rất chăm chú và rất ngạc nhiên. Bởi họ thấy một cuộc đón rước diễn ra rất lạ lùng đối với họ. Có lẽ đây là lần đầu tiên họ mới có dịp chứng kiến cảnh lạ mắt này. Vừa bước ra khỏi cửa phi trường, Ban tổ chức bảo mọi người hoan

hỷ dừng lại và sắp xếp nhanh chóng để nhiếp chung một bồi hình kỷ niệm. Xong rồi, mọi người đứng yên lặng nghiêm trang để chờ chiếc xe hoa đến để cung nghinh Xá Lợi Phật về chùa. Khi chiếc xe hoa từ xa chạy đến rồi từ từ dừng lại bên đường, tôi vô cùng ngạc nhiên và thâm cảm phục khen ngợi, không biết bàn tay nghệ nhân nào mà trang hoàng chiếc xe hoa lộng lẫy quá xinh lịch đẹp mắt như thế. Tôi và thầy Phước Tấn cung nghinh Xá Lợi Phật vào ngai băng sau của chiếc xe hoa. Tài xế là chú Phổ Thành (người mặc chiếc áo dài khăn đóng) và người ngồi bên cạnh là anh Tiến. Anh chính là tác giả của chiếc xe hoa này mà lúc đó thật tôi không biết. Trên đường về chùa, chiếc xe hoa chạy chậm để mọi người qua mặt về trước để chuẩn bị đón rước. Tới chùa, mọi người lập thành hai hàng để cung nghinh Xá Lợi Phật tiến vào trong chánh điện. Và sau đó là thời khóa lễ ngắn gọn để tạm tôn trí Xá Lợi...

***BTV:** Kính thưa thầy, theo chỗ chúng con được biết, đại lễ khánh thành được tổ chức thời gian ba ngày, vậy xin thầy cho biết chương trình trong thời gian ba ngày này như thế nào? Và sự thành công của buổi đại lễ ra sao? Có phải mọi việc đều do Giáo hội chỉ đạo hướng dẫn sắp xếp cho họ hết phải không?*

**TPT:** Như đạo hữu đã biết, về việc chuẩn bị cho buổi đại lễ thì, trước đó thầy Phước Tấn có đích thân qua bên đó họp bàn với Ban trị sự Hội để lo sắp xếp chuẩn bị mọi việc. Về ngày giờ cũng do thầy Phước Tấn quyết định. Thầy Phước Tấn thay mặt HĐĐH để trực tiếp chỉ dẫn cho họ. Và như đã nói, phái đoàn chúng tôi sang bên đó, trước là dự lễ Phật đản và sau chúng tôi cũng giúp thêm cho họ một vài công việc linh tinh khác.

Theo chương trình thì có 3 ngày lễ và dĩ nhiên, buổi lễ cắt băng khánh thành vẫn là chánh yếu. Vì thầy Phước Tấn chọn ngày lễ vía Đức Bồ tát Quán Thế Âm 19/6 âm lịch làm lễ khánh thành. Vì vậy trong chương trình phải làm 3 ngày. Ngày chủ nhật 2/8/15 nhằm ngày 18/6 âm lịch năm Ất Mùi là ngày chính thức làm lễ cắt băng khánh thành hội trường. Như đã nói, hội trường này đã được thầy Phước Tấn đặt cho cái tên mang yếu tính lịch sử là Hoa Đăng (Hoa thiền và Chân đăng).

Trong 3 ngày đại lễ, dĩ nhiên, mỗi ngày đều có những buổi lễ quan trọng đặc biệt của nó. Như chương trình ngày thứ bảy 1/8/2015 có buổi lễ diễn ra rất trang trọng là diễu hành xe hoa Xá Lợi Phật đi một vòng trong thành phố Noumea. Điều này, từ xưa tới nay thật chưa từng có xảy ra trên hòn đảo này. Xe hoa được trang hoàng màu sắc thật lộng lẫy trang nhã và bên trên là một cái bảo tháp nhỏ chung quanh được thiết kế bao bọc bằng kiếng thủy tinh rất xinh đẹp. Ai nhìn thấy, cũng phải trầm trồ khen ngợi. Nhìn thấy cách trang trí chiếc xe hoa, tôi liền nghĩ ngay đến người thực hiện. Tất nhiên, người này phải có óc thẩm mỹ tinh tế và khéo tay lắm mới được. Nhất là, phải tốn nhiều công phu và mất nhiều thời gian mới có thể thực hiện được một cách tỷ mỉ như vậy. Được biết, chiếc xe hoa này là do bàn tay nghệ nhân của anh Tiến, tức ông xã của cô Tâm Hợp thực hiện. Anh là người theo đạo Cơ Đốc giáo, nhưng anh lại thích đến chùa phụ giúp làm công quả. Anh không phân biệt đạo nào cả. Chùa hay nhà thờ nơi nào cần đến thì anh phát tâm phụ giúp. Chính do đức tánh hoan hỷ cởi mở hài hòa này mà anh đã được nhiều người đồng đạo cảm mến tán phục. Ở đây, có điều thật dễ thương là họ không có phân biệt chùa hay nhà thờ gì cả. Nơi nào hữu sự cần đến thì họ sẵn sàng phát tâm hoan hỷ phụ giúp. Đó là một tinh thần phục vụ chung thật đáng quý kính.

Phải thành thật mà nói, cuộc diễu hành xe hoa Xá Lợi Phật ngày hôm đó thật là trang nghiêm và trật tự. Buổi sáng hôm ấy bầu trời không phải thành thật mà nói, cuộc diễu hành xe hoa Xá Lợi Phật ngày hôm đó thật là trang nghiêm và trật tự. Buổi sáng hôm ấy bầu trời không quang đãng lắm. Những hạt mưa phùn bay lất phất, khác nào như những giọt nước cam lô do chư thiên mưa hoa cúng dường Xá Lợi Phật. Dẫn đầu là ba người cảnh sát công lộ mở đường đúng theo lộ trình đã định. Kế tiếp là hai chiếc xe của chư Tôn Đức Tăng Ni. Kế đến là chiếc xe hoa tôn trí bảo tháp Xá Lợi Phật. Sau đó là một đoàn xe của quý Phật tử nối đuôi nhau thành một hàng dài trông rất đẹp mắt. Trên đường xe hoa đi qua, quần chúng gồm có những người Pháp và người Việt trong thành phố, họ đều đứng nghiêm trang tề chỉnh đón chào. Người Việt thì họ cung kính chấp

tay xá chào. Còn người Pháp thì họ đứng dọc theo đường để nhìn xem. Đối với họ, đây là điều rất lạ mắt mà họ chưa bao giờ nhìn thấy. Như đã nói, chiếc xe hoa đã được trang hoàng lộng lẫy trang nhã trông rất xinh lịch đẹp mắt. Diễu hành qua một vòng trong thành phố nơi có nhiều cửa hàng của người Việt và người Pháp, sau đó đoàn xe chạy dọc theo đường biển trở về chùa. Đến chùa, mọi người cung nghinh Xá Lợi Phật vào trong chánh điện để làm lễ tôn trí. Một thời khóa lễ tuy ngắn gọn, nhưng rất tôn kính trang nghiêm. Sau buổi lễ, mọi người sang bên hội trường, tất cả đều đứng trước tôn tượng Bồ tát Di Lặc để làm lễ sám tịnh. Buổi lễ do Thượng tọa Phước Tấn phó chủ tịch HĐDH làm chủ lễ hướng dẫn. Sau đó, là buổi lễ cúng dường trai Tăng của quý Phật tử ở chùa Nam Hải Phổ Đà.

Chiều lại, có một buổi họp giữa quý thầy trong HĐDH và BTS để bàn một số công việc cho ngày lễ chính thức cắt băng khánh thành vào ngày mai, tức ngày chủ nhật 2/8/15. Tối lại, có thời khóa lễ cầu an do chư Tăng Ni và Phật tử tụng Phẩm Phổ Môn trong Kinh Pháp Hoa.

Sáng ngày chủ nhật 2/8/15 từ sáng sớm Phật tử đã lần lượt tề tựu về chùa đông đủ. Thời tiết hôm đó rất đẹp. Khí trời ấm áp trong lành đúng là trời thương và ưu đãi chiều theo lòng người. Đúng 10 giờ 30 buổi lễ khánh thành chánh thức bắt đầu diễn ra tại chánh điện. Hôm đó có một số quý quan khách Pháp -Việt, họ đến dự lễ đầy đủ. Phật tử tham dự rất đông. Số người khá đông mà chánh điện thì lại nhỏ hẹp không đủ sức dung chứa nên bên trong chánh điện chỉ có chư Tôn Đức Tăng Ni và quý quan khách làm lễ (đây là thời khóa lễ ngắn chỉ niệm hương và đánh lễ Tam bảo...). Còn đa số Phật tử thì đứng ở bên ngoài. Đồng thời, họ đứng đối diện nhau làm hàng rào danh dự để cung nghinh chư Tôn đức sang bên hội trường làm lễ. Buổi lễ diễn ra rất trang nghiêm và trật tự. Số lượng đồng hương Phật tử về chùa tham dự buổi lễ hôm đó thật đông đảo ước lượng có trên 500 vị (theo Ban trụ đường cho biết tính theo đĩa lấy thức ăn).

Sau khi niệm hương đánh lễ Tam bảo, mọi người vừa đi vừa niệm Thánh hiệu Quán Thế Âm qua bên hội trường để làm lễ cắt băng khánh thành. Sau khi cắt băng khánh thành thì

chư Tăng Ni, quý quan khách Pháp - Việt và quý đồng hương Phật tử vào bên trong hội trường để tiếp tục hành lễ. Buổi lễ nào cũng vậy, nghĩa là cũng theo một số thủ tục nghi lễ tuần tự như: tuyên bố lý do, giới thiệu thành phần quý quan khách tham dự, diễn văn khai mạc, phát biểu cảm tưởng của quý quan khách và chánh quyền sở tại, và cuối cùng là đạo từ của Thượng tọa chứng minh. Sau đó là phần tặng quà lưu niệm và nói vài lời tri ân cảm tạ. Trong lúc mọi người dùng cơm trưa, thì nhóm ca đoàn của nhà thờ trình diễn văn nghệ giúp vui, một chương trình văn nghệ tuy là cây nhà lá vườn nhưng họ trình diễn rất hấp dẫn đặc sắc.

Tôi lại, có buổi nói chuyện của thầy Phước Tấn. Đại khái, là thầy trình bày về ý nghĩa của các viên ngọc Xá Lợi. Đồng thời, thầy cũng nói rõ nguyên nhân phát xuất của ba viên Ngọc Xá Lợi Phật, mà hôm nay thầy đã thành tâm hiến cúng cho chùa Nam Hải Phổ Đà. Đó là một duyên lành rất lớn để cho Phật tử hằng tới lui cung bái chiêm ngưỡng. Phải nói, hôm nay, Phật tử ở Noumea có hai điều vui mừng rất lớn: vui mừng thứ nhất, là được nhìn thấy Xá Lợi Phật và vui mừng thứ hai, là có được cái hội trường đa dụng vừa mới hoàn thành. Buổi nói chuyện của thầy đã gây cho quý Phật tử có thêm niềm tin kính vào ngôi Tam Bảo... Nhất là đối với những viên ngọc Xá Lợi Phật v.v...

Sáng ngày thứ hai 3/8/15 tức nhằm ngày 19/6 âm lịch năm Ất Mùi, là ngày kỷ niệm vía Đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Do đó, buổi sáng có rước vía và buổi tối có chương trình đặc biệt lễ hoa đăng. Buổi lễ bắt đầu từ 7 giờ 30 cho đến 9 giờ 30. Tăng Ni và Phật tử tham dự đông đủ. Buổi lễ diễn ra trong bầu không khí trang nghiêm và trọng thể. Buổi lễ này do chúng tôi chủ trì hướng dẫn. Mọi người có mặt tham dự hôm đó họ rất là an lạc. Có người phát biểu nói lên cái cảm tưởng của mình lần đầu tiên tham dự, nghe qua thật là dễ thương và cảm động. Phải thành thật mà nói, qua ba ngày đại lễ, quý vị bên đó họ lo lắng, chuẩn bị và sắp xếp hết mọi việc theo sự chỉ thị hướng dẫn của quý thầy, tuy họ có mệt thật, nhưng kết quả rất thành công mỹ mãn. Mọi người như quên đi sự mệt mỏi và ai nấy đều rất vui mừng. Bởi một sự thành công quá tốt đẹp có thể nói, ngoài sức

tưởng tượng tiên liệu của mọi người.

Đại khái, chúng tôi chỉ nói sơ qua trong ba ngày đại lễ đã diễn ra như thế. Tuy nhiên, còn nhiều chi tiết khác nữa mà chúng tôi không thể nào trình bày hết được. Vì đây không phải là bài tường thuật nên chúng tôi chỉ nói ngắn gọn mà thôi.

**BTV:** *Kính thưa thầy, đến đây cuộc phỏng vấn cũng đã khá dài, chúng con xin thay mặt Ban biên tập, chân thành cảm ơn thầy rất nhiều. Tuy thời gian thực hiện ngắn ngủi, nhưng thầy cũng cho chúng con và quý độc giả của tờ Đặc san Phước Huệ biết qua nhiều vấn đề hữu ích thiết yếu. Mong rằng trong tương lai, chúng con sẽ còn gặp lại thầy để tìm hiểu thêm qua những hoạt động hay những công trình Phật sự khác của Giáo hội.*

*Chúng con xin thành tâm cầu nguyện Phật lực gia hộ cho thầy sức khỏe dồi dào, thân tâm an lạc để hướng dẫn chỉ giáo chúng con trên bước đường tu học Phật pháp.*

*Trân kính cảm ơn thầy.*

**TPT:** Tôi cũng xin cảm ơn đạo hữu rất nhiều. Nhờ có đạo hữu hỏi nên tôi mới có dịp nói qua một vài nét đại khái những gì mà tôi đã biết.

Thật ra, nó còn nhiều vấn đề quan thiết hơn nữa mà chúng tôi chưa có dịp tìm hiểu nắm rõ để trình bày. Chúng tôi cũng mong rằng, mọi công việc Phật sự ở bên đó, mỗi ngày sẽ phát triển càng tốt đẹp khởi sắc hơn. Tôi nghĩ rằng, bất cứ công việc xây dựng phát triển nào, nó cũng đòi hỏi có nhiều yếu tố thuận lợi, nhất là phải kiên nhẫn, đoàn kết, yêu thương với nhau trong thâm tình huynh đệ. Người xưa nói: "*Thiên thời, địa lợi, nhân hòa*". Có thể nói đó là ba yếu tố rất quan thiết để có được thành công trong công việc. Được thế, thì mọi việc dù có khó khăn trở ngại thử thách đến đâu đi nữa, thì chúng tôi cũng tin tưởng rằng, chắc chắn là mọi việc sẽ được khắc phục vượt qua. Nguyện cầu Tam bảo gia hộ cho đạo hữu luôn được mạnh khỏe và đầy đủ thuận duyên để phục vụ cho tờ báo ngày càng khởi sắc tốt đẹp hơn.

Thân ái trân trọng kính chào.

**Ban Biên Tập thực hiện**

Con đứng trên đỉnh đồi  
 Nghe nhạc điệu mười phương  
 Phương nào phương trần thế  
 Phương nào phương thiên đường..  
 Từ tâm vang tiếng niệm  
 A Di Đà Lạc Bang  
 Từ tâm vang hạnh nguyện  
 Bồ Tát Quan Thế Âm.  
 Hạnh lắng nghe tự tâm  
 Nghe người và nghe ta  
 Nghe người tròn chánh niệm  
 Nghe ta Phật hiện tiền.  
 Hạnh nhân từ ái ngữ  
 Chuyên chở bao tình thương  
 Tin yêu và hỷ xả  
 Xoa dịu nỗi đau thương.  
 Nguyện tâm thỉnh cứu khổ  
 Chúng sanh cõi ta bà  
 Đồng thanh linh cảm ứng  
 Thoát gian lao nguy nàn.

## Hạnh nguyện Quan Âm



Lạy mẹ Quan Thế Âm  
 Từ bể sâu tới tận  
 Con nương theo ánh sáng  
 Thắm ngọt mát Cam Lộ.  
 Con nguyện thành Bồ Tát  
 Tự tại như Quan Âm  
 Đòi bao la bát ngát  
 Cùng mẹ độ chúng sanh.

**Trí Lạc**



## Dấu chân "Người"

Dấu chân "người" trên bước đường  
 quen thuộc,  
 Làm sao gom hết dấu cát sau lưng  
 Ôn người nhiều tựa như lá cây rừng  
 Tình quá nặng như trần gian sỏi đá

Thu đã qua, mùa đông chôn xác lá  
 Bao lần "người" gánh nặng những  
 niềm đau  
 Vu Lan về lòng hoài cảm dâng cao  
 Ta im lặng nhớ bao lời ru hát

Đông sắp tàn rồi, đọng sương lạnh  
 mát  
 "Dấu chân" người" còn lẻo đẻo làm  
 than  
 Nhớ đến "người" sợ nhạt nắng hanh  
 vàng,  
 Ngại gió lá vàng lung lay xào xạt

Bao lần chịu làm than, đời trôi giạt,  
 Một "người" đi một phải sống cô đơn  
 Ta luôn nhớ về biển rộng, Thái sơn  
 Ghi tạc ơn cao trong lòng mãi mãi

Bước chân "người" từ ngày xưa dẫu  
 dãi  
 Để cho ta được khôn lớn bây giờ  
 Ân tình "người" viết muôn vạn lời  
 thơ  
 Không diễn tả hết non cao bể rộng.

**Minh Quang**



# 48 Pháp Niệm Phật

Thuật giả: **Giang Đô Trịnh Vi Am**  
Dịch giả: **Sa môn Thích Tịnh Lạc**

(tiếp theo)

## 34. KHÔNG DỪNG

Không dừng tức là QUÁN, QUÁN là nhơn của HUỆ. Câu (niệm Phật) trước đã qua, câu sau chưa đến, câu hiện tại cũng không dừng. Cứ thế mà quán sát, rõ ràng nhưng không thể được (không câu chấp), không thể được nhưng lại rõ ràng. Đuối như vậy mãi sẽ thấu đạt lẽ vạn pháp duy tâm, tức Phật tức tâm, tức tâm tức Phật.

**Lời phụ giải:** (cho cả ba pháp trên) Niệm Phật tức niệm tự tâm Phật, nên không ngại gì chỗ nhơ sạch. Lại chúng sanh vốn đồng một thể tánh chơn tâm với chư Phật, vì vọng động bất giác, nên để tánh Phật vốn sẵn sáng suốt phải bị phiền não vô minh che lấp, làm cho mê tối đảo điên, càng ngày càng chạy theo vọng trần vọng cảnh, xa lẩn thật thể, nhận giả làm chơn; bây giờ như niệm giác ngộ quay về ánh sáng của tự tâm, thì dễ gì trong một ít thời gian mà có thể bôi xóa đi được những phiền não đen tối vốn đã nhuộm đậm từ lâu. Thế nên, chúng ta cần phải luôn luôn liên tục theo dõi câu niệm Phật (niệm Phật tức niệm tự tâm Phật) Phật niệm liên tục mãi mãi thì chúng sanh niệm không còn, thế nên dù có bận rộn gì cũng chỉ gián đoạn được thỉnh niệm mà thôi, chớ làm sao ràng buộc được tâm niệm bên trong của chúng ta? Khi mà tâm chúng ta thuần một Phật niệm thì tạp niệm đâu còn? Tạp niệm bất dứt (gió dừng) tâm không còn bị gì làm chao động nữa, bấy giờ tự tâm an nhiên tại định (định) (nước lặng), thì muôn tượng hiện bày, không thiếu sót một mảy may, bấy giờ vạn pháp đương nhiên hiển lộ, tự tâm quán chiếu một cách thần diệu phi thường (huệ). Hành giả thật hành pháp môn niệm Phật được như đây quả đã đạt đến viên mãn cứu cánh rồi vậy.

## 35. TỨC THIỀN TỨC PHẬT

Hoặc khởi từ một câu thoại đầu gọi là tham thiền, hoặc ngồi mà dứt niệm gọi là tọa thiền. Tham hay tọa đều là Thiền cả, Thiền hay Phật đều là tâm cả. Thiền tức là Thiền của Phật. Phật tức là Phật của Thiền. Pháp môn niệm Phật đâu có gì ngại với pháp tham thiền, tọa thiền? Vả lại người tham thiền có thể dùng bốn chữ A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xây qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ưng, hoát nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ<sup>(17)</sup>. Niệm Phật đến lúc nhưt tâm bất loạn, không phải tương ưng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ưng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa?

**Lời phụ giải:** Thiền tức Tịnh vì Thiền hay Tịnh đều cầu đạt mục đích nhưt tâm bất loạn, phương tiện tuy hai, nhưng kết quả vẫn một. Mà Thiền thì khó thập bội!

Trong Quy ngươn trực chỉ có đoạn thí dụ: người tu các pháp môn khác, như thiền v.v... mà đi đến mục đích, khác nào như con kiến bò lên núi cao, như con mọt đục từ mắt tre mà lên, từ gốc cho đến tận ngọn. Pháp môn Tịnh độ niệm Phật thẳng tắt nhờ tha lực, như thuyền thuận buồm, xuôi nước, như con mọt đục ngang cây tre mà ra, còn gì nhanh chóng hơn!

## 36. TỨC GIỚI TỨC PHẬT

Trì giới luật của Phật để trị thân, trì danh hiệu của Phật để trị tâm. Trì lâu thì thân thuần,

niệm lâu được tâm không. Tánh của niệm hay tánh của giới không hai, luôn luôn trì giới thì tội lỗi không hiện, luôn luôn niệm Phật, thời lúc lâm chung đánh tan được quỷ môn quan, vượt khỏi ba cõi. Nếu giữ giới đã có công phu, liền đem công đức này hồi hướng Tây phương, chắc được về trung phẩm. Còn như chưa có thể giữ trọn cả hai, thời nên phải siêng niệm Phật, như cứu lửa cháy đầu.

**Lời phụ giải:** Trì giới cốt làm cho tự tâm thanh tịnh, vì không gây tội lỗi, không có hồi hận. Niệm Phật cũng cốt cho thanh tịnh tự tâm. Vậy nên trì giới tức là niệm Phật. Nhưng niệm Phật là phương tiện thiết yếu hơn khi người chưa giữ giới được trọn vẹn. Thế nên ta hãy cấp tốc niệm Phật, để cho tâm tịnh rồi thì tự nhiên giới được thanh tịnh.

### 37. TỨC GIÁO TỨC PHẬT

Một Đại tạng kinh đều từ tâm khởi, tâm nếu không Phật thì giáo lý cũng luống mà thôi. Nhưng có tâm ai mà không Phật? Chỉ vì tự mình không niệm vậy. Người có học giáo lý, ắt có coi kinh Lăng Nghiêm, mà có coi kinh Lăng Nghiêm, ắt có kẻ chê đức Thế Chí mà trọng đức Quán Âm. Một chút chấp trước đó cũng đủ kết thành nguồn gốc sanh tử, dù học hay, thấy xa, hiểu rộng, chẳng qua chỉ giúp cho cái mầm khổ thêm tươi mà thôi không giúp ích được gì trong việc thoát ly sanh tử. Xin hãy mau mau bỏ đi, bỏ tất cả, để tâm niệm Phật cầu vãng sanh Tây phương, gần gũi đức Di Đà. Còn nếu không buông bỏ được thì hãy đem công đức học kinh, giảng thuyết này, hồi hướng Tây phương, phát bốn điều thệ nguyện rộng lớn, cũng được kết quả không luống. Thoảng hoặc hoảng dương được pháp môn Tịnh độ, nói cho người ta hiểu công đức niệm Phật, thời nháy mắt, động niệm đều là trang nghiêm Tịnh độ, thế thì được vãng sanh thượng phẩm đâu còn nghi gì?

**Lời phụ giải:** Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Thế Chí tu niệm Phật tam muội đắc nhập viên thông, còn đức Quán Thế Âm tu nhĩ căn mà được chứng viên thông, hai vị đồng chứng viên thông như nhau. Nhưng vì theo căn tánh

tương hợp của chúng sanh ta bà mà khi vãng lời Phật tuyền trạch viên căn, đức Văn Thù phải chọn nhĩ căn của đức Quán Âm là đệ nhất, nếu không hiểu hoặc chấp giáo, cho là đức Quán Âm hơn đức Thế Chí, tất sai với tinh thần giáo điển. Thế là vì chấp giáo lý mà có sanh phân biệt hơn kém do cái ngã kiến sẵn có từ hồi nào đến giờ, làm cho ta mê mờ dễ sanh dị kiến, dễ tạo điều khổ ngay trong tự tâm và cái khổ vẫn gắn bó mãi mãi đến vô tận. Thật nguy hiểm thay!

Học, hiểu, giảng hay, nói giỏi mà cứ bị gò bó trong sự học, hiểu, đầu óc phải bị chi ly, phiền toái trong văn tự, ngôn ngữ, có khác gì con tầm mắc trong cái kén, rồi cũng đến chết trong đó mà thôi!

Chi bằng đem hết thân mạng để trang nghiêm Tịnh độ, hay dùng cách lão thật niệm Phật cầu sanh Cực lạc còn hơn, cứ nói Thánh, nói tướng, bàn ra tán vào, luận dọc luận ngang, đều làm rối đạo niệm, không ích gì cho việc thoát ly sanh tử cả!

Thoảng hoặc tận dụng sở học, sở hiểu cùng tất cả sở năng ra xiển dương pháp môn Tịnh độ, hay rộng tán thán công đức niệm Phật, phương tiện diễn dụ khắp ba căn đồng tu hành niệm Phật tam muội, thời thật ngày vãng sanh về Cực lạc không xa mấy đâu!

### 38. KHÔNG TRÌ MÀ TRÌ

Khi vừa làm xong một việc gì, hay lúc nói dứt một lời nào, còn chưa kịp đá động đến câu niệm Phật, nhưng bốn chữ Hồng danh của Phật đã nổi hiện lên ngay. Đây là trạng thái dễ thành tam muội (chánh định). Địa-ngục A-tỳ, đây mới thiệt là cô tịch.

**Chú thích:**

<sup>(17)</sup> Khi hạ thủ công phu mà đạt được kết quả thì gọi là đắc thủ.

(còn tiếp)



# HÃY ỨNG DỤNG BÍ PHÁP TRONG KINH PHÁP HOA VÀO ĐỜI

## *Phẩm Tựa Thứ Nhất*

C hữ Tựa có nghĩa đầu môi, bài tựa hay lời mở đầu. Phẩm Tựa được xem là phẩm mở đầu hoặc lời giới thiệu tổng quát ý nghĩa của toàn bộ kinh Pháp Hoa hay chủ đề kinh Pháp Hoa. Chủ đề đó là nói về Phật Tông hay Phật Thừa tức là chân lý tuyệt đối tốt cùng như trong bài kệ khai kinh có câu: “Vô thượng thậm thâm vi diệu pháp”, nghĩa là cái pháp vi diệu rất sâu không thể nghĩ bàn, không có gì hơn được. Nói cách khác, đức Phật chỉ thật tướng chân cảnh và cảnh đó là cảnh của chân tâm mà thiên sư Thiên Lão đã đạt đến:

*“Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh,  
Bạch vân, minh nguyệt hiện toàn chân.”*

Nghĩa là:

*“Trúc biếc hoa vàng đâu cảnh khác,  
Trắng trong, mây trắng hiện chân tâm”.*

Thường thì đức Phật trước khi nói kinh, Ngài không bao giờ nói các kinh khác, nhưng ở đây trước khi nói kinh Pháp Hoa, Ngài đã nói kinh Vô Lượng Nghĩa, nhập chánh định vô lượng nghĩa xứ và phóng quang hiện cảnh.

Thế nào là vô lượng nghĩa? Đó là nghĩa lý tốt cùng. Theo kinh vô lượng nghĩa thì Phật đã dạy: “căn tánh chúng sanh ham muốn vô lượng, nên Phật nói pháp cũng vô lượng và vì pháp vô lượng nên nghĩa cũng vô lượng. Nói cách khác, vô lượng nghĩa là do từ một pháp mà sanh một pháp tức là vô tướng. Vô tướng như thế tức là vô tướng mà Bất tướng, bất tướng mà vô tướng mới gọi là Thật tướng vậy. Hiểu được nghĩa vô lượng như vậy rồi chưa đủ, mà còn phải sống mãi trong cái nghĩa vô lượng nữa mới được, cho nên Phật nói kinh rồi liền nhập vào vô lượng nghĩa và định ở đó.

Một khi thấu rõ cái nghĩa vô lượng và định được trong cái vô lượng sẽ thấy thông suốt từ cõi Trời Hữu Đảnh đến địa ngục A tỳ hay tam giới: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới. Nói cách khác, thấy toàn thể vũ trụ về hai mặt: hữu hình và vô hình.

Như thế là thấy được cái thật tướng chân cảnh

hay thấy toàn thể pháp giới là Một. Vì là Một nên cái thấy ấy bình đẳng: không tăng, không giảm, không dôi, không đổi, không dơ, không sạch được gọi là: “Nhất chân bình đẳng pháp giới”.

Thường thì chúng sanh thấy có hai cảnh giới: cảnh giới thiện và cảnh giới ác, cảnh giới phiền não sanh tử và cảnh giới thanh tịnh niết bàn, nói cách khác là cảnh giới của chúng sanh và cảnh giới của Phật và Bồ Tát. Nhưng sự thật thì không có hai cảnh riêng biệt, chúng sanh tuy sống trong động loạn căn trần, thức giới tức là thế giới hiện tượng của hiện tượng, vẫn cùng chư Phật và Bồ tát ở trong Một cái duy nhất là Bản thể hay Phổ Quang Minh trí tức là Phật tri kiến vậy. Theo kinh Hoa Nghiêm thì “Thế giới bản thể gọi là lý pháp giới, thế giới hiện tượng gọi là sự pháp giới”. Đó là tinh thần “Một và nhiều dung hợp nhau, lý sự không có gì trở ngại, cái này thể nhập vào cái kia và cái kia cũng tức là cái này”. Vậy thì bản thể được ví như nước, hiện tượng được ví như sóng. Tuy nước và sóng tồn tại ở hai dạng khác nhau, nhưng thực chất vẫn là một, vì sóng là hiện tượng của nước và nước là thực tướng của sóng. Thiên sư Đạo Hạnh đã diễn tả ý đó trong bài kệ như sau:

*“ Có thì có tự mây may,*

*Không thì cả thế gian này cũng không.*

*Kìa xem bóng nguyệt dòng sông,*

*Ai hay không có, có không thế nào.*

*(T.Mật Thể dịch)*

Bản thể vốn có Một, bất biến, nhưng khi bị những duyên tác động thì mọi vật đều do đó mà sinh ra. Một khi vọng kiến lắng đọng rồi thì tất cả đều không. Lúc ấy, không với sắc, có với không chẳng khác gì bóng trăng ở dưới nước. Vì vậy người tu hành phải thấy được trong sắc có không, trong không có sắc, trong hiện tượng có bản thể và thấy được như thế là đã đạt đến cái tâm bình đẳng không phân biệt, cho nên bây giờ Phật và chúng sanh đều bằng

nhau. Thiền sư Huệ Sinh đã trình bày ý tưởng đó trong bài kệ như sau:

“*Pháp vốn như không pháp,  
Chẳng có cũng chẳng không,  
Nếu hiểu được pháp ấy,  
Chúng sanh, Phật vẫn đồng...*  
(T.Mật Thể dịch)

Đối với thế giới hiện tượng, chúng sanh gồm có các loài như sau:

- Loài vô tình gồm có:
  - Loài đá có khí mà không có sinh.
  - Loài cây cỏ có khí, có sinh, đầu dưới đất, ngọn lên trời.
- Loài hữu tình gồm có:
  - Loài súc sanh có khí, có sinh, có tri giác, có xương sống nằm ngang và khi đi đầu nằm ngang, nên gọi là bàng sanh.
  - Loài người, có khí, có sinh, có tri giác, có linh giác, đầu đi lên gần với Phổ Quang Minh Trí hơn các loài khác.

Hơn nữa, trong thế giới hiện tượng vạn vật tuy có trăm ngàn sai biệt, không ngoài sáu loài sau đây:

- Loài có hình có tướng tức là sắc.
- Loại tiếng tức là thính.
- Loại mùi tức hương.
- Loại vị tức là vị.
- Loại sờ đụng được tức là xúc.
- Loại suy nghĩ, khái niệm tức là pháp.

Biết được sáu loại trần ấy là nhờ chúng sanh có sáu căn hay sáu cái khí cụ để thu nhận: Mắt thu nhận các sắc, tai thu nhận tiếng, mũi thu nhận hương, lưỡi thu nhận vị, thân thu nhận sờ đụng, ý thu nhận các loại suy nghĩ. Vậy thì trong có sáu căn, ngoài có sáu trần và khi tiếp xúc với nhau sanh ra sáu thức. Có trần mà không căn như trong xứ có đài truyền hình mà nhà mình không có máy TiVi. Nhưng có đài truyền hình, có TiVi mà không có người ngồi vặn đài để xem thì hai cái kia cũng kể như không có, cho nên mọi vật trên thế giới được biết có là do căn, trần, thức, tương quan chi phối, dung hòa mà thành. Do đó, nếu một trong ba điều kiện ấy thiếu, hoặc thay đổi tính cách thì cái có kia cũng đổi theo. Ví như tất cả chúng sanh đều bị mù và điếc hết thì chúng sanh sẽ bảo thế giới này chỉ có bốn loại trần mà thôi, trong khi các loài sắc và thính vẫn có.

Như thế thì thế giới này không phải là thế giới

chân thật, bởi vì đã chân thật thì không còn đổi dời, không theo một điều kiện nào cả. Thiền Sư Khánh Hỷ đã trả lời câu hỏi của sư Pháp Dung về lẽ sắc không cho thấy tất cả các hiện tượng tuy có muôn ngàn sai biệt, nhưng chỉ là những cách biểu hiện khác nhau của cùng một thực tại duy nhất, cho nên trong một vật thể có thể tìm thấy chân tướng vạn vật. Nói cách khác, trong cái nhỏ, cái vi tế, có cái lớn, cái vô cùng

“*Càn khôn rút lại đầu lông xú,  
Nhật nguyệt nằm trong hạt cải mòng...*”

Vậy thế giới chân thật là thế giới bản thể, cội nguồn của vạn vật; đó là luồng điện duy nhất và vô hình ứng hiện ra trong nhiều cái hữu hình khác nhau như đèn sáng, quạt, tủ lạnh, bàn ủi...

Điện thì chỉ có một tánh không thay đổi, còn đèn, quạt thì thay đổi luôn, có mới, có cũ, có lớn, có nhỏ, có hư theo từng hình dạng.

Chúng ta có thể ví đèn như Phật và quạt cho chúng sanh hay một cái sáng, một cái không sáng. Nhưng trong hai cái khác nhau đó có một cái chung là điện. Như vậy, Phật và chúng sanh có cùng một bản thể và tạm gọi nó là tâm. Vì thế, trong kinh Phật dạy: “Tâm, Phật, chúng sanh, tam vô sai biệt”, nghĩa là Tâm, Phật, Chúng sanh là ba nhưng không khác nhau. Trong bài kệ “Thị Tật” thiền sư Đạo Huệ cũng đã trình bày ý đó như sau:

“*Thân mâu và thể nhiệm,  
Không hợp, chẳng chia phối.  
Nếu ai muốn tác bạch,  
Lò lửa bông hoa cười.*”  
(Ngô Tất Tố dịch)

Theo thiền sư dạy thì hiện tượng và bản thể chỉ là một, nên không hợp và không chia cách được, vạn pháp sở dĩ có là do vọng tâm sinh khởi, lò lửa và cành hoa chỉ là cách bộc lộ khác nhau của một thực tại vậy. Hình ảnh viên ngọc, hay cành hoa tươi trong lò lửa đều biểu trưng cho Phật tánh ở trong thân ngũ uẩn của chúng ta.

Hiểu được như vậy, người tu Phật không còn thấy ham muốn đáo bỉ ngạn tức sang bờ bên kia, hay nói cách khác là bỏ nơi thế tục vượt biên sang bờ giác ngộ. Bởi vì còn ham muốn là còn tâm phân biệt nhị nguyên. Sự giác ngộ

thực sự là phải đạt được tâm bình đẳng như nhất, dứt hết phân biệt. Lúc ấy sinh tử với niết bàn là một. Phật và chúng sanh đồng nhau, phiền não cũng chính là bồ đề, hiện tượng tức là bản thể vậy. Ngài Long Tế Hòa Thượng cũng có bài kệ nói lên ý đó như sau:

*“Không còn chấp tâm và cảnh,  
Mới ngộ được lý sắc không.  
Muốn biết bốn lai bản thể,  
Kìa, mây trắng với non xanh.  
(Ngài Thiện Hoa dịch)*

Thế mà chúng sanh cứ mê muội, luôn thấy Phật và chúng sanh khác nhau, thấy có hạng cao, thấp, lớn nhỏ, cho nên lúc đầu Phật thuyết pháp, phải nương theo đó mà tạm nói có niết bàn, ba thừa: Thanh văn, Duyên giác và Bồ tát. Nay Phật thấy các đệ tử phân nhiều tiến bộ có trí tuệ rộng lớn, nên Ngài mới nói ra sự thật nhất thừa Phật đạo. Tuy nói mà vẫn còn lo ngại, nên Phật trước nói kinh Vô lượng nghĩa, đề cho mọi người thấy trước đây Ngài chỉ đề cập cái Hữu lượng mà chưa nói đến cái Vô lượng tức chân lý tuyệt đối vậy. Ngài Phó Đại Sĩ đã ngộ được lẽ đó có làm bài kệ như sau:

*“Tâm cảnh đều vắng lặng,  
Do đâu khởi tham sân.  
Không bi cũng không trí,  
Thế mới nhập chơn như.”  
(Ngài Thiện Hoa dịch)*

Chân lý tuyệt đối trước sau như một, cho nên hai muôn đức Phật Nhật Nguyệt Đăng Minh đều nói kinh Pháp Hoa và giáo pháp của các Ngài đều lành như nhau. Nhật Nguyệt Đăng Minh là tượng trưng cho trí tuệ tột cùng của các bậc đã giác ngộ thành Phật. Chúng ta cũng có Nhật Nguyệt Đăng Minh ở nơi mình, một khi chúng ta tu hành thành Phật tức là chúng ta đã trở về với nguồn ánh sáng đèn trời đèn trăng sẵn có ấy. Vậy Nhật Nguyệt Đăng Minh Như Lai chính là nguồn sáng bất tận đó. Ngoài việc nói kinh vô lượng nghĩa và nhập định vô lượng nghĩa, đức Phật còn phóng quang soi sáng 18000 cõi ở phương Đông để cho chúng sanh thấy được ba cõi tuy khác nhau nhưng đều ở chung trong một nguồn ánh sáng là bản thể, là tâm và được tượng trưng bằng luồng hào quang phóng ra từ giữa đôi mày của Phật. Vì thế Bồ Tát Văn Thù đã nói: “Nay Phật phóng hào quang là để làm sáng tỏ nghĩa thật

tướng”. Như vậy thì thật tướng là chân cảnh, là chân lý tuyệt đối. Do đó nên không phải là người trí mà lấy cái biết của phàm phu để hiểu chân cảnh thì không thể nào biết được.

Vậy muốn hiểu được chân lý tuyệt đối hay Kinh Pháp Hoa chúng ta cần phải dứt lục căn, phá lục trần và cho tám đứa con của chúng ta xuất gia như tám vương tử theo vua cha đi tu tức là chuyển tám thức: Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt thân, ý, Mạt na, A lại gia thành trí mới được. Một khi chuyển đổi tám thức thành trí rồi thì chúng ta trở thành Bồ tát Diệu Quang, nghe nói kinh Pháp Hoa được dễ dàng. Diệu Quang có nghĩa là ánh sáng màu nhiệm và Diệu có bốn nghĩa: xảo diệu, thắng diệu, vi diệu, tuyệt diệu. Đã là diệu rồi Bồ Tát Diệu Quang sẵn sàng thu nhận tám vương tử theo mình tu học kinh Pháp Hoa và lần lượt đều thành Phật tức là nhiếp phục tám thức nhập Phật tri kiến vậy. Bồ Tát Diệu Quang còn có 800 đệ tử và trong đó có một vị tên Cầu Danh. Người này cũng đọc tụng kinh điển nhưng phần nhiều đều không thuộc chi cả, và thường lui tới chỗ sang giàu để nhờ cậy có nghĩa là mỗi người đều có tám thức và mỗi thức đều có 100 pháp, như vậy  $100 \times 8 = 800$  và vị cầu danh ấy chính là Mạt na thức thuộc thức thứ bảy, thức này lấy kiến phần của thức A lại gia làm của riêng mình nên nói là đến chỗ giàu nhờ cậy. Bài kệ nói rõ cá tính tám thức, riêng thức thứ bảy thì quá đần độn như sau:

*“Anh em tám đứa một thằng si  
(Chỉ thức thứ bảy)*

*Chỉ có một đứa rất linh kỳ  
(Chỉ ý thức)*

*Năm người ngoài cửa lo buôn bán  
(Chỉ năm thức trước)*

*Làm chủ trong nhà anh tám y”  
(Chỉ thức thứ tám)*

Bồ Tát Văn Thù còn nói rõ vị cầu danh ấy là Bồ tát Di Lạc và được biểu hiện cho thức, đã là thức thì còn phân biệt nên không thể nào hiểu được chân lý tuyệt đối tức là Kinh Pháp Hoa vậy.

Ý nghĩa phẩm kinh thật đã rõ ràng, bây giờ chúng ta hãy tìm bí pháp của nó để áp dụng vào đời sống vậy.

Mở đầu phẩm kinh cho thấy có sáu yếu tố thành tựu: “Như vậy, chúng ta nghe, một thời, đức Phật, tại núi Linh Thứu, một muôn hai ngàn vị Tỳ Kheo và vô số các vị khác. Vậy thì muốn làm một việc gì dù lớn hay nhỏ được thành tựu, ta phải có đầy đủ sáu yếu tố đó tức là tự tin nơi mình, nghe thật kỹ, đúng thời, mình chủ động, địa điểm thích hợp, số lượng người, khác với người Trung Hoa chỉ có ba yếu tố: Thiên thời, Địa lợi, Nhơn hòa hoặc bốn điều kiện: Pháp, Tài, Lữ và Địa, cho nên họ vẫn bị thất bại luôn. Ngoài ra, còn phải kể đến bí pháp dẫn nhập trong Kinh. Sau khi đức Phật nói kinh Vô Lượng nghĩa xong, Ngài liền nhập đại định tức là ngồi yên lặng nhắm mắt rồi mở con mắt thứ ba ở giữa hai đầu chân mày phóng hào quang soi suốt 18000 cõi nước ở phương Đông từ địa ngục A Tỳ đến trời Hữu đánh khiến đại chúng nhìn thấy từ ngục nhiên này đến ngục nhiên khác và phân vân tự hỏi trong lòng. Bấy giờ Bồ tát Di Lặc quan sát thấy chúng hội đều thắc mắc như mình muốn đem hỏi đức Phật nhưng đức Phật vẫn nhắm mắt ngồi yên. Ngài Di Lặc xoay qua hỏi Bồ Tát Văn Thù, và được Bồ tát Văn Thù kể lại tiền kiếp xa xưa như đã nói trong kinh và cho biết đức Phật sẽ nói kinh Pháp Hoa tức chân lý tuyệt đối để dạy hàng Bồ Tát. Ngài Văn Thù còn mắng khéo Bồ Tát Di Lặc lúc ấy ông là đệ tử tôi tên Cầu Danh thường đến nhà sang giàu nhờ cậy, tuy cũng đọc các kinh nhưng phần nhiều không thuộc và Bồ Tát Diệu Quang thuớ đó chính là tôi đây. Mặc dù Bồ Tát Di Lặc được Đức Thích Ca thọ ký sẽ thành Phật ở Hiền kiếp thứ 10, nhưng hiện tại Ngài không có trí vô sư như Bồ Tát Văn Thù mà chỉ có thức nên không biết được các hiện điềm biệt tướng ấy. Bí pháp ở đây nhắc chúng ta muốn nói điều gì phải nhắm mắt lại suy nghĩ thật kỹ chọn lời thích hợp rồi mới mở mắt ra nói. Nhất là phải đợi người đứng ra giới thiệu trước xong rồi mình mới nói. Như vậy buổi nói chuyện thu hút sự chú ý mọi người đến nghe và có kết quả tốt hơn là mình đứng lên tự giới thiệu với mọi người vậy.

Đáng kể nhất là thời gian đức Phật Nhật Nguyệt Đăng Minh nói kinh suốt 600 ngàn năm nhưng đại chúng ngồi nghe cảm thấy thời gian chỉ bằng một bữa ăn cho thấy bí pháp thời gian dài ngắn đều bằng nhau. Hơn nữa, trong

kinh Pháp Cú, đức Phật cũng đã dạy: “*Đêm rất dài đối với người mắt ngủ, Đường rất xa đối với người bộ hành mỗi mệt...*”. Như vậy, khi chúng ta làm bất cứ công việc gì mà lòng ta không thích thì thấy thời gian quá lâu, quá dài, trái lại khi làm một công việc mà lòng ta thấy thích thì thấy thời gian qua nhanh. Như quý vị xem một cuốn phim quá dở, muốn cho hết sớm nhưng nó lại kéo dài mãi, trái lại khi xem một cuốn phim hay, hấp dẫn ta muốn nó kéo dài ra thật lâu nhưng nó lại kết thúc sớm. Thật ra thời gian chiếu hai cuốn phim bằng nhau, nhưng lòng ta thấy hay nên cho là ngắn, còn lòng ta thấy dở thì cho thời gian dài. Thiên sư Khánh Hỷ cũng đã thấy rõ cái không gian vô tận như vũ trụ cũng bằng cái không gian nhỏ xíu trên đầu sợi lông và cái thời gian vô cùng như ngày, tháng (trời trăng) cũng bằng một sát na hay hạt cải vậy:

*“Cần khôn rút lại đầu lông xú,  
Nhật nguyệt nằm trong hạt cải mòng...”*

Tóm lại, sau khi đức Phật nói kinh Vô lượng Nghĩa xong, Ngài ngồi yên lặng nhắm mắt phóng quang phá sự nghi ngờ và khai mở tâm trí đại chúng, đồng thời Ngài cũng đợi sự giới thiệu của hai vị Bồ Tát Di Lặc và Văn Thù, cũng như chọn phương pháp thích hợp và người đại diện để nói. Bí pháp ở phẩm này dạy ta muốn làm việc gì có kết quả tốt phải có đủ 6 yếu tố trên mới được. Ngoài ra phải có người trợ lý giới thiệu trước rồi mình mới nói, nhất là phải thấy được thời gian dài, ngắn bằng nhau và kiên nhẫn không nên nóng nảy vội vàng. Xin tặng bài kệ sau đây của Thiên Sư Minh Lương để suy gẫm:

*“Ngọc đẹp ẩn trong đá nhậy,  
Hoa sen tươi tốt mọc ngay bùn sinh.  
Phải biết được chỗ tử sinh,  
Mới thấy ông Phật của mình trong tâm.*

*(Mỹ ngọc tàng ngoạn thạch,  
Liên hoa xuất u nê.  
Tu tri sanh tử xứ,  
Ngộ thị tức Bồ đề.)*

**Đông Minh**





# Từ Bi và Hận Thù



Từ bi và hận thù mới nhìn qua ta thấy như là hai thực thể đối nghịch nhau không thể nào dung hợp được. Hễ có từ bi tất nhiên là không có hận thù. Ngược lại cũng thế. Cái nhìn đó không phải là sai. Tuy nhiên, đó chỉ là cái nhìn theo chân lý tương đối hay tục đế mà thôi. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu sâu vào thực tại, thì từ bi và hận thù chỉ là hai bề mặt của một thực tại. Giống như hai mặt hình và chữ của một đồng tiền các. Đã thế, thì không có gì là mâu thuẫn chống trái nhau. Thông thường, ta hay có cái nhìn cục bộ phiến diện theo lăng kính phân biệt chủ quan của ta. Đó là cái nhìn theo nhận thức của tỷ lượng và phi lượng. Ít khi chúng ta nhìn một sự vật bằng trực giác hiện lượng hay tánh cảnh. Vì thế, mà chúng ta dễ bị rơi vào thế giới nhị nguyên. Đó là một thế giới lưỡng cực tạo thành sự phân tranh và gây ra biết bao hận thù kỳ thị. Vì cái mà ta cho là phải thì người khác lại cho là trái. Phải và trái tạo thành thế lưỡng cực phân hóa gây nên chiến tranh. Gió và phước không động mà do tâm ta động. Một khi tâm ta động rồi thì cảnh nào đối với ta cũng đều động cả. Đó là cảnh đời chất mà ta đang mang. Từ đó nên mới có cái nhìn cận thị méo mó và tạo nên cái tri giác sai lầm: "Biển kế sở chấp".

Nếu bước vào thế giới của Kinh Hoa Nghiêm, thì ta sẽ có một cách nhìn khác. Đó là cái nhìn theo lý: "Tương tức, tương nhập". Nghĩa là, trong cái này thì có cái kia hay ngược lại, trong cái kia thì có cái này. Nói rõ ra là trong hạt giống từ bi nó ngầm chứa hạt giống hận thù. Hay ngược lại, trong hạt giống hận thù thì nó lại tiềm tàng hạt giống từ bi. Ta đừng quên rằng, trong hạt giống trung thành nó sẵn chứa tiềm tàng hạt giống phản bội. Nếu không, thì tại sao lại có sự phản bội? Cũng con người đó chớ không phải là con người nào khác. Còn thương thì còn tỏ ra trung thành hết lòng hết dạ, nhưng khi hết thương rồi thì phản bội như chơi. Nếu ta đi xa hơn, thì trong cái một là có chứa cái tất cả và trong cái tất cả thì lại chứa cái một. Cùng lý này, trong Kinh Lăng

Nghiêm cũng có nói: "Nhứt tức nhứt thiết, nhứt thiết tức nhứt". Nghĩa là một là tất cả, tất cả là một. Chỉ cần một giọt nước biển mà nó chứa khắp cả đại dương. Hay trên đầu một sợi lông chứa cả vạn hữu vũ trụ. Thiên sư Khánh Hỷ đời Lý có nói:

"Cần khôn tận thị mao đầu thượng  
 Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung"  
 (Trời đất có thể thu gọn trên đầu một sợi lông,  
 Mặt trời, mặt trăng có thể nằm gọn trong một hạt cải )

Ông Fritiof Capra (tác giả cuốn The Tao of Physics) cũng có nói rằng: "một điện tử được làm bằng tất cả các điện tử".

Nhìn sâu vào một đóa hoa hồng trước mặt, ta thấy nó chứa đựng sự có mặt của vạn hữu vũ trụ. Trong đóa hoa hồng, nếu không có ánh sáng của mặt trời, của nước, của đất, của phân, của không khí, của người làm vườn v.v... thì làm sao có được một đóa hoa hồng xinh đẹp?

Ta đừng nghĩ rằng, ta có một đời sống biệt lập không liên hệ gì tới ai. Đó là một quan niệm sai lầm từ căn bản của sự nhận thức. Làm sao ta có thể tách rời mọi thứ ra khỏi sự liên hệ với ta? Ta nói là ta sống, thật ra đó chỉ là do nhân duyên tạo thành. Thực tế ta không là gì cả. Cái mà luôn hiện hữu có mặt với ta không lúc nào vắng, đó là không khí. Ta tự hỏi, ai tạo ra không khí cho ta hít thở? Phải chăng không khí là do thiên nhiên trời đất ban tặng cho ta. Đó là một tặng phẩm vô cùng quý giá mà ta không hề để ý đến. Còn muôn ngàn thứ khác nữa mà ta chưa hề tạo ra. Vậy thì, trong bạn có tôi và trong tôi có bạn. Đã thế, thì tôi thù ghét bạn, cũng chính là tôi thù ghét tôi. Bởi tôi đâu có ngoài bạn! Như vậy, thì tôi và bạn đâu có đại đột gì phải cự mang hận thù trong lòng để tìm cách tàn hại lẫn nhau! Bạn càng mang nặng hận thù nhiều chừng nào thì bạn lại càng chuốc thêm đau khổ hệ lụy nhiều chừng nấy mà thôi. Bạn thử nghĩ kỹ lại xem có phải như vậy không?! Thế thì, đời sống của bạn chỉ là

một chuỗi dài đau khổ triền miên. Đó là bạn kéo lê đời mình đi trong đau khổ của hận thù. Bạn có thể ghét người đó, bạn muốn trả thù giết chết người đó thì bạn mới hả dạ. Có khi nào bạn quán chiếu nhìn kỹ lại bạn không? Tại sao bạn phải thù ghét người đó? Bạn nói, vì người đó hại tôi như thế này hay như thế kia v.v... Điều này, Duy Biểu Học cho ta một cái nhìn sâu sắc hơn. Theo Duy Biểu cho rằng, tự thân của người đó không phải là dễ thương hay dễ ghét, mà thương hay ghét là do ta mang đới chất cảnh của người đó. Nghĩa là, tâm ta tạo ra hình ảnh của người đó dễ thương hoặc dễ ghét. Kỳ thực thì bản thân của người đó không hẳn là như vậy. Đó là một nhận thức rất sai lầm của đới chất cảnh. Và đó cũng là một nhận thức sai lầm của tỷ lượng và phi lượng.

Thưa bạn, trên đời này không có cái gì xảy ra mà không có cái nguyên nhân của nó. Chắc bạn cũng đã từng học qua về bài học "Tứ diệu đế". Đó là bốn chân lý mầu nhiệm mà hầu hết người học Phật nào cũng biết qua. Vì nó rất quan trọng làm nền cho tất cả mọi hệ thống giáo lý. Từ giáo lý Nguyên Thủy cho đến giáo lý Phát triển. Nói thế để bạn thấy rằng, trong giáo lý đó, Phật dạy mọi sự khổ đau đều có cái nguyên nhân của nó. Đó là Khổ (quả) Tập (nguyên nhân) đây là nhân và quả của thế gian; Diệt (quả) và Đạo (nhân) là nhân quả của xuất thế gian. Căn cứ vào bốn chân lý đó, thì trên đời này không có gì xảy ra một cách ngẫu nhiên cả, mà tất cả đều có cái nguyên nhân gần hoặc xa của nó. Người ta thường nói, có lửa mới có khói. Nếu không có lửa thì làm sao có khói phải không thưa bạn? Sao ta chỉ biết trách người mà không chịu nhìn kỹ lại mình? Người xưa nói: "Tiên trách kỷ, hậu trách bỉ". Nghĩa là trước tiên nên trách mình rồi sau đó mới trách người. Tôi biết rồi, vì bạn đang bị Mạt na thức nó không cho phép bạn nhìn lại cái lỗi lầm của bạn. Vì nó là một loại thức chấp ngã si mê, không bao giờ nó chịu nhận lỗi. Cái gì nó cũng thấy là đúng cả. Bạn có biết trong 8 thức tâm vương thì thức Mạt na là thức chấp ngã nặng nhất đó không? Bạn đang bị nó khống chế và nó hoành hành làm cho bạn vô cùng đau khổ mà bạn không hề hay biết. Bạn muốn không còn nuôi dưỡng hận thù để trả thù, thì tôi thành thật khuyên bạn phải quán

chiếu thật sâu và chuyển hóa thức này. Thật ra, hạt giống thù hận của bạn nó đã được cất chứa trong kho Tàng thức, tức A lại da thức. Bạn đâu biết rằng, chính thức Mạt na là thức thứ bảy này nó coi những hạt giống được cất chứa trong Tàng thức như là người tình của nó. Do đó, mà nó bám chặt quyết bảo vệ cái tướng phần (những hạt giống) của thức A lại da cho đến kỳ cùng. Vì thế, nên bạn cam tâm nghe theo mệnh lệnh sai khiến của nó. Do đó, nên bạn mới nuôi dưỡng hạt giống hận thù và rồi bạn quyết định phải trả thù. Đó là một căn bản sai lầm rất lớn. Chắc bạn còn nhớ lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: "Hận thù không bao giờ diệt được hận thù. Chỉ có từ bi mới diệt được hận thù, đó là định luật của ngàn xưa". Xưa cũng vậy mà nay cũng vậy. Chỉ có giọt nước cam lồ từ bi mới rửa sạch xóa tan hận thù. Bạn ơi, nếu bạn lấy oán mà trả oán thì oán kia cứ mãi chất chồng. Và như thế, thì thử hỏi biết đến bao giờ mới trả cho xong đây! Người biết tu hành là ta nên tìm cách tháo gỡ chớ không nên cột gút thêm. Càng cột gút hận thù nhiều chừng nào, thì nó làm cho bạn càng đau khổ thêm nhiều chừng đó thôi. Chả lẽ đời bạn chỉ có biết hận thù và trả thù thôi sao?! Thế thì còn gì là ý nghĩa của đời sống? Đời này đã thế thì bạn thử nghĩ đời sau sẽ ra sao? Điều này chắc bạn là người sẽ hiểu rõ mà! Có thể là bạn còn hiểu rõ hơn tôi nữa không chừng.

Thế nên, tôi thành thật khuyên bạn đừng nên tiếp tục nuôi dưỡng hận thù nữa, vì nó không mang lại lợi ích gì cho bạn đâu. Bạn muốn làm thỏa mãn cái bản ngã kiêu ngạo hách dịch ta đây của bạn, thì bạn sẽ không bao giờ có được một giây phút an lạc. Vì tâm bạn luôn luôn bất an. Lòng bạn khác nào như một trái núi hỏa diệm sơn, ngày đêm nó cứ mãi âm ỉ thiêu đốt bạn dữ dội. Bầu trời tâm thức của bạn luôn luôn bị những đám mây mù "tham, sân, si" chấp ngã làm đen tối. Thế là bạn sẽ trở thành một nạn nhân đau khổ triền miên không bao giờ thấy được ánh sáng đẹp đẽ của chân trời đầy an lạc hạnh phúc.

Bạn ơi! Có phải bạn nghĩ hoa và rác là hai phạm trù luôn đối nghịch với nhau không? Không hẳn là như vậy đâu thưa bạn. Bạn nghĩ như thế là lầm to rồi! Nếu bạn là người làm

vườn giỏi, thì bạn cũng có thể biến rác thành hoa kia mà. Vì khi hoa trở thành rác, thì rác trở thành phân hữu cơ. Chính rác này nếu bạn khéo biết sử dụng nó thì nó sẽ cho bạn những đóa hoa xinh tươi đẹp đẽ. Nếu không có rác thì làm sao có hoa? Như vậy hoa và rác đâu phải là hai thực thể biệt lập khác nhau. Phải không thưa bạn? Bạn cũng có thể nói: "Chính hoa là rác và chính rác là hoa". Vì hoa và rác khác mà không khác. Như trên tôi cũng đã có nói qua, trong cái một nó có chứa cái tất cả. Hiểu thế, tất nhiên là bạn đã bước vào thế giới trùng trùng duyên khởi của Kinh Hoa Nghiêm rồi đó. Thế thì, bạn cũng có thể chuyển hạt giống hận thù trở thành hạt giống từ bi. Đó là bạn khéo biết chuyển rác thành hoa. Bởi cả hai loại hạt giống này bạn đều có đủ cả. Chẳng những hai thôi mà nó còn có rất nhiều những loại hạt giống khác trong Tầng thức của bạn nữa. Chắc chắn là bạn có hạt giống Niết bàn và cũng có hạt giống sinh tử. Bạn có hạt giống khổ đau, thì tất nhiên bạn cũng có hạt giống hạnh phúc. Nếu bạn là người có ý thức khéo biết tu hành, thì tại sao bạn không chuyển những loại hạt giống xấu xa, ganh tỵ, thù hận, giận tức, khổ đau v.v... trở thành những hạt giống tốt đẹp, từ bi, vị tha, hỷ xả ... như thế, có phải đem lại lợi ích cho thân tâm của bạn nhiều lắm không. Bạn ôm ấp chi cái hận thù để nó trở thành một loại ung nhọt tinh thần thật khó trị liệu. Và cứ như thế, thì đời bạn sẽ ra sao? Bạn nên khắc niệm điều này, là khi bạn khởi niệm muốn hại người nào đó, thì ngay đó chính bạn đã tàn hại bản thân của bạn rồi. Tôi dám chắc với bạn, khi bạn còn nuôi dưỡng hận thù trong tâm bạn, thì đừng hòng đời bạn sẽ có được an lạc hạnh phúc. Bởi hạt giống hận thù mà bạn đã và đang ôm ấp nuôi dưỡng đó, nó tàn hại thân tâm bạn ghê gớm! Vì thế, mà trong các kinh điển Phật giáo, chư Phật, Bồ tát và chư liệt vị Tổ sư thường khuyên dạy chúng ta, là không nên nuôi dưỡng hạt giống hận thù. Bởi nó là một thứ tâm hành tiêu cực. Thay vì, bạn nuôi dưỡng hạt giống hận thù, sao bạn không nuôi dưỡng hạt giống từ bi? Hạt giống từ bi nó là một thứ tâm hành tích cực. Khi bạn nuôi dưỡng và phát triển tâm từ bi thì đời bạn sẽ có nhiều hoa trái hạnh phúc. Vì chất liệu từ bi nó làm cho đời bạn luôn thắm hoa tươi mát trong cuộc sống. Bạn càng mở rộng tâm từ bi ra

nhiều chừng nào thì bạn sẽ có nhiều sự lợi lạc chừng đó. Đó là một sự thật. Bạn cứ thử thực nghiệm đi thì bạn sẽ biết. Khi bạn yêu thương người nào đó, tất nhiên, là người đó cũng sẽ yêu thương lại bạn. Còn bạn thù ghét người ta thì người ta cũng đâu có ưa thích gì bạn đâu. Luật tác ở đời là như thế. Nếu người biết tu, thì đâu có ai tới ngày chỉ biết đi tìm cách trả thù người này hay đi nói xấu rêu bầy ganh ghét mắng nhiếc người khác. Người nào mà có cái tâm độc ác như thế thì chắc chắn không ai dám lân la gần gũi với họ. Vì người ta sợ bị nhiễm lây con vi khuẩn ác độc đó. Chỉ trừ những hạng người có cùng một cái tâm cũng độc ác như thế. Người ta sẽ đánh giá những hạng người đó là đồng bọn cá mè một lứa.

Hẳn bạn cũng biết, tâm từ bi của Phật, Bồ tát rất là rộng lớn vô biên không có giới hạn. Nếu bạn thực sự thương mình thì bạn nên mở rộng trái tim yêu thương của bạn cho thật rộng lớn. Chúng ta hãy cố gắng thực tập cho trái tim yêu thương của ta giống như trái tim mặt trời. Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh có viết một tác phẩm với danh đề là "Trái Tim Mặt Trời". Tôi khuyên bạn nên tìm đọc quyển sách đó. Ta có một vị Bồ tát, Ngài có trái tim rất rộng lớn không biên giới. Một tình thương bao dung và rộng mở. Đó là Bồ tát Quán Thế Âm. Bồ tát Quán Thế Âm có đôi mắt: "Từ nhân thị chúng sinh". Đó là đôi mắt từ bi, lúc nào Ngài cũng nhìn chúng sinh bằng đôi mắt hiền từ đó. Đây là đôi mắt không có kỳ thị ghét ganh mà chúng ta cần nên thực tập cho kỳ được.

Từ bi là lòng yêu thương rộng lớn. Có tình thương là có bao dung có tha thứ. Bao dung tha thứ đó là ân đức là tâm hỷ và tâm xả. "Từ, Bi, Hỷ, Xả" là bốn cái tâm rộng lớn không có ngăn mé của Bồ tát. Chúng ta nên thực tập bốn cái tâm hành này vào đời sống hằng ngày. Có thế thì chúng ta sẽ bớt khổ đau đi rất nhiều.

Tôi nghĩ rằng, có nhiều lúc chúng ta vì quá si mê mà cứ ngỡ rằng mình đang sáng suốt. Có đôi lúc mình biết ý nghĩ và hành động của mình thật quá ngây ngô điên rồ trái với lương tâm của mình, nhưng mình vẫn làm là vì mình quá nô lệ cho bản ngã, một thứ bản ngã thật đáng ghét.

Khi ta nuôi dưỡng hận thù trong lòng thì ta luôn nghĩ đến tìm cách trả thù. Ta có thể toan tính tìm đủ mọi mưu sâu kế độc, bắt chắp những thủ đoạn gian ác, miễn sao hạ nhục đánh gục được đối phương là ta cảm thấy thỏa mãn vui thích. Một mình ta chưa đủ, ta còn lập thêm bè phái, phe nhóm tạo thành thế đối lập để triệt hạ lẫn nhau. Nếu đời ta chỉ biết ôm ấp hận thù và tìm đủ mọi cách thế để trả thù, thì thử hỏi lòng ta sẽ ra sao?! Chắc chắn là cõi lòng ta sẽ không có phút giây nào được an ổn. Và như thế, thì ta rất là đau khổ. Khác nào như ta đang sống trong cảnh giới địa ngục. Ta đừng quên rằng, khi ta cố tình phun nọc độc vào người khác, thì lúc đó miệng của ta cũng đã dính đầy máu me tanh hôi rồi. Đức Khổng Tử có nói: "Hàm huyết phún nhơn tiên ô tự khẩu". Nghĩa là ngậm máu phun người sẽ dơ miệng mình trước. Trong Kinh Phật có dạy: "Kẻ ác tâm hại người hiền lương, thì chẳng khác nào như người ngược mặt lên trời phun nước bọt, nước bọt chẳng tới trời mà trở lại rơi vào mặt mình". Hoặc: "Có người đứng dưới gió mà giê bụi, thử hỏi làm sao bụi có thể bay lên ngược gió được, mà bụi đó sẽ trở lại dính dơ áo của họ". Phật kết luận: kẻ ác hại người hiền cũng lại như thế (Kinh Tứ Thập Nhị Chương).

Có biết bao câu chuyện nói về hại người trở lại hại mình. Hại người chưa được thì mình đã bị hại rồi. Luật nhân quả báo ứng một mảy may không hề sai chạy. Dù ta có tin hay không, thì luật nhân quả vẫn hiển nhiên đến với ta. Bởi lẽ có gieo nhân thì làm sao tránh khỏi quả báo? Nhân và quả như vang theo tiếng, như bóng theo hình. Hình như thế nào thì bóng sẽ như thế đó. Nếu ai còn có cái ác tâm, ác ý muốn trả thù đối phương, thì xin hãy noi gương người xưa đừng có tiếp tục gây tạo nghiệp ác nữa. Ta đừng nghĩ rằng, những việc làm mờ ám, dùng thủ đoạn ném đá giấu tay đen tối của ta là người ta không biết. Những hành tung, ngôn từ xấu ác của ta không thể nào qua mắt được thiên hạ. Chẳng qua, người ta cảm thấy thương xót mình nên người ta không muốn làm cho mình phải chuốc thêm đau khổ hệ lụy nữa đó thôi. Vì đó không phải là hạng người quân tử mà đó là hành động của kẻ tiểu nhơn. Kẻ tiểu nhơn thì chỉ biết âm thầm hại người sau lưng trong bóng tối. Người còn có chút lương tâm

đạo đức tình người thì không ai lại nhẫn tâm làm như thế cả.

Không lẽ suốt cả cuộc đời của ta sanh ra là cốt để đánh phá trả thù người này người nọ sao? Nếu thế, thì đời sống của ta đâu còn có ý nghĩa gì nữa? Thật là đáng tội nghiệp cho ta quá! Nếu xét thấy mình có lỗi thì nên ăn năn cải hối. Hoặc mình không thấy, thì người khác họ cảnh báo thức nhắc cho mình biết. Lẽ ra, mình nên cảm ơn họ mới phải, có đâu mình lại nở đan tâm oán thù họ? Rồi tìm đủ mọi phương cách vật vãnh nhỏ mọn thấp hèn trả thù họ? Thế thì việc tu hành của mình như thế nào? Hay là mình chỉ là kẻ giả nhân, giả nghĩa làm ra vẻ tu hành, sốt sắng với công kia, việc nọ để đánh lừa che mắt thiên hạ. Chứng tỏ mình là người mang tâm địa của Bồ tát đi vào đời để cứu nhân độ thế. Trong khi đó, thì lòng mình lại rất là nham hiểm ác độc, độc còn hơn những con ác quỷ La Sát và Dạ Xoa... Đã thế, thì làm sao qua mắt đánh lừa thiên hạ được? Người không có lòng từ bi tự trọng, không thực sự có chất đạo đức thì, không việc gì mà họ chẳng dám làm. Ngược lại, người có lòng từ bi thì thấy ai có ác tâm hại người như thế, thì người ta lại càng thương họ nhiều lắm. Vì biết rằng hành động của họ là do ôm ấp hận thù mà ra. Nếu như thực sự có tâm tu hành, thì ta hãy nên dừng lại đừng bao giờ gây thêm tội ác nữa mà chuốc họa hại vào thân. Bởi ở đời không ai thích kẻ ác tâm bao giờ.

Đừng nên có cái tâm ác độc: "Bề ngoài thơn thớt nói cười, mà trong nham hiểm giết người không dao".

Ai còn có tâm ác độc hại người hãy noi theo tấm gương của chư Phật, Tổ mà kíp mau tỉnh thức lo tu tâm dưỡng tánh, để hiện đời có được nhiều an vui hạnh phúc và đời sau có nhiều an lạc quả báo tốt. Ta nên nhớ: "Ác lai ác báo, thiện lai thiện báo". Gây nhân ác thì sẽ gặt quả báo ác. Ngược lại, gây nhân lành thì sẽ gặt hái quả báo lành. Đời người thật là ngắn ngủi, kiếp sống thật là mỏng manh, ta nên ý thức đến con vô thường nhanh chóng, không biết đời ta sẽ ra đi lúc nào! Nghĩ thế, ta nên cố gắng gây tạo nhiều nghiệp lành, tài bồi thêm nhiều phước đức, đừng gây thêm nghiệp ác. Ta



biết chắc chắn rằng, sớm muộn trước sau gì tử thần cũng sẽ gọi ta. Bây giờ, không lo thức tỉnh tu hành, đến chừng đó thì dù ta có ăn năn hối hận, e rằng không còn kịp nữa đâu. Khi nhắm mắt xuôi tay, ta không biết sẽ đi về đâu. Bởi vì: "Tiền lộ mang mang vị tri hà vãng?" Nghĩa là đường trước mặt mờ chưa biết về đâu! (Quy Sơn Cảnh Sách).

Trong kệ kinh Đức Phật có dạy:

*Giả sử bá thiên kiếp  
Sở tác nghiệp bất vong  
Nhân duyên hội ngộ thời  
Quả báo hoàn tự thọ*

Tạm dịch:

*Dù cho trải qua trăm ngàn kiếp  
Chỗ mình tạo nghiệp không bao giờ mất  
Một khi nhân duyên đã đến rồi  
Thì quả báo phải tự nhận lấy.*

Nếu ai không sợ nhân quả thì cứ hành động theo bản năng của mình, nhưng khi quả báo đến thì cũng đừng có than van trách trời oán người. Bởi vì:

*Đã mang lấy nghiệp vào thân,  
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa  
(Truyện Kiều)*

*Tất cả đều do tâm ta,  
Đã tạo nghiệp ác khó mà tránh đâu.  
Hồi đầu thì nặn hết sầu,  
Muôn ngàn hạnh phúc hồi đầu mà ra.  
Cõi đời ngũ trược Ta bà  
Hơn thua tranh chấp chỉ là hại thân  
Giữ gìn tâm sáng trong ngần  
Thị phi gió rụng chẳng cần để tâm  
Nhận rõ vọng niệm chớ làm  
Di Đà tự tánh chẳng tâm đâu xa  
Trách người nhìn kỹ lại ta  
Lươn mà chê lịch thiệp là ngu si...*

**Tịnh Đức**

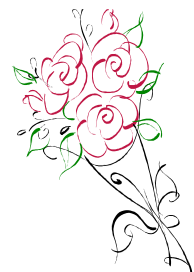


*Duy thức học trong khung trời tâm thức  
Đã lâu rồi ta nhiều kiếp trôi lăn  
Sóng bạc đầu biết bao nổi bão khoảnh  
Theo vọng tưởng chết chìm trong biển vắng.*

*Đời thành bại hơn thua tìm đắc thắng  
Cuộc chơi nào chẳng để lại vết thương đau  
Sóng biển tràn dòn dập mãi theo nhau  
Bao bụi bám gương mờ trong ảo giác.*

*Gió thổi rụng lá vàng rơi lác đác  
Ánh trăng thu vàng vặc chốn xa xăm  
Cả bầu trời im lặng chẳng nói năng  
Tiếng gầm thét của loài sư tử chúa.*

*Trên đường vắng đàn ong bay nhảy múa  
Tiếng nhạc trời rung động mấy tầng mây  
Nắng chan hòa trái rộng khắp rừng cây  
Mang sức sống về nguồn tan biến hết.*



**Nguồn  
Sống**

**Thiện Đại**

(tiếp theo)

## 98. Bát nạn là gì?

**Hỏi:** Kính bạch thầy, con đọc trong kinh thấy nói Bát nạn, nhưng con không hiểu Bát nạn là gì? Xin thầy hoan hỷ giải đáp cho con được rõ. Cảm ơn thầy.

**Đáp:** Bát nạn còn gọi là Bát nạn xứ hay Bát nạn giải pháp v.v... Nó có nhiều tên gọi khác nhau, nhưng tựu trung cũng chỉ cho tám chỗ mà chúng sanh thọ khổ. Bát nạn gồm có:

**1. Nạn địa ngục:** chúng sanh do tạo nghiệp ác, nên phải chiêu cảm quả báo đọa vào địa ngục, chịu khổ không ngừng, không được thấy Phật nghe pháp.

**2. Nạn nga quỷ:** Tức là loài quỷ đói. Chúng sanh do tạo nghiệp tham lam bòn xén nên chiêu cảm thọ sanh vào loài nga quỷ phải chịu đói khát khổ sở trăm bề.

**3. Nạn súc sanh:** Chúng sanh do si mê tối tăm, hành động phi pháp trái với luân thường đạo lý, nên phải chiêu cảm quả báo thọ sanh vào loài súc sanh này.

**4. Nạn sanh lên cõi trời Trường thọ:** Cõi trời này thọ mạng dài lâu, bị chướng ngại không được thấy Phật nghe pháp.

**5. Nạn sinh ở Uất đàn việt hay còn gọi là Bắc cu lô châu hoặc Thắng xứ.** Vì người sanh về cõi này, họ mãi mê tham đắm hưởng lạc, nên không gặp được Phật pháp tu hành.

**6. Nạn đui điếc câm ngọng:** Tuy sanh được làm người nhưng sáu căn của họ không được vẹn toàn, nên cũng không được thấy nghe học hỏi Phật pháp.

**7. Nạn thế trí biện thông:** hạng người này, tuy họ rất thông minh lanh lợi, chuyên nghiên cứu học sách ngoại đạo, nên họ không tin chánh pháp, không biết tu hành để được giải thoát sanh tử khổ đau.

**8. Nạn sanh trước Phật và sau Phật:** Chúng sanh do nghiệp chướng sâu dày, nên sanh ra đời không được gặp Phật.

Đại khái trong Kinh nói Bát nạn là như thế.

## 99. Tại sao Bồ tát Địa Tạng tay mặt cầm tích trượng và tay trái nắm hạt minh châu?

# 100 Câu hỏi Phật pháp

PHƯỚC THÁI

**Hỏi:** Kính bạch thầy, mỗi khi lạy Bồ tát Địa Tạng, nhìn thấy Ngài tay mặt cầm tích trượng còn tay trái thì nắm hạt minh châu, con không hiểu ý nghĩa này như thế nào? Kính xin thầy giải đáp cho con rõ.

**Đáp:** Tích trượng là một trong những pháp khí do Phật chế ra. Thời xưa, Phật và các Thánh chúng đi khát thực thường vai mang bát và tay cầm tích trượng. Công dụng của tích trượng là để dẹp trừ những chướng ngại vật làm trở ngại bước chân của các Ngài đi. Như rắn rết v.v...

Còn trên đầu tích trượng sở dĩ có 12 khoen, đó là biểu trưng cho 12 nhân duyên. Đức Phật do giác ngộ 12 nhân duyên mà được thành tựu đạo quả. Từ đó, Ngài đem 12 nhân duyên để giáo hóa chúng sanh, vì Ngài muốn mọi người đều được giác ngộ đạo lý như Ngài. Vì thế, tay mặt của Bồ tát Địa Tạng cầm cây tích trượng trên đầu có 12 khoen là nói lên ý nghĩa tiêu biểu đó. Còn tay trái Ngài nắm hạt minh châu là tượng trưng cho trí huệ. Vì muốn phá vô minh, cần phải có trí huệ. Một khi có trí huệ chiếu sáng thì vô minh không còn. Đầu mỗi của 12 nhân duyên là vô minh. Nên 12 khoen là tượng trưng cho vô minh. Hạt minh châu là tượng trưng cho trí huệ. Khi trí huệ bừng sáng như hạt minh châu chiếu sáng, thì bóng tối vô minh không còn. Ngang đó, sẽ được giải thoát sanh tử chấm dứt mọi khổ đau ràng buộc. Bởi thế, nên hình ảnh của Bồ tát Địa Tạng là biểu trưng người xuất gia, khác hơn các vị Bồ tát khác tượng trưng một người cư sĩ tại gia. Tất cả đó là nói lên ý này.

## 100. Tứ ma là gì?

**Hỏi:** Kính bạch thầy, con nghe nói người tu hành hay bị bốn thứ ma làm chướng ngại, nhưng con không hiểu bốn thứ ma đó là gì? Cúi xin thầy từ bi giải đáp cho con rõ.

**Đáp:** Trong Kinh Bát Đại Nhơn Giác có câu nói: “*Tôi phục tứ ma, xuất ám giới ngục*”. Nói bốn loại ma đó là: Phiền não ma, ngũ ám ma, thiên ma và tử ma.

Bốn loại ma này, làm chướng ngại cho người tu hành rất lớn.

**Thứ nhất là phiền não ma.** Đây là ma trong tâm của mỗi người. Phiền não gồm có rất nhiều loại, nhưng không ngoài hai loại chính: căn bản phiền não và tùy phiền não. Căn bản là gốc rễ. Tức là những loại: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Đây là những loại có gốc rễ sâu dầy thật khó trừ khó đoạn. Chính nó là nguyên nhân gây ra cho người ta phải đau khổ triền miên.

Còn tùy phiền não, thì nhẹ hơn, nhưng chúng nó cũng gây ra cho người ta luôn luôn bất an. Chúng gồm có 20 thứ. Cường độ của chúng, cũng có loại mạnh loại yếu. Nên các nhà Duy Thức chia chúng ra làm ba loại: tiểu tùy, trung tùy và đại tùy.

Về tiểu tùy thì có 10 thứ: phân, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu.

Trung tùy gồm có 2 loại: vô tâm và vô quý.

Đại tùy gồm có 8 thứ: điệu cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

**Thứ hai là ngũ ám ma.** Ngũ ám ma gồm có: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Tại sao gọi 5 thứ này là ma? Vì 5 thứ này không thật có mà người ta cố chấp cho là thật có, rồi từ đó mà tạo nghiệp thọ khổ nên gọi nó là ma.

**Thứ ba là thiên ma.** Đây là loại ma vương ở cõi trời Dục giới. Chúng có khả năng biến hóa khuấy phá nhiễu loạn làm trở ngại sự tiến đạo của hành giả. Loại ma này, khuấy phá Phật khi Phật sắp thành đạo. Vì bọn chúng không muốn cho ai thoát khỏi ngũ dục. Chúng thấy ai tu hành tinh tấn, không còn mê đắm ngũ dục lạc thế gian, thì chúng thường hay khuấy phá.

**Thứ tư là tử ma.** Tử ma là ma chết. Con người sau khi chết thành loài ma quái yêu tinh khuấy nhiễu làm người ta sợ hãi sanh bệnh v.v... Hoặc người đang tinh tấn tu hành, bỗng bị vô thường xảy đến bệnh hoạn hay tai nạn rồi ngã ra chết làm trở ngại dở dang sự tu hành đó cũng thuộc về tử ma.

Nói tóm lại, bốn loại ma này, lực dụng của chúng đều làm chướng ngại lớn trên bước đường tu tiến của hành giả. Vì bọn chúng khuấy nhiễu mà làm cho người tu hành khó được giải thoát./.

(hết tập 1)

## GIA CHÁNH

### 1. Vật liệu:

- 1 cây cải bắc thảo.
- 2 củ cà rốt.
- 2 củ cải trắng.
- 300g củ kiệu.
- 100g ớt hiểm.
- 1 nhánh gừng.
- Vài miếng bắp cải.
- Muối, đường, bột ngọt.

### 2. Cách làm:

- Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch để ráo, tĩa hoa xắt chéo độ 2mm.
- Cải bắc thảo tách ra từng lá, rửa sạch để ráo, cắt chéo độ 2 cm.
- Kiệu lột vỏ, rửa sạch bào mỏng.
- Gốc bắp cải lột bỏ vỏ cứng, rửa sạch tĩa hoa xắt lát 2mm.
- Gừng gọt vỏ sạch, bào mỏng thái chỉ.
- Ớt tách bỏ hạt thái chỉ.

# Kim Chi

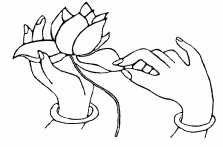
*Tâm Hòa soạn*



- Cho gốc bắp cải, cải thảo, cà rốt, củ cải vào thau trộn 2 muỗng canh muối cho đều, để một lúc, đem xả lại nước lạnh, vắt ráo, bỏ ra cải trắng phơi nắng cho héo, nên phủ vải mỏng cho sạch.
- Phơi xong lấy xuống trộn kiệu, gừng, ớt, bột ngọt cho tất cả vào keo thủy tinh.
- Cho 1 tô nước, đường, muối vào nồi, nấu sôi nêm vừa ăn, nhắc xuống để nguội đổ vào keo.
- Chùng 3 ngày là kim chi ăn được. Thom mùi gừng, kiệu (nếu không cử), vị hơi ngọt là đạt.



# Giảng Đường Mùa Đông



Mùa đông ở Melbourne năm nay rất lạnh. Hôm nay buổi chiều cuối tháng 6 sau giờ thọ thực tại quán Tỳ Tại tất cả các liên viên đạo tràng Quang Minh họp chúng để kiểm công cứ. Những tà áo trắng của các liên viên cao niên còn bay trong mưa bụi, chưa đến 1 giờ rưỡi thầy giáo thọ phó ban đã ngồi trong giảng đường rồi. Sau hơn 1 giờ họp thầy bắt đầu giảng tiếp bộ kinh niệm Phật Ba La Mật.

Trong trang nhật ký của tôi có ghi: Ngày 19 tháng 4 năm 2015 thầy giáo thọ bắt đầu khai giảng bộ kinh niệm Phật Ba La Mật. Nhưng bây giờ đã 4 tháng trôi qua mà chưa xong phẩm thứ nhất tức là phẩm Duyên Khởi. Vì thầy muốn cho mọi người hiểu niệm Phật đến chỗ rốt ráo, đến chỗ thành Phật thì làm sao vội vã được, và lại thầy còn bận nhiều Phật sự khác như phải đi để giúp các đạo tràng khác ở Tân Đảo, Sydney v v.

Sau phần niệm Phật cầu gia bị thầy bắt đầu đọc tiếp phần kinh văn:

**Lại có tám muôn vị đại Bồ tát khắp mười phương cùng đến tham dự. Đó là các Ngài: Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, Phổ Hiền Bồ Tát, Quán Thế Âm Bồ Tát, Đại Thế Chí Bồ Tát, Di Lặc Bồ Tát, Địa Tạng Bồ Tát, Diệu Âm Bồ Tát, Đại Cường Tinh Tấn Dũng Mãnh Bồ Tát, Đà La Ni Tự Tại Công Đức Lâm Bồ Tát, Trang Nghiêm Vương Bồ Tát... tất cả đều có năng lực thâm nhập vô lượng tam muội môn, tổng trì môn, giải thoát môn, đã chứng pháp thân, đắc ngũ nhãn, biện tài vô ngại, thần thông du hý, biến hiện đủ loại thân tướng khắp các quốc độ để cứu vớt chúng sanh.**

Thầy bắt đầu giải thích:

Trước kia chúng ta đã tìm hiểu chúng Thanh Văn trong pháp hội, tiếp theo là chúng Bồ Tát.

Chẳng những hàng Thanh Văn dự hội đông đảo mà ngay cả các bậc đại Bồ tát cũng dự hội rất đông để nghe Phật thuyết pháp nói về: “*pháp môn Niệm Phật Ba La Mật*”.

Bồ tát nói cho đủ là Bồ đề tát đỏa, tiếng Phạn là Bodhisatra. Trung Hoa dịch có 2 nghĩa: 1. Hữu tình giác. 2. Giác hữu tình. Hữu tình giác, có nghĩa là một con người giác ngộ. Vì Bồ tát cũng là một con người như bao nhiêu con người khác, nhưng chỉ khác hơn người thường là ở chỗ các Ngài đã giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các Ngài đem chỗ sở ngộ của mình để giáo hóa chúng sanh, để mọi loài đều được giác ngộ như mình, thì gọi là Giác hữu tình. Bồ tát có 3 bậc:

1. Những người mới phát tâm tu hành cầu pháp Đại thừa, tu hạnh Bồ tát, là Bồ tát mới phát tâm, trong kinh thường gọi bậc này là Sơ phát tâm Bồ tát.

2. Những người học đạo Đại thừa đã lâu đời, chứng đẳng bậc Thập Trụ, Thập Hạnh, Thập Hồi Hương cho đến Thập Địa, là bậc Bồ tát tu lâu. Những người này được gọi “*cựu Bồ tát*”.

3. Bồ tát chứng bậc Đẳng giác, đây là vị Bồ tát gọi là nhứt sanh bổ xứ kế Phật. Như Bồ tát Di Lặc gọi là Đẳng giác Bồ tát. Như vậy, bất luận người nào có đủ hai ý nghĩa: tự giác và giác tha, đều gọi chung là Bồ tát.

Trong hội chúng Thanh Văn ở trên, trước Phật kể ra Ngài Xá lợi phất, vì Ngài là bậc trí huệ đệ nhất trong hàng Thanh Văn. Trong hội chúng Bồ tát, trước nêu Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, vì Ngài là người có trí huệ đệ nhất trong hàng Bồ tát. Sở dĩ nêu hai bậc đại trí như thế, là vì đối với pháp môn niệm Phật thắng diệu hy hữu này, không phải dễ tin, dễ nhận, dễ hiểu. Nếu không phải là bậc đại trí, thì thử hỏi làm sao có thể thâm nhập thấu hiểu trọn vẹn cho được? Thế nên, cần phải nêu tên hai Ngài này ra trước vậy.

Phần giảng giải trước đã nêu ra chúng thanh văn tiếp theo là chúng bồ tát, như vậy thì chúng ta có thể làm Bồ tát được không? Chúng ta làm được nhưng không nên xưng mình là bồ tát, mình gọi mình là bồ tát thì không nên, nhưng mình học hạnh bồ tát để trở thành bồ tát.

Phần lớn chúng ta ở đây là sơ phát tâm bồ tát: Sơ là ban đầu, mình mới phát tâm thôi thành ra đôi khi mình phát tâm để mình thọ cái giới bồ tát, để mình tập tành mình làm theo những gì các vị bồ tát đã và đang làm. Vì vậy giới bồ tát là cái mực thước để mình neo theo đó, để mình tập tành. Ví dụ bồ tát không nói láo, thì mình phải làm sao để bỏ bớt cái nói láo đi, bồ tát không nói xấu người khác, mình thực tập làm sao bỏ đi những cái điều nói xấu người khác, thì đó là những cái hạnh bồ tát, vậy nên mình thọ giới bồ tát mà mình không thực tập mà tự xưng bồ tát thì mình sẽ đọa địa ngục. Đó là mình tự xưng là chúng thánh cho nên mình phải coi chừng. Vì vậy cho nên chư tổ các ngài tu tới đâu các ngài nói tới đó, các ngài không dám nói quá,

*Đầu môn nói suốt trăm phần diệu*

*Dưới gót không ly một điểm trần*

Các ngài bồ tát rất cẩn thận khi các ngài nói. Vì vậy đứng về phương diện học Phật người ta tìm hiểu giáo lý của đạo Phật kỹ càng. Như vậy, nhưng đứng về bậc tu chứng thì tùy theo mình đạt tới đâu thì nói tới đó, nói quá thì nó vượt qua tầm tay của mình. Cho nên trên con đường học Phật mình nhìn xa thì mình thấy như vậy, để mình chỉ cho người ta thấy cái con đường để đi, nhưng mà thực tế thì chưa đi tới đâu hết. Vì vậy trong đạo Phật có các pháp tứ y. Tứ y tức là 4 cái điều mà mình nương vào đó để thực tập.

- Y pháp bất y ngôn
- Y nghĩa bất y ngữ
- Y trí bất y thức
- Y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa

**1. Y pháp bất y ngôn:** Tức là mình y cứ vào cái giáo pháp lời nói của đức Phật dạy để mình tu tập dù người nói đó họ có gì đi nữa mình cũng không nhìn qua cái khía cạnh người đó, cho nên trong kinh thường dụ như cái tay người đó bị bệnh cùi, bị hủi nhưng mà trên tay

của họ cầm 1 cái đuốc thì cái người khôn khéo họ chỉ cần nương cái ánh sáng của ngọn đuốc đó để người ta đi và người ta không bị xập hăm, xập hó. Trong đêm tối tăm mình cần phải có cái ánh sáng để mình nương tựa, để đi thì dù cho trên tay người đó bị cùi, bị hủi thì ta cũng không nhìn vào cái tay người đó mà ta chỉ nương cái ánh sáng của người cầm đuốc đó, để ta đi thôi đó là người khôn khéo. Phật cũng nói vậy, mình đừng y cứ vào người, mà y cứ vào pháp những cái gì người ta nói đúng với chân lý, đúng với chánh đạo, chánh lý thì mình tin mình nghe, mình hiểu, mình hành theo được lợi ích cho bản thân mình đó là y pháp bất y ngôn.

**2. Y nghĩa bất y ngữ:** Là mình căn cứ vào cái nghĩa lý mà Phật đã dạy đừng có cố chấp trên văn tự, ngôn ngữ, tuy nhiên nếu không có ngôn ngữ thì ta cũng không hiểu được nghĩa. Đừng chấp trên ngôn ngữ, nương văn tự bát nhã để ta có quán chiếu bát nhã. Văn tự ở đây nó rất là rộng, tất cả những gì về tướng thì đều nằm trong văn tự hết, chứ không phải chữ viết mới nằm trong văn tự. Thí dụ như chuông, mõ, chùa, cũng đều trong văn tự hết, vì nó có hình tướng như vậy mình không nên chấp vào cái hình tướng đó, mà mình phải làm sao thấu hiểu được cái nội dung của cái hình thức đó nói nên điều gì đó mà mình nhắm tới cái đó, cho nên y nghĩa mà bất y ngữ. Có nhiều khi có những ẩn dụ mà mình không hiểu, vậy nên mình y cứ vào nghĩa chứ không y cứ vào lời nói bởi vì ý tại ngôn ngoại. Nếu chúng ta chấp trên văn tự thì không hiểu được nghĩa lý, rồi cãi nhau trên văn tự, cũng như chúng ta biết được ngón tay mà không biết được mặt trăng. Chúng ta cần nương thôi chứ không nên cho ngón tay là mặt trăng, nếu chúng ta chấp chặt ngón tay vào mặt trăng thì muôn đời vạn kiếp chúng ta không thể thấy được mặt trăng, đó là y nghĩa bất y ngữ.

**3. Y trí bất y thức:** Trí ở đây là trí tuệ, cái trí tuệ này là do chúng ta tu tập để mà phát sinh ra, trí tuệ thì nó có sẵn rồi. Trí tuệ dù nó sẵn nhưng nếu chúng ta không trải qua quá trình tu tập thì ta không có thể nào đạt được cái trí tuệ này. Đây là cái trí tuệ bát nhã, còn cái thức là do cái kinh nghiệm của sự từng trải qua.

Những cái gì mà chúng ta tiếp xúc được đó là nó thuộc về trí, người ta gọi là trí thức, cái thức đó là do kinh nghiệm do sự phân biệt trong khi ta học hỏi, nó gọi là cái trí hữu sự, do ta học ở nhà trường, ở xã hội, ở tất cả mọi người, mà ta có được cái kinh nghiệm của cái thức, cái đó ta không cần nương mà ta chỉ cần nương cái trí mà bỏ cái thức đi, đây gọi là y trí bất y thức.

**4. Y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa:** có nghĩa là sau khi đức Phật thành đạo ngài nói pháp tứ diệu đế ở vườn lộc uyển, nói chung lại những hệ thống Nicaya. Phần lớn kinh nguyên thủy nó thuộc về bất liễu nghĩa. Đến khi đức Phật nói những kinh như Pháp Hoa, Niết Bàn, hay là Hoa Nghiêm thì đó là liễu nghĩa. Liễu là trọn, nghĩa là rốt ráo, có nghĩa là đưa chúng sinh đến chỗ rốt ráo thành Phật, thì đó gọi là kinh liễu nghĩa. Còn những cái kinh trước gọi là một chặng đường, hay là hóa thành để tạm thời bày ra để cho chúng sinh nương vào đó để đi khỏi phải ngán ngẫm, cho nên nó có hai hệ thống kinh bất liễu nghĩa và kinh liễu nghĩa.

Đến đây thầy giảng về Văn Thù Sư Lợi Bồ tát. Ngài tiêu biểu cho Đại Trí. Đại trí có nghĩa là trí lớn. Chữ đại có nghĩa là maha, là tiếng Phạn, người Trung quốc dịch là đại, mà chữ đại ở đây nó mang 3 nghĩa lớn tức là, thể đại, tứ đại, và diệu đại, như vậy chữ đại là lớn lao thành ra cái đại trí còn có tên khác là Phật tính, Chơn Như, Niết Bàn. Như vậy thì trí này mỗi con người chúng ta đều có sẵn cái Đại Trí. Cho nên Văn Thù Bồ Tát tiêu biểu cho Đại Trí, Văn Thù Bồ Tát là một con người nhưng vì ngài đạt được cái trí tuệ siêu việt. Cái Trí tuệ đó gọi là căn bản trí. Cái trí sẵn có từ vô thủy tới giờ. Bây giờ ta đi tìm cái trí đó tức là ta khám phá được cái trí đó.

Ví dụ như hai người cùng đi trong cơn mưa, nhưng một người bị ướt áo, một người không bị ướt áo. Vậy người không bị ướt áo đó là người gì? Câu hỏi này có nghĩa là: Trong mỗi con người chúng ta nó có hai con người. Một con người giả và một con người thật. Mà trong kinh gọi là người bất tử. Còn con người do ngũ uẩn kết hợp thành là con người nằm trong phạm trù sinh diệt. Lúc nó có, nó không đó là con người giả. Gọi là ngũ uẩn giai không. Còn

con người thứ hai là con người bất tử. Con người này nó không hình không tướng, cho nên mưa không ướt. Mà con người này nó không phải ở ngoài mình, mà nó là mình, mà mình chưa thấy được con người của mình. Mình chỉ thấy con người bằng da bằng thịt bằng xương bằng máu. Vì vậy mình quên mất con người thật kia. Nhận giả mà cho là thật.

Văn Thù Trung Hoa dịch là Diệu Thủ, cũng dịch là Diệu Cát Tường cũng dịch là Diệu Đức. Tại sao lại dịch ra nhiều Diệu? Là bởi vì cái trí nó không lường được. Thí dụ như điện ta không lường được. Ta không thể nào thấy nó được, nhưng mà nó không thấy mà nó vẫn có tác dụng. Thí dụ khác như không khí ta không nắm bắt được nó, nhưng nó vẫn có tác dụng. Nếu không có không khí thì muôn vật không thể sống được. Nhưng nếu bảo ta chỉ không khí, nắm bắt không khí thì ta không làm gì được hết, vì nó không hình tướng mà nó có mặt khắp nơi, thì cái tâm ta cũng vậy. Cái Đại trí cũng vậy, nó có mặt sờ sờ không lúc nào vắng mặt.

Mỗi tên gọi đều có ý nghĩa khác nhau. Nói Diệu Thủ, là y cứ theo tôn Hoa Nghiêm có nêu ra ba pháp môn: Tín, Hạnh và Trí, mà Diệu Thủ là pháp môn Tín đứng đầu, vì tin là đầu muôn hạnh, muôn đức vậy. Còn nói Diệu Cát Tường là chuyên nói về pháp môn Hạnh. Luận Phật Địa nói: “Được tất cả thế gian cận cúng dường và tán thán nên gọi Ngài là Diệu Cát Tường. Diệu Đức là chuyên nói về pháp môn Trí”.

Người ta thường có cái từ hạnh giải tương ưng, hạnh là công hạnh. Chữ Hạnh hoặc là chữ hành. Ví dụ như “Tôi đi kinh hành” thì gọi là thiền hành. Hay là ban hành đường. Hành đó là làm chứ không phải đi. Cho nên mỗi cái nghĩa nó khác nhau, cũng là một chữ nhưng nó khác nhau. Cái hạnh này mỗi người đều sẵn có mà phải tương ưng. Giải là nhận thức. Cho nên ta có phẩm tín giải, phẩm thứ tư trong kinh Pháp Hoa. Trong kinh, giải là một sự hiểu. Hiểu về mặt trí chứ không phải bằng thức. Cho nên gọi tín giải là người đầy đủ niềm tin. Nhận được, thấy được, hiểu rõ và nhận được. Nếu không có cái hạnh này, thì không có cái giải, nhờ có

cái hạnh này ta mới hiểu, nhận thức được rằng cái hạnh ta phải làm, ta có từ bi, ta có hỷ xả này kia, thì cái hạnh này nó phát hiện ra bằng cách nhận thức rõ ràng. Thì cái hạnh này mới hiện ra hiểu biết và hành động tương ứng với nhau, gọi là hạnh giải tương ứng.

Kinh nói Trí là mẹ chư Phật, là thầy đức Thích Ca, đầu chưởng phải Diệu Đức (đức mẫu nhiệm), đó tức là “Hạnh” mà “Giải”. Cái chỗ này mình hiểu là bởi vì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hay là mười phương chư Phật cũng đều căn cứ vào cái tâm, tức là cái Trí hay Phật tính để mà tu. Cũng như ta y cứ vào cái bột để ta làm bánh. Nhờ cái nhân bột mà ta mới làm ra bánh được. Thí dụ khác ta y cứ vào gạo để ta nấu thành cơm, nếu không có gạo thì không nấu thành cơm. Thành ra ta nấu bằng cái chất khác thì ta không gọi là cơm được. Tương tự như vậy y cứ vào cái nhân chủng cái tánh Phật, dựa vào đó ta tu thì ta đạt cái quả Phật. Còn nếu ta đi lệch qua cái nhân chủng, mà đi qua tà giáo, tà đạo thì kết quả ta rơi vào con đường tà, ta trở thành ma quỷ. Cho nên cái phần gọi là, cái nhân địa tu hành nó rất là quan trọng.

Đến đây thầy giảng về Phổ Hiền Bồ tát: tiếng Phạn là Sanantabhadra, còn gọi là Biến Cát Bồ tát. Ngài là tiêu biểu cho đại hạnh. Hình tượng Ngài được thiết trí cõi con voi trắng hầu bên phải của Đức Phật Thích Ca. Bên trái là Đại Trí Văn Thù Bồ Tát. Đã có đại trí cần phải có đại hạnh mới có thể phổ độ chúng sanh. Thế nên, Đại Trí và Đại Hạnh phải song hành với nhau, không thể tách rời ra được.

Nếu như có Đại trí mà không có đại hạnh thì không làm lợi ích cho ai cả. Trong kinh thường gọi là cái Trí khô. Là cái trí đó không có giúp cho ai, nếu tôi có nạn. Hạnh là một cái công hạnh để ta làm phổ độ chúng sanh. Chúng ta hằng ngày đều thể hiện công hạnh. Cái hạnh đó rất nhiều. Nó có ra từ cái đại trí. Ví dụ như một lời nói mà mình nói sao giúp cho người khác mình gây tín tâm cho người đó, mình tạo cho người đó có tín tâm vào tam bảo, vào nhân quả, vào đạo pháp. Tất nhiên là mình đã thể hiện được một cái công hạnh, ngày hôm đó mình đã làm được lợi ích cho người khác, mình làm cho người ta bớt đi những nỗi khổ

người ta đang gặp phải. Thì như vậy mình cũng đang thực hành hạnh Bồ Tát. Hay người đó đang bị sợ hãi một vấn đề nào đó, họ đang lo âu sợ hãi thì làm sao mình nói những lời nói mà để trấn an người ta không còn sợ, lo lắng, ưu phiền. Tất nhiên là ta đang thể hiện được cái hạnh Bồ tát. Còn nếu ta dọa nạt, ta càng làm cho người đó sợ hãi hơn. Như vậy là ta đã gián tiếp đưa ta vào địa ngục rồi. Vì ta đã gây ra một cái nhân làm cho người đó phải lo âu sợ hãi. Thì tất nhiên là ta đã bị sa đọa trước người đó, tại vì lời nói của ta là nguy hiểm. Còn nếu chúng ta dùng lời nói mà đem lại lợi ích cho người và cho mình thì ta đã làm cái hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát. Chữ Hiền ở đây có nghĩa lý cao siêu chứ không phải là hiền từ. Ví dụ như ta nhìn thấy một người hiền từ, thì không phải là nghĩa đó. Cái hiền đó là hiền thường của cái tâm thường ở đời. Còn cái hiền này gần bậc thánh vì vậy cho nên ta đi từng bước ta tập cái hiền. Cái hiền này không phải là ngu, mà cái hiền này bên cạnh đại trí, Phổ hiền đứng bên cạnh Đại trí văn thù. Cái Hiền mà ta có trí.

Hiền Trí có nghĩa là ta không muốn ăn thua với ai hết vì ta có trí. Hiền phải dưới sự điều động của lý trí. Đó mới gọi là Hiền. Như vậy ta áp dụng Bồ Tát Phổ Hiền vào cuộc sống của ta. Chúng ta nên làm thế nào để cho hạnh của Bồ tát Phổ Hiền đi vào trong trái tim của ta. Để rồi từ trái tim ta, toát ra một cái hành động để biểu hiện ra cái đức hiền của chúng ta. Và làm sao để cho những người khác có được niềm tin, mà họ có thể gần ta mà họ không lo âu sợ hãi gì hết.

Thầy giảng đến đây đại chúng trong giảng đường đang im lặng nghe thì tiếng kiếng vang lên báo giờ học pháp ở giảng đường chấm dứt. Thầy hướng dẫn hồi hướng và mọi người trở lại chánh điện để xá giới bát quan trai. Giảng đường mùa đông bây giờ im lặng, trống vắng, khói hương trên những bàn thờ hương linh vẫn lan tỏa về chốn xa xăm. Bây giờ mặc dù chưa 5 giờ chiều mà không gian mờ ảo, màn đêm sớm vội về.

Tôi ngồi ghi lại bài giảng mùa đông này, bỗng tôi nhớ lại thiền sư Triệt Ngộ mà chúng của tôi hân hạnh được mang tên Ngài. Ngài tu thiền,

đại triệt đại ngộ, lại quay về chuyên tu pháp môn Tịnh độ. Ngài nói: “Thật vì sanh tử, phát Bồ đề tâm, vì tín nguyện sâu, trì danh hiệu Phật”. Đây là thái độ thật đúng với tiêu chuẩn niệm Phật. Niệm như thế nào thì bốn câu này đã nói lên một cách rõ ràng. Một người thật sự biết sợ sanh tử, tâm đây là tâm Bồ Đề. Tu theo Phật để được giác ngộ, biết được sanh tử quá khổ, quá đáng sợ, biết ngăn ngấm sự luân hồi. Luân hồi là sau khi chết, không được mấy ngày lại đến đầu thai, đến rồi lại chết, chết rồi lại đến đầu thai, sanh sanh tử tử mãi không cùng tận. Vì vậy chỉ có niệm Phật cho đến khi thành Phật là con đường giải thoát ra khỏi sanh tử, luân hồi. Để chấm dứt bài viết này tôi xin ghi lại lời hay ý đẹp của Patricia Neal mà mới đây liên hữu Minh Quang gửi qua e-mail cho tôi:

“Avoid negative sources,  
people, places, things and habits.  
Believe in yourself  
Consider things from every angle.  
Don't give up and don't give in.  
Enjoy life today,  
Yesterday is gone,  
Tomorrow **may never** come.  
Family and friends are hidden treasures,

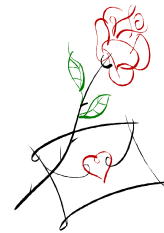
*Seek them and enjoy their riches.  
Give more than you planned to.”*

Đoạn văn này cũng được liên hữu Minh Quang diễn dịch dễ hiểu:

*Chuyện xấu xin chớ vẩn vương  
Tránh người hung ác, noi gương người hiền  
Tin vào tự tánh giác viên  
Quán chiếu mọi thứ nghiên tâm chánh chơn  
Đừng chịu lùi bước thì hơn  
Hiện tại lạc trú, giận hờn làm chi?  
Quá khứ tiếp nối ra đi  
Ngày mai **chưa tới** có gì phải lo  
Người thân bè bạn của kho  
Tìm ra tận hưởng cho ta sang giàu  
Cho đi cho nữa đi nào,  
**Cho** là sẽ nhận ngọt ngào an vui . . .*

### Minh Thiệt

Chúng Triệt Ngộ / Đạo tràng Quang Minh



## Quán Nguyện



*Hình hài mai này ta rũ bỏ  
Áo phong sương quán trọ cõi Ta bà  
Khách hải hồ rong ruổi gánh phồn hoa  
Bao vay trả bụi hồng bay gió cuốn*

*Gió mang đi lòng ơi! đừng bận vương  
Chuyện ngày xưa chớ kết chuyện ngàn sau  
Chớ ngập ngừng chìm tiếp giấc mộng sâu  
Thân giả tạm nuôi dòng tâm huyền ảo*

*Thuyền ta lướt cánh buồm căng gió lộng  
Ta đi theo nguyện lực của niềm tin  
Nuôi yêu thương, hiểu biết chí độ sinh  
Cùng tát thủy cập bến bờ giải thoát*

**Thanh Trì**





Bản chất cũng như mục đích của tôn giáo là mỹ hóa nhân tâm, tịnh hóa xã hội, luận về công dụng ta có thể chia làm ba điểm như sau:

### 1. Đề Cao Cuộc Sống Tâm Linh

Từ quan trọng của cuộc sống tinh thần mà nói, con người có thể ăn cơm hầm uống nước lã, có thể chịu đựng để mặc chiếc áo rách, có thể nhẫn nại ở một căn nhà đơn sơ thiếu phương tiện, có thể dùng chân đi bộ thay vì đi bằng xe, bởi lẽ những khoái lạc thỏa mãn đến từ vật chất không là tuyệt đối, nhưng những phiền não vô minh về mặt tinh thần lại thường khiến con người đau khổ, chịu đựng không được. Từ xưa đến nay chưa có người vì thiếu thốn ăn mặc mà phải tự sát, nhưng lại có nhiều người vì không chịu nổi những áp lực về tinh thần mà tìm đến cái chết, như vậy sự đày đọa đau khổ về tinh thần được thấy rõ ràng. Trong quá khứ từng có rất nhiều người cho rằng chỉ có tâm lý học với đầy đủ dữ kiện khoa học mới có thể chữa trị được cái bệnh đau khổ về tinh thần. Những năm gần đây, càng lúc có nhiều người cảm thấy được tầm quan trọng của tôn giáo, mà quay đầu lại để nghiên cứu tín ngưỡng, từ đó mới phát hiện được lý niệm từ bi bình đẳng của tôn giáo đối với việc thăng hoa về tâm linh có nhiều sự ích lợi, tinh thần tiến thủ một cách tích cực của tôn giáo là một trợ lực rất lớn trong việc khắc phục hoàn cảnh khó khăn, mà những giáo nghĩa của các tôn giáo lớn trên thế giới càng khiến con người tán thán là không có gì tốt đẹp hơn nữa.

Từ mặt nhu cầu đời sống của con người mà nói, con người khi bắt đầu với tiếng khóc chào đời thì đã có nhu cầu ăn, mặc, để nuôi dưỡng tâm thân, lớn lên thì tham cầu ích lợi rất mạnh, phiền não phát sanh, do đó khát vọng tìm kiếm con đường lìa khổ đặc lạc, trong rất nhiều học thuyết triết lý, duy có giáo nghĩa từ bi, hỉ xả, buông bỏ tự tại, thiên định, bát nhã, sám hối,

tri ân của tôn giáo dạy con người vượt qua cái hữu hạn của cuộc sống vật chất mà tự nâng cao, tự mở rộng trong cái vô hạn của đời sống tinh thần phân biệt chánh tà và lẽ phải.

### 2. Biện Biệt Thị Phi Tà Chánh

Con người sở dĩ có những đau khổ phiền não, thường bắt nguồn từ những kiến giải không đúng đắn, nhất là trong một thế gian nhiều màu sắc, thị phi lẫn lộn này, nếu như suy nghĩ chỉ một chút sai khác thì dễ đi vào tà đạo, nếu không biết kịp thời hồi cải, sai rồi lại thêm sai nữa, sau cùng muôn kiếp ngàn năm cũng không sao quay lại được, ngàn năm cũng không đuổi kịp, như vậy không đáng tiếc hay sao!

Giống như có một số người không tin nhân quả, họ cho rằng thiện bất túc thử, ác bất túc úy, nên tự tung tự tác, ngang ngược với người, không những chuốc họa vào thân, mà còn đem lại nỗi bất an cho nhân loại; có người hiểu sai về luật nhân quả, đem lòng tham xây dựng trên tín ngưỡng, họ cho rằng cầu trời lạy Phật thì có thể hưởng được phước lộc, với những nhân sinh quan không có chịu trách nhiệm, tham cái công lợi trước mắt thường bị tà ma quỷ thần lợi dụng, kết quả khổ não cả cuộc đời.

Chánh tín tôn giáo phải hội đủ một lịch sử chân thật, một chánh pháp viên mãn, một vị giáo chủ đạo đức xuất chúng, những vị tu hành trong sạch giới hạnh thanh tịnh là đối tượng cho sự tín ngưỡng, cho nên mới giúp cho chúng ta biện biệt được chánh tà, giải trừ được phiền não, đứng vững trong xã hội, có một vị lãnh đạo của một quốc gia đã từng nói: “Cuộc đời không thể không có tín ngưỡng tôn giáo, nếu không tất cả những sự nghiệp lớn nhỏ đều không thể thành tựu được”.

### 3. Liễu Giải Ý Nghĩa Cuộc Đời

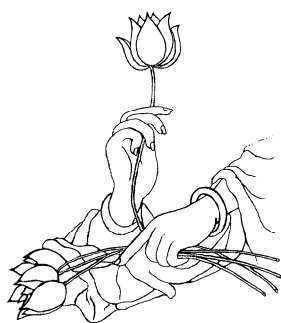
Con người từ đâu đến? chết đi về đâu? Làm

sao hiểu rõ ý nghĩa cuộc sống hạnh phúc chân chánh ? cái chung cực nhất của một thế giới lý tưởng là gì? với câu “ Thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đản tịch họa phước” con người khi chìm nổi trong bể khổ sanh tử và trong sự biến ảo vô thường, nên thông thường phát ra những nghi vấn trên, tiến thêm nữa hy vọng mong được có được một nương tựa thực tại. Tín ngưỡng tôn giáo từ đó mà được sản sinh.

Từ thuyết linh hồn bất tử cho đến thuyết nghiệp luật luân hồi, từ thuyết thượng đế tạo thế cho đến thuyết sự đãi duyên thành, từ thuyết phán xét sau cùng cho đến thuyết nhân quả báo ứng, từ thuyết tín chúa vĩnh sanh cho đến thuyết niết bàn tịch tĩnh.... Mặc cho những sự giải thích bất nhất về cảnh ngộ sanh tử của chư tôn các phái, nhưng cứu cánh cuối cùng muốn chúng ta trong thế gian hiện thực này, mượn nó để lợi tha, vô tư mà tu hành để hoàn thành nhân cách của tự ngã tiến đến một cảnh giới chí chơn, chí thiện, chí mỹ cao cả.

Cho nên tín ngưỡng của tôn giáo không là chất thuốc phiện để ma túy tinh thần con người, mà là viên gạch lót đường để hiểu rõ ý nghĩa của cuộc sống nhân sanh; tín ngưỡng của tôn giáo không là hình thức tạm bợ của sự tiêu cực để tránh xa thế gian, mà là sự tích cực nhập thế cống hiến nương vào, để đẩy mạnh một xã hội hài hòa và tốt đẹp./.

**Tâm Hòa** suu tầm  
(*The Universal Gate*)



## Một Bông Hồng Cho Em

*Vu Lan ngồi nghĩ đến Hoàn,  
Anh đây cảm thấy như tan nát lòng!  
Em đi, Anh vẫn đợi mong,  
Em ơi! Có thấu nỗi lòng của Anh.  
Nhiều đêm ngồi thức suốt canh,  
Nghe chim cú gọi trên cành bi ai.  
Vàng trắng thắm ướt sương mai,  
Nhìn trăng trong dạ ngậm ngùi nhớ em.  
Chiều về cảnh vật buồn thêm,  
Thấy hoa quỳnh nở về đêm lại sầu.  
Bây giờ em ở nơi đâu?  
Được sanh về chỗ sang giàu, cõi tiên?  
Đêm khuya gió thoảng ngoài hiên,  
Giật mình anh tưởng em liền đến thăm.  
Đôi ta chung sống bao năm,  
Biết bao kỷ niệm trong tâm của mình.  
Mỗi lần Tết đến, giáng sinh,  
Em hay mua sắm cho anh thật nhiều.  
Áo quần, giày dép đủ điều,  
Lại thêm bánh kẹo đã tiêu lắm tiền.  
Bây giờ em đã qui tiên,  
Bỏ anh ở lại ưu phiền xót xa.  
Ngày đêm cô quạnh tuổi già,  
Em đâu còn nữa để mà cậy trông.  
Kiếp người tuy có rồi không,  
Sanh già bệnh chết trong vòng khổ đau.  
Đời người thấm thoát qua mau,  
Xuân xanh mới đó bạc đầu rồi đây!  
Còn đâu, ai đỡ, ai hay?  
Sanh ly tử biệt đắng cay vô cùng.  
Nghĩa trang gò đống lạnh lùng,  
Giàu sang gởi xác, điên khùng bỏ thầy!  
Duyên ta đã hết từ nay,  
Em về cõi Phật mỗi ngày thông dong.  
Thương em giữ mãi trong lòng,  
Anh xin dâng đóa hoa hồng cúng em.*

**Văn Thân**

# Chúng ta có rất nhiều mẹ



Thiện Tuệ

Phật giáo có hai luật lớn là Luân hồi và Nhân quả. Vì vậy sự hiện diện của chúng ta hôm nay chỉ là một kiếp. Chúng ta đã có vô số kiếp và đã luân hồi theo bánh xe sanh tử.

Trước khi thành người chúng ta đã từ khoáng sản hay kim thạch tiến lên thảo mộc và từ thảo mộc tiến sang cầm thú rồi mới lên làm người. Chúng ta đã từng đầu thai trong các bộ lạc sơ khai trên các Châu Phi, Châu Á, châu Úc v..v... Chúng ta có thể trước đây là người Ấn Độ, người Tây Tạng, hay người Trung Hoa v..v... Do đó chúng ta có rất nhiều bà Mẹ qua nhiều kiếp. Chúng ta không nhớ được các tiền kiếp của chúng ta (chỉ trừ một số nhỏ đã kể lại các tiền kiếp trước của họ hoặc khi đắc quả A La Hán hay như Đức Phật Thích ca thì Ngài đã kể lại nhiều tiền kiếp của Ngài).

Vì vậy trong mùa Vu Lan không những chúng ta nhớ đến Mẹ chúng ta mà còn phải nhớ đến **VÔ SỐ BÀ MẸ** của chúng ta qua cuộc hành trình dài vô tận của chúng ta mà chúng ta đã quên tên họ của Người, quốc tịch của Người, ở đâu và vào thời kỳ nào. Tuy nhiên chúng ta phải thành tâm cầu nguyện cho những Bà Mẹ **VÔ DANH** đó để họ được siêu thăng trong cõi vĩnh hằng.

Một số các bà mẹ trong quá khứ của chúng ta đang ở địa ngục hoặc ở miền Cực Lạc hoặc ở trong lục đạo hay đã làm người. Song chúng ta không thể quên công ơn sinh thành và nuôi dưỡng của họ để cầu nguyện cho họ hầu báo hiếu trong mùa Vu Lan năm nay. Có lẽ không phải chỉ có một hoa hồng màu trắng cài lên áo của chúng ta hôm nay vì chúng ta đã mất Mẹ mà phải có muôn ngàn hoa hồng trắng cài lên áo của chúng ta để tiếc thương cho vô số Mẹ của chúng ta.

Nhân mùa Vu Lan năm nay, chúng ta cần có tấm lòng từ bi hỷ xả đối với tất cả các Bà Mẹ khác ở trên địa cầu này dù họ không phải là người Việt Nam vì biết đâu chúng ta cũng đã từng là con họ trong một kiếp nào đó.

Biết được luật Luân Hồi thì Phật tử chúng ta không có đầu óc chia rẽ kỳ thị chủng tộc như những người vô minh vì họ không có dịp được

học Phật pháp.

Đề cập đến Mẹ, tôi xin nói đến con.

Chúng tôi có giải thích cho các Bà Mẹ Việt Nam hiện ở Úc than phiền các con họ không ngoan như các đứa con Việt Nam ngày xưa. Trừ một số yếu tố về hoàn cảnh xã hội và chủng tộc khiến các con họ không giống các em bé Việt Nam, phần chính là do luật luân hồi và nhân quả. Phần lớn các con của các Bà Mẹ Việt Nam ở Úc không phải là người Việt Nam đầu thai lại mà là người Úc bản địa hay các sắc tộc khác đầu thai lại. Do đó chúng không thích ăn các thức ăn của người Việt Nam như cơm, cá v..v.. mà chỉ thích ăn bánh mì, bơ, sữa v..v.. Những linh hồn (không phải danh từ của Phật Giáo song tôi dùng để nói chung) Việt Nam thì thích học tiếng Việt, nói tiếng Việt giỏi hơn là những em bé nói tiếng Anh thạo hơn tiếng Việt. Những đứa bé kiếp trước chịu ảnh hưởng của văn minh Tây phương thì khác với các đứa bé tiền kiếp là Việt Nam. Bởi vậy trong gia đình nếu có sự xung đột giữa cha mẹ và các con cũng là một điều hiển nhiên chưa kể già và trẻ trí có khác nhau.

Chúng ta cũng không nên buồn rầu khi có những đứa con bất hiếu vì do luật nhân quả kiếp trước chúng ta nợ nó, đến nay, nó đầu thai lại làm con chúng ta để chúng ta phải trả nợ cho nó. Có những đứa con có hiếu (có đứa làm con nuôi mà có hiếu hơn con ruột) vì nó đến để trả nợ cho chúng ta vì kiếp trước nó vay nay phải trả lại cho chúng ta.

Luân hồi và Nhân quả là hai luật song đôi bất biến mà Đức Thích ca đã giảng rõ trong giáo lý của Ngài.

Dùng hai luật này thì có thể giải thích tất cả mọi vấn đề trong đời sống của cá nhân, của xã hội hay của một dân tộc. Hai luật này có thể giải thích tất cả các bất công mà loài người gánh chịu, nhưng tựu trung là chân lý và sự công bằng tuyệt đối./.



# Phật tại gia

Diệu Thông

“Yangpu về tỉnh Sichuan định tâm tìm kiếm Bồ Tát. Trên đường đi, Yangpu gặp một nhà sư.

Nhà sư hỏi:

- Cậu đi đâu đấy?

- Tôi đi cầu Bồ Tát.

- Bồ Tát ở xa, chi bằng đi tìm Phật có hơn không?

- Tìm Phật ở đâu bây giờ?

- Khi cậu về nhà, thấy người đón cậu trên mình khoác cái mền, chân xỏ dép trái, đó chính là Phật.

Theo lời, cậu về nhà thì trời đã khuya. Mẹ cậu nghe con gọi cửa mừng quá vội khoác mền lên người, xỏ dép trái. Bà chạy ào ra mở cửa và khi Yangpu thấy mẹ mình như vậy thì đứng chết lặng.” (1\*)

Đây là câu chuyện thiên, tùy theo tâm mỗi người mà có những kết luận khác nhau. Với tôi thì tựa đề “Phật tại gia” đã cho ta ý niệm về tình thương cao cả và ngọt ngào của mẹ dành cho con. Câu chuyện về mẹ thì không có chuyện nào giống chuyện nào cả, nhưng tựu chung là cùng mang đến những bài học sâu xa, khiến ta phải ngẫm nghĩ, lắm khi phải rơi lệ và khâm phục lòng hi sinh của những người mẹ. Trong những tác phẩm văn chương nổi tiếng, cho dù chuyện bên trời Âu hay nơi cõi Á đều luôn có những chuyện ca ngợi tình yêu bao la rộng lớn của mẹ hiền. Trong đạo Phật, có mẹ hiền Quán Âm vốn là hóa thân người nữ để gần gũi và cứu độ chúng ta. Trong đạo Chúa có Đức Mẹ Maria luôn được các con chiêm tin tưởng và cầu nguyện. Thầy Thích Nhất Hạnh có quyển Bông Hồng Cài Áo, nói lên được lòng tri ân của mình đối với những nhọc nhằn gian khổ mà mẹ đã dành cho. Tôi nhớ có lần thầy Phước Tấn giới thiệu tôi làm việc cho nhóm Hương Từ Bi. Mai Nhon có nhờ tôi đặt câu hỏi và viết lời bình. Anh

Phong và tôi chia nhau viết bài Mẹ Hiền của Vương Hằng Tích do Trang Hạ dịch. Tưởng cũng nên nhắc anh Phong là người dịch cuốn sách The Art of Life của Đức Đạt Lai Lạt Ma mà tôi khâm phục.

Tôi đọc bài này mà ngồi khóc sướt sùi. Con gái tưởng ai ức hiếp làm tôi khóc. Tôi giải thích là câu chuyện quá cảm động mà tôi lại mau nước mắt nên khóc.

Dù ai đã đọc hay chưa đọc thì xin hãy cùng tôi chia sẻ tóm tắt nội dung của bài này. Chuyện kể rằng: Do ảnh hưởng của tư tưởng phong kiến hủ lậu, tại một gia đình nông dân nghèo khó, ở một vùng quê Trung Quốc, có người thiếu nữ điên bị lợi dụng để làm công cụ cho việc sản sinh ra một đứa con trai nối dõi tông đường. Sinh con ra mà không được săn sóc, ấm bông. Nàng bị hắt hủi, ruồng rẫy và cuối cùng là bị đuổi ra khỏi nhà. Đứa trẻ lớn lên đòi mẹ vì mẹ là sợi dây vô hình luôn ràng buộc cậu, nhưng cuối cùng khi gặp mẹ, cậu chính là người đã hắt hủi mẹ vì hiện tượng bên ngoài của mẹ đã làm mình mất mặt với bạn bè. Người mẹ điên cuồng kia, dầu không tỉnh táo nhưng tình yêu con luôn hiện diện trong nàng rất nồng ấm và là ngọn đuốc luôn cháy rực trong tim nàng. Mục tiêu tối hậu trong đời nàng. Một ao ước duy nhất của nàng là được ôm con vào lòng để truyền hơi ấm cho con. Sẵn sàng chiến đấu để bảo vệ con thơ khi thấy con bị người hà hiếp. Làm những việc khó làm để mua lấy nụ cười của con. Đó là tinh thần trong truyện Mẹ Hiền của Vương Hằng Tích do Trang Hạ dịch. Theo tôi thì cho dù điên hay không điên thì các bà mẹ đều có trái tim nồng ấm dành cho con mình, có lòng hi sinh không bờ bến để mưu tìm hạnh phúc và lợi lạc cho con.

Câu chuyện kết thúc rất thương tâm là bà mẹ đã vì nụ cười của con và tiếng kêu “Mẹ” trong bao năm chờ đợi từ miệng đứa con thơ, nó đã đánh động vào quả tim khô héo của người mẹ điên, khiến nàng không còn đủ tâm ý để biết đến việc hiểm nguy, mà chỉ cố trèo nơi cheo leo hiểm trở, mong hái được những quả đào núi, để làm hài lòng con trẻ. Ôi ! định mệnh trớ trêu, đã cướp mất đời nàng bên bờ vực thẳm. (2\*)

Cố nhiên là nỗi đau đón dần vật đã theo cậu con suốt đời. Cậu bé lớn lên thành tài mà không hàn được vết thương sâu kín có trong lòng.

Riêng tôi, tôi cho rằng không phải chỉ có cậu bé trên mới có vết thương sâu kín đó, mà mỗi người chúng ta chắc hẳn cũng có một lần nào đó trong cuộc đời đã làm cho mẹ, làm cho cha không hài lòng hay đã tổn thương đến người và vết thương đó hãy còn chưa hàn gắn được.

Trong quyển *Bông Hồng Cài Áo*, Thầy Thích Nhất Hạnh có một lời khuyên rất thực tế mà tôi có làm khi mẹ còn sống. Tôi xin được trích dẫn đoạn văn này với lòng tôn kính:

*“...Nếu có khuyên, thì tôi sẽ khuyên anh như thế này. Chiều nay, khi đi học về, hoặc đi làm về, anh hãy vào phòng mẹ với một nụ cười thật trầm lặng và thật bền. Anh sẽ ngồi xuống bên mẹ. Sẽ bắt mẹ dừng kim chỉ, mà đừng nói năng chi. Rồi anh sẽ nhìn mẹ thật lâu, thật kỹ để trông thấy mẹ, và để biết rằng mẹ đang sống và đang ngồi bên anh. Cầm tay mẹ, anh sẽ hỏi một câu ngắn làm mẹ chú ý. Anh hỏi: “Mẹ ơi, mẹ có biết không?” Mẹ sẽ hơi ngạc nhiên, và sẽ nhìn anh, vừa cười vừa hỏi: “Biết gì?”. Vẫn nhìn vào mắt mẹ, vẫn giữ nụ cười trầm lặng và bền, anh sẽ hỏi tiếp: “Mẹ có biết là con thương mẹ không?” Câu hỏi sẽ không cần được trả lời. Cho dù anh lớn ba bốn mươi tuổi, chị lớn ba bốn mươi tuổi thì cũng hỏi câu ấy. Bởi vì anh, bởi vì chị, bởi vì em đều là con của mẹ. Mẹ và anh sẽ sung sướng, sẽ được sống trong ý thức tình thương bất diệt. Và ngày mai, mẹ mất, anh sẽ không hối hận, đau lòng, tiếc rằng anh không có mẹ....”. (3\*)*

Tinh thần hiếu đễ trong Phật giáo đã thể hiện

qua gương Ngài Mục Kiền Liên cứu mẹ. Tôi yêu đạo Phật vì mỗi câu chuyện mà Phật dạy tưởng như hoang đường nhưng lại có thật, tưởng như xa xăm nhưng lại rất gần. Mỗi rằm tháng Bảy các chùa đều cúng tế vong linh và báo ơn phụ mẫu. Đó là nét đẹp của nền văn hóa Á Đông nói riêng và Phật giáo nói chung. Tôi không dám khuyên ai một lời nào, nhưng theo tôi mùa Vu Lan mà được đi chùa cùng cha mẹ là một phước báo ta có được hiện đời không chi sánh được. Còn riêng những người đã mất mẹ mất cha như tôi, được đội số cầu siêu cho vong linh cha mẹ cũng là một an ủi lớn trong cuộc đời của những người làm con. Rồi lại còn được hạnh phúc cùng chư vị Tăng Ni và đại chúng đọc những lời kinh mà Đức Phật đã dạy cho Ngài Mục Kiền Liên, Ngài Anan qua hàng mấy ngàn năm trước.

Mặc dầu, “Giấc mơ thứ hai trong bảy giấc mơ của Ngài Anan là: mặt trời bị nhấn chìm, cõi Ta Bà chìm trong bóng tối, không có một vì sao trên trời”. Được Đức Phật giải là: điều này ngụ ý không lâu sau, Như Lai và các đệ tử của Ngài sẽ nhập Niết Bàn. Và đó cũng chính là dấu hiệu cho con người biết rằng Thiên Nhân chẳng bao lâu nữa sẽ đi đến hủy diệt” (4\*)

Nhưng cứ vào mỗi năm, khi đọc đến những lời kinh này, tôi vẫn còn có cảm nhận được như rằng: chính Đức Thế Tôn đang ban cho ta những lời giáo huấn này vậy. Theo tôi lời kinh là một điển tích sống mà chỉ có những người con Phật mới cảm được cái huyền diệu khi ta thực hành nó mà thôi.

*... Muốn cho cứu đặng mạng người.*

*Phải nhờ thần lực của mười phương tăng ...*

*... Rằm tháng Bảy là ngày Tự tứ*

*Mười phương Tăng đều dự lễ này ...*

*... Chư Đại Đức mười phương thọ thực*

*Trong bảy đời sẽ đặng siêu thăng*

*Lại thêm cha mẹ hiện tiền*

*Đặng nhờ phước lực tiêu khiến ách nàn ... (5\*)*

Trong mùa Vu Lan ngoài việc thực hành bài học mà Ngài Mục Kiền Liên đã làm, thầy Phước Tấn có lời nhắn nhủ thêm cùng với chúng tôi : “ Đễ tri ân công lao khó nhọc của

mẹ cha ngoài việc phụng dưỡng cha mẹ còn tại thế thì cũng nên rãi tâm từ lo hạnh phúc cho tha nhân và hồi hướng tất cả công đức có được cho cha mẹ hiện tiền dù còn tại thế hay đã qua đời thì mới mong đền trả phần nào ơn đức của mẹ cha.” “Rãi tâm từ lo hạnh phúc chúng sanh” là phương châm của thầy Phước Tấn trong việc xây dựng ngôi chùa Quang Minh và là điều mà thầy thường khuyến tấn chúng tôi trên bước đường tu học để thể hiện tinh thần cầu đạo trong câu: “Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.”

Theo văn hóa phương Tây thì chúng ta vẫn có ngày của mẹ và ngày của cha, cũng rất thực tế là bạn sẽ tặng quà cho song thân rồi cùng nhau ăn uống, nhưng ý nghĩa của nó không thâm sâu và trang trọng cho bằng lễ Vu Lan của chúng ta. Pháp Hồi Hướng là một pháp rất vi diệu mà mỗi thầy giảng một cách khác nhau, tùy hoàn cảnh và tùy trường hợp và cũng tùy tâm ý người sử dụng nó. Nhưng mỗi khi xong một thời kinh bao giờ chúng ta cũng hồi hướng cho pháp giới chúng sanh đồng thành Phật đạo, như vậy nó rất thân thuộc với người Phật

tử. Cũng như câu chuyện thiền chúng ta sẽ có nhiều cách để thực hành bài pháp cúng dường công đức cho cha mẹ chúng ta, theo dẫn ý của thầy Phước Tấn.

Con kính dâng hương hồn song thân người đã tạo hình hài cho con, lòng tri ân sâu kính và xin hồi hướng tất cả công đức có được trong mùa Vu Lan cho cha mẹ bảy đời.

(1\*) Nếu ai thích chuyện thiền thì cứ gõ vào trang web Vườn Thiên thì sẽ thấy bài này.

(2\*) Nếu ai muốn đọc nguyên truyện thì xin vào trang web gõ : Mẹ Diên do Trang Hạ dịch thì được đọc hết bài. Một câu chuyện thương tâm và rất cảm động.

(3\*) Trích đoạn, trong tập Bông Hồng Cài Áo của Thầy Nhất Hạnh.

(4\*) Trong Chuyện cổ Phật Giáo của Hòa Thượng Thích Thiện Hòa

(5\*) Trích đoạn, trong Kinh Vu Lan Bồn

# Viên Ngọc Tinh Nguyên



Mây bành bồng giữa trời cao bát ngát  
 Người đắm chìm trong sầu khổ bi thương  
 Mây tan biến rồi trở về chốn cũ  
 Người trả thân thân lạc lối quên đường.  
 Hoa vẫn nở dẫu trời đông giá lạnh  
 Người run rẩy trong rét mướt cô đơn  
 Hoa khoe sắc rồi an nhiên tàn úa  
 Người già nua với thống khổ vô bờ.  
 Nước bình thân theo sông ra biển cả  
 Người hối hả theo dòng đời mê say  
 Nước về nguồn thấm xanh lòng đất mẹ  
 Người xa cội tâm trôi mát chẳng hay.  
 Người hãy như mây không hề ràng buộc  
 Đi đi về về một cõi vô thường  
 Vạn vật biến chuyển như vàng nhật nguyệt

Sống an tịnh giữa vô lượng tình thương.  
 Người hãy như hoa muôn màu muôn sắc  
 Phai nhạt rồi còn lưu lại mùi hương  
 Hương từ bi, hương sen hồng thanh khiết  
 Tỏa khắp nhân gian gieo quả thiên đường.  
 Người hãy như nước trong xanh tươi mát  
 Tẩy bụi trần thâm lặng chuyển nghiệp duyên  
 Thân trong sạch tâm bồ đề sáng lạ  
 Viên mãn rồi một viên ngọc tinh nguyên.

**Trí Lạc**

# Thiền và Thở

Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc



*LTS: Bài Thiền và Thở của bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc đã đăng trên trang mạng, xét thấy bài viết rất hữu ích và rất thực tế cho việc bảo vệ và duy trì sức khỏe cho mỗi người chúng ta. Do đó, nên Tòa soạn cho đăng bài này để quý độc giả tìm hiểu và áp dụng vào đời sống thực tế. Thiết nghĩ, nó sẽ đem lại lợi lạc rất nhiều cho sức khỏe chúng ta.*

Câu hỏi đặt ra là vì sao bệnh viện mở ra ngày càng nhiều mà lúc nào cũng “quá tải”? Vì sao con người bây giờ tiện nghi dồi dào mà đau ốm triền miên? Vì sao bệnh hiểm gia tăng và bệnh do hành vi lối sống ngày một phát triển trong khi khoa học y học tiến như vũ bão? Rõ ràng sức khỏe không phải là chuyện của y tế.

Sức khỏe là chuyện của mỗi người, của mọi người. Đời sống càng tiện nghi, nhu cầu vật chất càng được thỏa mãn thì con người càng xa lạ với tự nhiên, với chính mình. Stress chính là nguyên nhân của 60-90% bệnh lý đưa người ta đến bác sĩ. Mà bác sĩ thì chỉ chữa được cái đau chứ không chữa được cái khổ, chữa được cái bệnh, chứ không chữa được cái họa.

Thiền có thể góp phần giải quyết căn cơ. Nhưng thiền là gì? Cách nào? Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết – Đức Phật- bảo đừng vội tin, cứ đến ném thử đi rồi biết. Đến và ném thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Đừng “hí luận” nữa. Ném thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để cảm nhận, không thể nhờ ai khác.

Hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất mà cốt lõi nhất: Đó là Thở. Và là Thở bụng. Ô hay, thở phải bằng ngực chứ, phổi nằm ở ngực kia mà? Phổi nằm ở ngực, nhưng thở nằm ở... bụng. Cứ nhìn một em bé đang ngủ say mà xem! Cứ nhìn một người bình thường đang ngủ yên mà xem! Chỉ có cái bụng là phình lên xẹp xuống,

còn cái ngực thì... im re. Thật vậy, khi cái ngực mà khô khè, cò cữ thì đã bị bệnh rồi. Nói khác đi, cách thở sinh lý, thở thiên nhiên, thở bình thường nhất chính là thở bụng. Người khỏe thì luôn thở bụng nên thở bụng làm cho ta khỏe. “Bí quyết” nằm ở chỗ đơn giản nhất đó. Các phương pháp khí công, dưỡng sinh, yoga, thiền... đều bắt đầu bằng tập thở bụng. Tại sao phải tập? Bởi không biết tự lúc nào con người lại xa rời cái nguồn gốc tự nhiên của mình, bày ra thở ngực, cũng như thay vì ăn những thức ăn lành mạnh sẵn có trong thiên nhiên thì bày đặt chế biến đủ kiểu cho nó hư đi! Do vậy, thở phải được rèn tập trở lại. Về sinh lý, cơ hô hấp chính của ta là cơ hoành, cơ vắt ngang giữa bụng và ngực chứ không phải cơ gian sườn hay cơ cổ. Khi các cơ gian sườn, cơ cổ mà rắng sức phì phò thì đã bệnh rồi!

Có một sự nhất quán, xuyên suốt trong lời dạy thiền định của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthàna) tới Thân hành niệm (Kàyagatàsatì), rồi Nhập tức xuất tức niệm (Ànàpànasatì), đó là THỞ. Kinh viết “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn...”. Tóm lại, là luôn quán sát hơi thở, đặt niệm (nhớ, nghĩ) vào hơi thở. Chỉ có vậy. Nhưng khi đọc câu “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra...” có thể gây nhầm lẫn, bởi ai mà chả biết thở cơ chứ! Thế nhưng ở đây không phải là biết thở, mà là nhận thức được (recognize), ý thức rõ (realize), cảm nhận được (perceive) cái sự thở, cái hơi thở đang đi vào và đang đi ra kia kìa. Đó mới là điều cốt lõi! Nhận thức, ý thức, cảm nhận, ấy chính là niệm (nhớ), là quán (quan sát, suy tưởng) về sự thở, về hơi thở. Nhờ đó mà một mặt, ta giải thoát tâm ta khỏi những vướng mắc lăng xăng, một mặt ta nhận ra ý nghĩa cuộc sống và từ đó, buông bỏ bao nỗi lo toan, sợ hãi của kiếp nhân sinh để có cuộc sống có sức khỏe và hạnh phúc.

Câu hỏi đặt ra là tại sao quán sát hơi thở? Quán sát hơi thở thì có gì hay? Sao lại không chọn các đối tượng khác để quán sát? Thật ra

thì quán sát cái gì cũng được cả, bởi tất cả đều là pháp- nhưt thiết pháp giai thị Phật pháp- nhưng quán sát hơi thở thì có điều kiện để thấy “ngũ uẩn giai không” hơn, tức thấy vô ngã hơn. Vô ngã ở đây không còn là một ý niệm, một khái niệm mà là một trạng thái. Để thấy “vô ngã” thì tốt nhất là quán sát từ “ngã”, từ hơi thở là tốt nhất, một đối tượng sẵn có ngay trong bản thân mình. Tim đập cũng lúc nhanh lúc chậm, nhưng khó theo dõi, hoàn toàn ngoài ý muốn, khó can thiệp. Dạ dày thì làm việc âm thầm, khó quan sát. Các bộ phận khác cũng vậy. Trừ hơi thở! Hơi thở dễ quan sát nhất vì nó nằm ngay trước mũi mình, ngay dưới mắt mình! Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Cái hay nữa là quán sát nó thì không ai nhìn thấy, chỉ riêng ta biết với ta thôi! Mỗi phút lại phải thở cả chục lần. Lúc mau lúc chậm, lúc ngắn lúc dài, lúc phì phò lúc êm dịu. Hơi thở lại rất nhạy với cảm xúc. Trước một cảnh đẹp, ta “nín thở”. Lúc lo âu, ta hốt hển. Lúc sáng khoái ta lâng lâng. Lúc sợ hãi, hồi hộp ta thở nhiều kiểu khác nhau, muôn hình vạn trạng. Và nhờ đó mà thấy vô thường. Nhờ đó mà ta quán sát được cái tâm ta. Thở cũng gắn với các hoạt động cơ bắp. Khi mệt, ta mệt “bỏ hơi tai”, mệt đứt hơi, mệt hết hơi; khi khỏe, ta thở nhẹ nhàng sáng khoái! Nhờ đó mà ta quán sát được cái thân ta. Rõ ràng chỉ có hơi thở mới là một sợi dây nhạy cảm buộc vào thân vào tâm, là cái cầu nối giữa thân và tâm. Không chỉ thế, thở còn vừa là ý thức, vừa là vô thức. Như không cần ta. Như ở ngoài ta. Như không có ta. Quán sát thở, ta còn có dịp đào sâu xuống... vô thức. Ta thấy thở gắn với sự sống chết của kiếp người. Còn sống là còn thở, chết là hết thở, là tắt thở, là ngừng thở. Để ý một chút ta sẽ thấy đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Khi chào đời em bé khóc thét lên một tiếng thật to để hít mạnh không khí vào phổi để rồi khi lìa đời, cụ già lại thở hắt ra một cái, trả lại cho đời tất cả những gì mình đã vay mượn! Giữa hai lần thở vào thở ra đó là những đợt thở... lăn tăn như những làn sóng nhỏ, mà nối kết các làn sóng nhỏ lăn tăn đó lại với nhau ta có cuộc rong chơi trong cõi “Ta bà”! Mỗi hơi thở vào ra trung bình khoảng 5-10 giây. Mỗi giây, trong cơ thể con người đã có hàng trăm triệu tế bào hồng cầu bị hủy diệt và hàng trăm triệu hồng cầu khác được sản sinh. Quán

sát hơi thở do đó ta thấy được sự sinh diệt.

Thở có thể làm chuyển biến tâm trạng ta, chuyển hóa cảm xúc ta, cả hành vi ta nữa. Đang sôi giận mà kịp nhớ lại, quán sát sự thở của mình thấy nó phập phều kỳ cục, tức cười, bèn quên giận mà hơi thở được điều hoà trở lại lúc nào không hay: điếm hưng phấn trên vỏ não đã bị dịch chuyển! Nói khác đi, ta có thể dùng cách quán sát hơi thở để tự kiểm soát cảm xúc và hành vi của mình. Quán sát hơi thở cũng lôi kéo ta trở về hiện tại tức khắc- không còn đắm mình trong dĩ vãng hay tương lai. Bởi vì thở là thở trong hiện tại. Ở đây và bây giờ.

Giận dữ, lo âu, sợ hãi tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Cho nên những lúc đó ta dễ cảm thấy kiệt sức! Ngủ là một cách giảm tiêu hao năng lượng, nhưng vẫn còn cơ cơ, vẫn còn chiêm bao. Một đêm ác mộng sẽ thấy bại hoại toàn thân khi thức giấc! Thiền giúp tiết giảm tiêu thụ năng lượng một cách đáng kể, còn hơn cả giấc ngủ. Một khi cơ thể giảm tiêu thụ năng lượng thì các tế bào được nghỉ ngơi, nên toàn thân cảm thấy nhẹ nhàng sáng khoái. Trạng thái nhẹ nhàng sáng khoái đó xảy ra trên từng tế bào của cơ thể. Một cảm giác lâng lâng dễ chịu toàn thân của hành giả, phải chăng đó chính là trạng thái hỷ lạc (thiền duyệt?).

Phổi ta như một cái máy bơm, “phình xẹp” để đưa khí vào ra là nhờ có áp suất thay đổi. Khi áp suất âm trong phổi và các phế nang thì khí bên ngoài tự động lùa vào, tuôn vào, lấp đầy phổi và các phế nang, cho đến một lúc lượng khí bên trong đầy dần lên thì chuyển sang áp suất dương, phổi sẽ đẩy khí ra. Có một thời điếm áp suất cân bằng nhau, hay nói cách khác, áp suất bằng không (0=zéro), thì khí bên trong cơ thể và bên ngoài vũ trụ chan hòa thành một, không phân biệt. Đó chính là quãng lặng. Quãng lặng đó ở cuối thì thở ra – trước khi thở vào trở lại – thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tịnh, vì không hề tốn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trơn chạy ở số không, không tốn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn “Prana”. Pra có nghĩa là trước và Ana là thở vào (trước thì thở vào cũng có nghĩa là sau thì thở ra). Prana đã được biết đến từ xa xưa. Yoga, khí công, cũng như y học Đông phương nói chung đã nói đến Prana từ thời cổ đại.



Trong yoga có “pranayama” là kiểm soát hơi thở. Trong thiền định, không còn phải là vấn đề kiểm soát hơi thở nữa mà hơi thở sẽ tự kiểm soát! Đến một lúc nào đó, khi vào sâu trong thiền định, hành giả sẽ không cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng bật. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Có thể nói đến một phương pháp thiền tập- tạm gọi là “Pranasati” chẳng?- tức đặt “niệm” vào quãng lặng, và thực chất cũng không còn cả niệm, một sự “vô niệm” hoàn toàn chẳng? Những hành giả giàu kinh nghiệm (thiền xảo) cho biết có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà khoảng lặng ngày càng dài ra, mênh mông ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người... Tiến trình hô hấp vẫn diễn ra, sâu trong các tế bào, nhưng ở mức thấp nhất, nhẹ nhàng nhất, tiêu thụ năng lượng tối thiểu và do vậy nhu cầu sản xuất năng lượng không còn đòi hỏi nữa, các tế bào ở trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, “nghi ngơi”!

Khi nói đến thiền, ta thường nghĩ ngay đến ngồi: ngồi thiền. Rồi nào kiết già, bán già, hết sức phức tạp và bí hiểm như chỉ dành riêng cho một giới nào đó. Thiền thực ra không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngồi gì cũng thiền được. Người Nhật, người Tây Tạng có cách “ngồi” thiền riêng của họ, người Tây phương có cách khác hơn, miễn sao có một tư thế thoải mái, dễ chịu là được. Thế nhưng cách ngồi tréo chân (kiết già, bán già) lại có lợi ích hơn cả. Tại sao? Tại vì khi ta đứng, ta đi, các bắp cơ phía trước của hai chân phải co lại để nâng đỡ cả thân mình, trong khi các bắp cơ phía sau thì duỗi ra. Lúc ngồi tréo chân ta đã làm cho hoạt động các bắp cơ đối chiều. Đây là phương pháp “đổi chứng trị liệu”. Khi đi bộ lâu, mỗi chân, ta ngồi xuống, xếp bằng và hít thở một lúc sẽ thấy hai chân bớt mỏi rất nhanh. Cơ nào đã duỗi lâu thì được co lại, cơ nào đã co lâu thì được duỗi ra! Thiền hay yoga do vậy khai thác kỹ thuật này để trị liệu rất có hiệu quả sự mỏi mệt, không kể ngồi theo cách này cũng giúp làm giảm sự tiêu thụ oxy đáng kể!

Giữ lưng thẳng đứng cũng là một yêu cầu vô cùng quan trọng trong thiền. Ta dễ có khuynh hướng chiều theo độ cong tự nhiên của cột

sống dưới sức nặng của thân thể do trọng lực- và nhất là do tuổi tác- dễ dẫn đến cong vẹo cột sống hoặc đau cột sống cổ, đau thắt lưng. Ở tuổi trung niên nhiều người đã bị những cơn đau dữ dội đến phát khóc. Đó là những cơn đau cấp tính, nếu nghỉ ngơi hoàn toàn và uống thuốc theo toa bác sĩ chừng mười ngày sẽ khỏi, nhưng không khỏi hẳn, dễ tái phát do tư thế chưa được điều chỉnh. Bởi nguồn gốc sâu xa hơn của đau cột sống, đau thắt lưng lại là do stress, nếp sống căng thẳng phải chịu đựng, dồn nén lâu ngày. Cơn đau là tiếng chuông báo động để ta “tỉnh ngộ”! Một người cúi gầm suốt ngày trước máy vi tính hay tivi thì sớm muộn cũng bị những hội chứng về cột sống. Một người đi chùa lạy Phật mà tư thế không đúng thì lâu ngày cũng bị đau cột sống như vậy! Nhất là khi đã có tuổi, cột sống có khuynh hướng cứng lại, mất đàn hồi, các lớp sụn đệm giữa hai đốt sống dễ bị bẹp, có khi “xì” ra một bên, chèn ép gây đau. Do vậy, giữ lưng thẳng đứng trong lúc ngồi thiền là điều cần thiết. Kết hợp với tập thể dục bụng, có nghĩa là tập cho thắt lưng được dẻo dai, cũng sẽ làm chậm tiến trình lão hóa.

Trong thiền, một yếu tố rất quyết định nữa là sự thả lỏng toàn thân, “buông xả” toàn thân, mà có người ví như thả trôi theo dòng nước. Thả lỏng toàn thân là cách làm cho toàn thân như rũ xuống, xẹp xuống, bình bồng, không còn căng cứng nữa! Có thể nói cơ thể ta như chỉ gồm có hai thành phần: “thân xác” và “thân hơi”. Thả lỏng là “xì” cho xẹp cái thân hơi đó- mà tiếng Việt ta có một từ rất hay là “xả hơi”! Khi quá mệt, quá căng thẳng thì ta cần “xả hơi”! Khi đó, không một bộ phận nào của cơ thể còn phải căng nữa, phải gồng nữa, kể cả võ não. Tiêu hao năng lượng cho trương lực cơ (tonus musculaire) và hoạt động của võ não sẽ giảm thấp nhất có thể được. Y học chứng minh tiêu hao năng lượng trong thiền rất thấp, dưới mức chuyển hóa cơ bản, thấp hơn cả khi ngủ, nhờ vậy mà năng lượng được tích lũy tốt hơn, giúp chữa nhiều thứ bệnh hoạn một cách hiệu quả.

Cơ thể ta có khoảng trăm ngàn tỷ tế bào. Mỗi tế bào thực chất là một “sinh vật” háo ăn, háo làm, háo tiêu thụ oxy (để kết hợp với thức ăn qua những phản ứng gọi là oxyt-hóa) nhằm tạo

ra năng lượng cho cơ thể hoạt động. Nhưng oxyt-hóa càng mạnh thì càng tạo thêm các gốc tự do và các chất... bã, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, mau già nua! Giống như một thanh sắt để ngoài nắng gió một thời gian sẽ bị oxyt-hóa thành rỉ sét ngay. Khi cơ thể có cách nào làm giảm tiêu thụ năng lượng không cần thiết thì các tế bào cũng sẽ được nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng.

Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ thấy bớt cần thiết phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn (bột, đạm, dầu mỡ)... vốn là nguồn tạo năng lượng! Ăn ít mà vẫn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc, tinh thần sẽ sáng khoái. Các nghiên cứu trên sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn!

Các nghiên cứu y sinh học cho thấy các nhà sư có thể làm giảm nhu cầu oxygen đến 40% trong lúc thiền. Lúc đầu các nhà khoa học nghĩ thiền chắc cũng giống như ngủ hay nghỉ ngơi tích cực, nhưng thật ra khác hẳn! Thiền khoảng 30-40 phút thì mức lactate trong động mạch giảm, phenylalanine tăng 20%, giảm các hoạt động hệ giao cảm trên bề mặt da, giảm nhịp tim và hô hấp đáng kể.

Cortisol và ACTH cũng giảm, do đó, không bị stress; trong khi Arginine và Vasopressin, được coi là có vai trò trong học tập và trí nhớ gia tăng đáng kể. Nhiều nghiên cứu ngày càng sâu hơn về beta-endorphin, corticotropin, melatonin, DHEA... hứa hẹn giải thích cơ chế tác dụng của thiền trên nhiều mặt... trong tương lai.

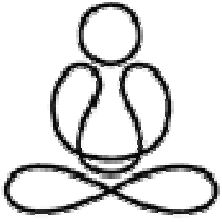
Những năm gần đây, nhờ có các phương tiện như PET (positron emission tomography) hay SPECT (single photon emission tomography) và fMRI (functional magnetic resonance imaging) để đo hoạt động tưới máu não, cho thấy một số vùng được tưới nhiều hơn vùng khác, chứng minh thiền khác với giấc ngủ, mà đó là một trạng thái tỉnh giác an tĩnh (state of restful alertness). Kỹ thuật fMRI cho thấy hoạt động tưới máu não gia tăng ở vùng liên quan đến sự chú ý (vùng lateral prefrontal và parietal), cũng như gia tăng ở vùng kiểm soát tự động, tỉnh thức (pregenual anterior angulate, amygdala,

midbrain và hypothalamus). Nhưng nói chung, tưới máu não trong thời gian thiền rõ ràng là giảm một cách đáng kể, chỉ tập trung vào một số vùng nhất định như đã nêu trên. Điều này cho thấy thiền giả không tiêu hao nhiều năng lượng cho các hoạt động võ não.

Các nghiên cứu về sinh lý học trong thiền vẫn còn đang tiếp tục nhưng rõ ràng thiền có khả năng làm giảm stress, giảm huyết áp và tạo sự sáng khoái, là yếu tố của sức khỏe, của chất lượng cuộc sống. Thiền ngày càng trở nên một kỹ thuật trị liệu hiệu quả trong y sinh học, nhất là lĩnh vực tâm lý trị liệu, nên đã có nhiều ứng dụng thực tiễn trong y khoa.

Nghiên cứu về lâm sàng cho thấy thiền giúp giảm thời gian nằm viện của bệnh nhân, giảm lo âu, trầm cảm, giảm 50% các triệu chứng tâm thần nói chung. Người hành thiền hơn 5 năm có tuổi già sinh lý trẻ hơn 12 năm so với người cùng tuổi, dựa trên 3 yếu tố là huyết áp, khả năng điều tiết nhìn gần của thị giác và khả năng phân biệt của thính giác. Học sinh cấp 2 có thực tập thiền trên 2 tháng, có kết quả học tập tốt hơn, có khả năng tập trung, thói quen làm việc, cải thiện hành vi (giảm xung đột, hung hăng), tự tin hơn, có khả năng hợp tác và quan hệ tốt hơn với người khác. Thiền giúp làm giảm cân, giảm béo phì, giảm nghiện thuốc lá, rượu, các chất ma túy nói chung.

Bầu khí quyển chúng ta thở hôm nay so với cách đây 700 triệu năm – tức là khi có những sinh vật đơn bào đầu tiên trên trái đất- thì cũng chẳng khác biệt! Với người anh em đơn bào đó thì ta cũng đang cùng hút chung một bầu khí, cùng bú chung một “núm vú” vũ trụ, cùng với muôn loài khác nữa! Các sinh vật cùng chia sẻ một cách... bình đẳng, không phân biệt và theo nhu cầu như vậy. Ta hút lấy oxy của không khí, lại tạo ra carbonic; trong khi cây cỏ hút carbonic lại tạo ra oxy. Con thằn lằn, con tắc kè, con ếch ương... cũng phình ra xẹp vào như ta vậy. Bầu khí quyển vẫn không thay đổi, không thêm bớt. Nhưng chính con người có thể làm hại môi trường sống của mình mà không hay nếu cứ theo đà hủy diệt sự sống của thiên nhiên và muôn loài trên hành tinh xanh này! Hãy nương tựa chính mình. Bởi nói cho cùng, ai có thể “thở” giùm ai? Ai có thể “thiền” giùm ai? ./



# Áp dụng Thiền trong đời sống

Kính thưa quý Thiện tri thức,  
Kính thưa quý bạn đồng tu,

Tôi mạo muội viết đề tài này với mục đích cùng chia sẻ với quý vị và quý bạn một vài kinh nghiệm về Thiền tập, sau nữa đưa Thiền vào đời sống hàng ngày để chúng ta sống thong thả, dễ chịu, tin tưởng rằng cuộc sống vật chất, vội vã và tấp nập cũng không lôi cuốn chúng ta vào quỹ đạo đầy vô thường, duyên sinh, mộng huyền đượ. Nếu đã rõ lý Thiền rồi thì sẽ hành theo CHƠN TÂM CỦA MÌNH, đó là một chỗ dựa vững chắc, vì mọi cử chỉ hành động đều từ cái CHƠN TÂM khởi dụng ra, luôn tỏa sáng, vận hành 24/24 giờ, khiến mọi sự việc được suôn sẻ, không cầu mà được và sau hết đạt An Lạc, Giải Thoát!

Đề tài gồm: Ngũ thừa Phật Giáo, Vọng Tâm và Chơn Tâm, Kiến tánh, Công năng của Năng lượng Phật, Biết vọng không theo.

Đa số quý hành giả tu Thiền thường đã tu tập về “Ngũ Thừa Phật Giáo” để có căn bản bước vào Thiền Tông. Khiêm Từ tôi tự biết sức mình còn đang tu và rất thô thiển, dù đã theo học Chư Hòa Thượng Thích Từ Mãn ở Lâm Đồng, Hòa Thượng Thích Bảo Lạc, Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, Hòa Thượng Thích Phước tú tại Sydney v..v.. và hiện tôi còn đang tu ở Thiền đường Vô Ưu/Asoka Zen Centre/ Carramarr, NSW...

Tu Phật ai cũng phải Quy Y Tam bảo, tiếp thọ 5 giới, sau mới vào tu các khóa Phật pháp do các chùa, Thiền đường tổ chức... Có căn bản rồi mới chọn một pháp môn Tịnh, Thiền, Mật v..v.. tùy theo căn cơ và căn cứ minh sư hướng dẫn mới tiến bộ được!

## A. SƠ LƯỢC VỀ NGŨ THỪA PHẬT GIÁO:

1.- NHÂN THỪA: Khi thọ Tam Quy thì phải thọ Ngũ Giới, gồm không sát sanh, không trộm

cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và không dùng ma túy. Tu vậy, hành giả trở thành người lương thiện, hiền lương, làm gương tốt cho chồng hoặc vợ để con cái noi theo, rồi tất nhiên xã hội sẽ lành mạnh, thế giới hòa bình cũng do gốc đó mà ra!

2.- THIÊN THỪA: Tu Thiên Thừa gồm 10 điều lành tiêu cực

**10 điều Tiêu cực gồm:**

- Không giết người, vật...
- Không trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- Không nói ly gián
- Không nói thù dật
- Không nói ác
- Không tham
- Không sân
- Không si (tà kiến)

**10 điều lành tích cực, như sau:**

- Cứu mạng chúng sanh
- Bồ thí tài vật, pháp v..v..
- Giữ trinh bạch
- Nói chân thật
- Nói hòa hợp
- Nói đúng lý
- Nói nhã nhặn
- Bồ thí
- Từ bi nhẫn nhục
- Chánh kiến/ Theo nhân quả, không dị đoan, mê tín...

Chú thích: Theo kinh nghiệm riêng, muốn tu Nhân Thừa và Thiền Thừa kết quả tốt, hành giả cần giác ngộ LÝ NHÂN QUẢ, LUÂN HỒI NGHIỆP BÁO... (đọc kinh Nhân Quả do quý Tu sĩ hướng dẫn, hoặc tự tham cứu ở các website...)

3.- THANH VĂN THỪA: Theo gương Đức Bồn Sư Thích ca Mâu Ni, Ngài đã tu và chứng nghiệm PHÁP TỨ ĐẾ, sau khi tu khổ hạnh trong rừng Hy Mã Lạp Sơn, Ngài đã gặp các tu

sĩ nổi tiếng như hai ông Alara Kalama và Udaka Ramaputta chỉ dạy cho Ngài tu tới Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, Ngài cũng chưa thoát khỏi sanh già bệnh chết! Vì nhận ra tu khổ hạnh trong 6 năm mà chưa kết quả, Ngài quyết định trở lại tu bình thường, ăn uống hoạt động bình thường và sau hết Ngài đến gốc một cây bồ đề, ngồi trên nệm cỏ, thiền tọa suốt 49 ngày đêm, rồi Ngài thấy rõ được mấu chốt của sinh tử, nhận ra được khổ không phải tự nhiên mà có, chỉ vì mình sống với “THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI, TÀ KIẾN” đó là GỐC KHỔ, cũng gọi là TẬP, tiếp Ngài đạt được NIẾT BÀN TỊCH TĨNH qua tu chứng BÁT CHÁNH ĐẠO, cũng gọi là Đạo. Đó chính là PHÁP TỨ ĐẾ hay TỨ THÁNH ĐẾ MÀ ĐỨC BỒN SU đã truyền cho 4 anh em Kiều Trần Như tu theo đó mà chứng quả Thánh A La Hán đầu tiên trong đời mình. Trong các trường Phật học ở Việt Nam, hành giả phải học 37 phẩm trợ đạo nữa mới đủ căn bản tu lên cao...

**Chú thích:** Theo kinh nghiệm chung, muốn tu Thanh Văn Thừa cần giác ngộ LÝ VÔ THƯỜNG, KHỔ, KHÔNG trước, nhiên hậu tu sẽ mau kết quả hơn, dĩ nhiên cần minh sư hướng dẫn, không thể chỉ đọc suông mà đắc quả!

4.- DUYÊN GIÁC THỪA: Tu pháp này theo KINH THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN gồm Vô minh, hành, thức, danh, sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, lão tử. Kinh dẫn... “Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh”, tức vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử! Qua diễn biến trên, hành giả rõ con người chúng ta từ vô minh, sanh ra bào thai, có đủ 6 căn là lục nhập, lớn lên 6 căn tiếp xúc với 6 trần, đó là xúc; có xúc thì có thọ vui, buồn... rồi tưởng, có tưởng nhớ trong tâm mà sanh ra ái, yêu thích; rồi cất giữ yêu thích cho mình, đó là thủ. Vì bảo thủ mà có sanh ra thiện, ác, đó là hữu. Có hữu là tạo nghiệp tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến! Tạo nghiệp nên có già chết, đó là lão tử!

**Chú thích:** Đã học Phật và tu theo 12 nhân duyên, tất nhiên ai cũng rõ “Các pháp do

duyên sanh” (tôi sẽ nói sau trong tu Bồ tát Hạnh). Muốn phá cái vòng xích 12 mắt kết nối nhau làm ra khổ luân hồi, hành giả phải lập quyết tâm, bền chí, chặt một mắt xích rồi cái vòng sẽ tan vỡ mà thoát khổ! Tỷ dụ quý bạn chặt đứt mắt xích “ÁI” trước, hết ái thì làm chi còn thủ, hữu, sanh và lão tử, vậy là thoát sanh tử luân hồi rồi, hoặc quý bạn cắt vô minh, đó là cách tu mau nhất, vì vô minh hết tiến tới, thoát khổ, đạt an lạc giải thoát!

5.- BỒ TÁT THỪA: Tu pháp này không dễ, hành giả nên học hỏi kỹ về lý DUYÊN KHỔ, VÔ NGÃ, TÁNH KHÔNG trước qua chư Tôn Đức, Thầy, Tổ dạy; kế nên đọc suy gẫm kinh Tiểu Thừa như Kinh A Hàm và một số kinh Đại Thừa như: Trung Quán Luận của Bồ Tát Long Thọ, Tâm Kinh Bát Nhã, Kinh Kim Cang, Đại Bát Niết Bàn, Lăng Già, Lăng Nghiêm v.v.. Mỗi hành giả tùy theo căn cơ, cũng không nhất định phải học nhiều kinh luận, tùy duyên thôi! Có chuẩn bị thì tốt hơn! Khi đã có tư lương tối thiểu như trên, chúng ta có thể tu LỤC ĐỘ của BỒ TÁT ĐẠO gồm: BỐ THÍ, TRÌ GIỚI, NHẬN NHỤC, TINH TẤN, THIỀN ĐỊNH, TRÍ TUỆ. Sáu pháp tu trên được cứu cánh là LỤC ĐỘ BA LA MẬT!. Sơ lược như sau:

\* BỐ THÍ - Bồ thí có ba loại chính: Tài thí, Pháp thí, Vô úy thí.

- TÀI THÍ - gồm nội tài và ngoại tài, nội tài là dùng thân, sức lực mà giúp người như cuộc đất, cày ruộng, làm bàn ghế, bắt ống nước, sửa điện v.v.. . Còn ngoại tài là tiền bạc, thuốc men, quần áo, đất, nhà, cỗ phàn v.v.. mang ra bố thí. Bố thí như vậy là lợi cho mình trước, làm được thì lòng tham, bòn xén sẽ giảm từ từ, cho tới khi coi người khổ như mình khổ mà bố thí. Bố thí cao hơn nữa là BỐ THÍ VÔ TƯỚNG, VÔ DUYÊN TỬ... đó là hạnh của Bồ tát, Phật, cần thấu triệt TÁNH KHÔNG, VÔ NGÃ mới đủ năng lực làm, gọi là BỐ THÍ BA LA MẬT!

- PHÁP THÍ - Đây là nhiệm vụ của chư Tăng Ni, mang chánh pháp của Phật giảng cho Phật tử nghe, hiểu rồi hành, để trước hết cải nghiệp, sau tiến tới tu 10 điều lành, tu 12 nhân duyên, tiến lên tu Thanh Văn và Bồ Tát v.v.. (Phần

Thập Thiện, Thập Nhị Nhân Duyên, Thanh Văn xin coi ở trên)

- VÔ ÚY THÍ – Vô úy là hết lo sợ, sợ mất tiền của, sợ thất thiệp, sợ không có tiền trả ngân hàng... và cái đáng sợ nhất là “SỢ CHẾT”. Muốn hết sợ như trên, chỉ còn cách tu Phật như trên đã dẫn. Mất tiền, mất của cũng không quan trọng bao nhiêu, Phật dạy cái thiệt hại to nhất, đáng lo hơn hết là VÔ MINH, vì vô minh nên bị sa mãi vào sanh, tử luân hồi!

- TRÌ GIỚI – Trì là giữ gìn, Trì giới là giữ các giới pháp, các điều Phật răn (tỷ dụ 5 giới, 8 giới, 10 giới, 250 giới v.v..) Học Phật, đọc kinh qua loa, mà thiếu suy ngẫm và không tìm hiểu và nghe chư Tăng hướng dẫn...thì rất khó trì giới! Tu Bồ Tát Giới có 10 giới trọng như sau: Không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không vọng ngữ, không bán và uống rượu, không rao lỗi tứ chúng, không khen mình, chê người, không bôn xẻn, không giận hờn khôn nguôi và không hủy báng Tam bảo. Đó là 10 giới đầu mà TT.Thích Bảo Lạc đã cho phép tôi thọ vào ngày 19 tháng 12 năm 1989 cùng đạo hữu Diệu Thuận tại chùa Pháp Bảo. Tôi đã tới Úc từ ngày 25/10/1985, đã đăng ký học Phật pháp với quý Thầy ở chùa Pháp Bảo, tới 1989 thì TT mới lựa ra 2 Phật tử cho thọ Bồ Tát Giới đầu tiên. Chúng tôi hết sức cảm động, cầm tờ “phái” trong tay mà run lên, vừa mừng vừa lo. Từ đó, tôi đã cố gắng tu học với Thượng Tọa và chư Phật tử; rồi từ 2002 tôi mới qua Thiên đường Vô Ưu tu Thiền với Hòa Thượng Thích Thanh Từ và chư Tôn Đức, do HT cử từ VN qua Úc để hướng dẫn trên 70 Thiên Sinh cùng tu cho tới hôm nay.

Tu Bồ Tát Hạnh còn phải tu thêm 48 giới khinh (coi Kinh Phạm Võng) và giữ thêm 3 giới thanh tịnh nữa gồm:

- Nhiếp luật nghi giới
- Nhiếp thiện pháp giới
- Nhiếp nhiều ích hữu tình giới, tức Bồ Tát thường quên thân, quên ngã mà làm lợi ích cho chúng sanh. Tu Bồ Tát phải thấy rõ “THÂN, TÂM, CẢNH NHƯ HUYỄN” mới có can đảm, dũng trí, làm các việc khó làm, đó là TRÌ GIỚI BA LA MẬT!

\*NHÃN NHỤC – Tu pháp nhẫn nhục cần rõ THÂN, TÂM, CỦA CÁI, tất cả là VÔ

THƯỜNG, DUYÊN SINH, MỘNG HUYỄN. Khi đã quán chín mùi như vậy, sẽ bỏ được Ngã và Ái ngã, sẽ coi nhẹ bản thân, danh dự, tài sản để đi làm bố thí.

Có khi Bồ Tát bị oan trái như chú Tiểu Thị Kính trong chuyện “Oan Thị Kính”, bị đánh chửi, làm nhục mà vẫn hoan hỷ, chịu đựng được... hoặc như ngài Xá Lợi Phất móc mắt cho một nông dân để làm thuốc cứu mẹ, hoặc như Phật khi còn là Bồ tát xả thân cho cọp ăn, để cứu chúng khỏi chết đói v.v..Tu hạnh nhẫn nhục cần dũng cảm tốt cùng mới chiến thắng được các hoàn cảnh ngang trái dù nguy hiểm tới tánh mạng...mà vẫn làm, đó là hạnh NHÃN NHỤC BA LA MẬT, hạnh này bắt buộc phải quên cái TA và CÁI CỦA TA, tức chiến thắng NGÃ và NGÃ SỞ, quả là không dễ!

\* TINH TẤN - Đức Phật là một gương tinh tấn vĩ đại, nào bỏ đai vàng, bỏ vợ đẹp, con ngoan, dấn thân vào rừng thiêng nước độc Hy Mã Lạp Sơn, để tìm ra pháp “Thoát Sanh Tử Luân Hồi”, sau đó Ngài còn đi khắp Nepal, Ấn Độ, để hoằng pháp...trên 45 năm, rồi tới lúc nhập Niết Bàn Ngài còn căn dặn các đệ tử rằng cuộc đời vô thường, không được lãng phí thời gian, phải tu tinh tấn theo chánh pháp của Ngài để đạt tới AN LẠC, GIẢI THOÁT! Nay theo chánh pháp, hành giả phải thấy thân tâm là vô thường, không cố định, do duyên tạm có, vô ngã và các pháp cũng do duyên, không thật có, coi pháp như ngón tay chỉ mặt trăng, chẳng phải mặt trăng (Tánh giác) Khi đã thấu triệt TÁNH KHÔNG CÁC PHÁP, hành giả mới có đủ dũng lực cứu mình, cứu người, làm lợi cho cộng đồng xã hội, nhân loại, cũng gọi là đem thân huyễn độ hữu tình như huyễn, đó là TINH TẤN BA LA MẬT!

\*THIÊN ĐỊNH - Thiên định theo Trung Hoa là Tĩnh Lự, tức dừng suy tưởng, vọng tưởng, bằng cách chú tâm vào một vật, một cảnh, tâm vọng lãng xăng sẽ yên từ từ (sẽ nói về Biệt Vọng Không Theo ở cuối tài liệu. Tu Thiên định có nhiều cách như quán tưởng Phật, tượng Phật, Bồ Tát, lần chuỗi theo Tịnh độ hoặc quán Thật Tướng. Theo Tiểu Thừa có thể dùng quán Niệm Xứ (Quán Thân Bất Tịnh, Thọ Thị Khổ, Tâm Vô Thường, Pháp Vô Ngã), hoặc theo Trí

Giả Đại Sư quán KHÔNG - GIẢ - TRUNG, hoặc theo kinh A Hàm/Bồ Tát Long Thọ: “Nhân duyên sở sanh pháp, Ngã thuyết tức thị không, Diệc danh vi giả danh. Diệc danh Trung Đạo Nghĩa”, ý nói Phật dạy các pháp đều do nhân duyên giả hợp, giả có, thể là KHÔNG, tức TÁNH KHÔNG; cũng là các pháp giả danh, do duyên đều mộng huyễn cả, chỗ này “CĂN QUÁN SÂU” vào THÂN NĂM UẨN và NIỆM TƯỞNG để rõ nền gốc nó là huyễn, không thật...! Tới lúc đó mới có cách HÓA GIẢI THÂN 5 UẨN được! Đó là THIÊN ĐỊNH BA LA MẬT (Nên học quán kỹ Kinh Tứ Niệm Xứ, Tâm Kinh Bát Nhã và Kinh Kim Cang).

\* TRÍ TUỆ - Khi tu Thiên Định, hành giả đã có khả năng dừng Vọng Tâm, dừng Niệm Tưởng, cái này là do công phu liên tục, không phải do đọc, học lóm mà được! Chúng ta hãy noi gương Đức Phật, Ngài đã tu bao nhiêu kiếp rồi trải qua 6 năm tu khổ hạnh để xả thân, xả ngã... và sau cùng còn thiên tọa 49 ngày đêm mới sạch hết lậu, kiến hoặc, tư hoặc sạch tron, phiền não, chấp trước không còn, liền đó Ngài chứng được “TAM MINH, LỤC THÔNG” thành Phật Thích Ca Mâu Ni! Đó là do Ngài tự tu tập, không phải tích lũy tư kiến mà đạt đạo và thoát khỏi luân hồi! Chỗ này là TRÍ TUỆ BA LA MẬT!

Chú thích: Đến đây là hết NGŨ THỪA PHẬT GIÁO! Phật rõ chúng sanh căn cơ thấp kém, không đồng, nên Ngài dạy Ngũ Thừa Phật Giáo. Tu tới Thừa nào cũng chớ nên chấp vào thừa đó, mà phải tu kiên trì đến viên mãn, đó là mục đích tối thượng của chúng ta, tới Phật quả phải TỰ GIÁC, GIÁC THA, GIÁC HẠNH VIÊN MÃN.

### B- VONG TÂM VÀ CHƠN TÂM

Mỗi hành giả tu thiên ai cũng rõ có hai thứ tâm. Đã đành tâm là biết, biết đi, đứng, ăn uống, nói năng v...v. Nhưng khi chúng ta ngồi im, không làm gì, hoặc khi thiên tọa, quán hơi thở vô ra, trong đầu chúng ta vẫn có suy nghĩ lăng xăng, nào nhớ khi rời nhà có tắt đèn, tắt nước không? Cửa sổ, cửa ra vào đã đóng và khóa chưa? Con cái đi học hay đi chơi? Có bán “sale” quần áo ngoài chợ nên bà con kéo nhau

tới, sao mình chưa đi coi? Mỗi phút hàng trăm suy tư. Thiên gọi là vọng tưởng, nó cản trở việc tu Thiên. Tại sao? Chỉ vì chúng ta có thói quen để tâm rong ruổi, tìm kiếm hết cái này đến cái khác và bị cảnh bên ngoài lôi cuốn, khiến tâm lo âu hoài và không làm chủ được tâm mình! Tuy vậy vọng tâm thay đổi vô thường! Tỷ dụ mắt thấy sắc tham đắm, thấy quần áo mới mới, có mua vài bộ thì 1-2 tháng sau có thể quá một rồi! Tai nghe tiếng, tỷ dụ nghe một bản nhạc mới thì thích, tới tuần sau có thể bản nhạc trên đã thành cũ nên không thích nữa, mọi sự việc thay đổi vô thường, nên vọng tưởng cũng thay đổi theo! Vọng tưởng cũng do hai yếu tố, mắt thấy cảnh mà sanh cảm thọ vui hay chán, buồn! Nếu mắt thấy cảnh mà không có phân biệt thì mắt được yên thì cảnh vẫn là cảnh! Minh được bình an, vô sự! Mũi ngửi mùi vị mà tâm không ưa và không ghét, và tai nghe tiếng mà không theo âm thanh thì tâm được yên! Tất cả cái thấy, nghe, ngửi mà TÂM KHÔNG CHUYỂN, đó là CHÂN TÂM, tức CÁI BIẾT, BIẾT MÀ TÂM KHÔNG ĐỘNG! Rõ ràng, chân tâm luôn ứng ra mắt thì thấy cảnh, ứng ra tai nghe tiếng, ứng ra mũi thì ngửi mùi, ứng ra lưỡi thì biết vị, ứng ra thân rõ xúc chạm, biết nóng lạnh, ứng ra ý biết phân biệt, vậy chân tâm có mặt liên tục ở sáu căn mà chúng ta quên!

3/ KIẾN TÁNH - Cái biết hiện ra mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tức 6 căn trong cả ngày đêm, 24/24 giờ mà không có thay đổi, ĐÓ LÀ KIẾN TÁNH VẬY! Biết mình có Tánh thì mình phải giữ, phải luôn sống với tánh thì sáu căn được an tịnh, vọng tâm không khởi, TÂM NGÃ SỔ DIỆT! Vừa rồi nhờ Kiến Tánh mà tâm yên, tỉnh giác! Tuy vậy, sức tỉnh giác còn yếu, đôi khi vọng tâm lại khởi, sanh ra yêu, ghét, tham lam, sân hận, vậy phải làm sao? Trường hợp này cần phải quán lại thân 5 uẩn như sau: thân ta là duyên hợp đất, nước, gió, lửa, nó vô thường, nay khỏe, mai bệnh hoặc bị tai nạn không chừng, vậy nó phải chịu sanh, già, bệnh, chết! Thân ta đây là tướng duyên, khi còn, khi mất, không cố định, gọi là VÔ NGÃ, thân do duyên thì Thọ, Tưởng, Hành, Thức cũng do duyên, cũng vô thường, vô ngã, chỉ giả danh mà thôi! Thân tâm giả danh, không thật thì Tham Sân Si bám vào đâu? Quán vậy sẽ rõ

“CÁI TA TỨC CÁI NGÃ” là không cố định, không thực thể, vô ngã, TÁNH KHÔNG vậy! Thân không, tâm không thì cảnh cũng không! Tâm mình không dính vào bất cứ cái gì nữa đó là TÂM NHƯ và tiếp theo CẢNH NHƯ, cũng gọi là TÂM VÔ TRỤ, TÂM NÀY CHÍNH LÀ BẢN TÂM, TÂM GIÁC, TÂM PHẬT VẬY!

4/ CÔNG NĂNG CỦA NĂNG LƯỢNG PHẬT: Đó chính là cái năng tri, hoặc “Liễu liễu Thường Tri” tức Tâm Giác, Tâm Phật đã nói ở trên, nó hiện ra thì vọng tưởng Tham, sân, si phải tan biến liền! Lúc đó, hành giả chỉ sống với cái biết, tỉnh giác, chánh niệm! Niệm tưởng hết, tức không còn niệm, đó là VÔ NIỆM vậy! Nhờ Vô Niệm mà mình sống với NĂNG LƯỢNG PHẬT, rất mâu nhiệm, trùm khắp, chứa hết, khiến thân tâm được an, mọi khó khăn, khổ đau được hóa giải hết! Cái NĂNG LƯỢNG luôn ứng ra 6 căn và làm chủ thân tâm suốt 24/24 giờ chớ không phải thân sanh diệt làm chủ chúng ta nữa! Tham, sân, si theo thân 5 uẩn cũng tan hoại đi, tức thân 5 uẩn đã bị “VÔ HIỆU HÓA”! Lúc này chỉ còn MỘT TÂM THANH TỈNH TỈNH GIÁC, TỪ BI, tỏa sáng, che chở chúng ta, mọi việc tự ổn thỏa! Khi năng lượng Phật vận hành thì tỏa sáng ra toàn thân, ra 6 căn, hành giả đi đứng, nói năng đều tự tại, vô ngại, ăn nói hòa nhã, niềm nở với mọi người, không ham tranh luận hơn thua, biết bố thí, giúp người một cách tự nhiên như nhiên! Dù thấy cảnh dục lạc, hành giả vẫn thản nhiên, không theo danh lợi, bỏ qua du hý, tâm thân bình thản. Rõ ràng “NĂNG LƯỢNG PHẬT” đã chuyển hóa thân 5 uẩn, chuyển hóa hết cả Tham, Sân, Si, công cao, ngã mạn... khiến mọi việc tự diễn ra suông sẻ, chẳng phải cầu xin ai mà vẫn có đủ! Nói với TÂM GIÁC, VÔ NIỆM, NĂNG LƯỢNG PHẬT TỎA SÁNG mà không nói thêm về tinh hoa của văn hóa Thiền đã và đang thâm nhập vào đời sống hằng ngày của chúng ta, quả là một thiếu sót! Tiên sĩ D.T. Suzuki (1870-1966) trong khi mang Thiền qua Mỹ, Âu Châu... Đại sư đã cho xuất bản cuốn “Zen Buddhism and its Influence on Japanese Culture” vào năm 1938 (Phật giáo Thiền Tông và ảnh hưởng của nó đối với văn hóa Nhật), tức Thiền đã đi vô đời sống ở Nhật và nay đã lan rộng qua Việt Nam và cả thế giới! Thiền đã

được thể hiện trong Trà Thiền, cắm hoa Thiền, Tranh Thủy Mạc, kiếm thuật, vườn cảnh, ăn, uống, đi ngắm hoa anh đào, dạo mát, leo núi, tản bộ trong công viên v.v... Tất cả là Thiền, là Tâm Bình Thường, là cuộc sống này đây! Cái tinh hoa, tế nhị, đẹp và đơn giản đều là các đặc sắc của Thiền! “Làm bất cứ việc gì mà giữ tâm bình thản, tự nhiên, như nhiên, không gò bó... đều là Thiền cả!”. Cho nên nấu cơm, nấu canh, bổ củi, gánh nước, lật rau, trang trí bàn thờ, tụng kinh, niệm Phật, Thiền tọa, Lễ Phật cũng là Thiền hết. Tới đây, tôi xin tạm ngừng về “Áp dụng Thiền trong đời sống...” và qua mục sau là “Biết vọng không theo của TĐ Vô Ưu chúng tôi”.

5/ BIẾT VỌNG KHÔNG THEO - Biết vọng không theo là pháp tu Thiền ngắn gọn, mau lẹ do Hòa Thượng Thích Thanh Từ đã hướng dẫn Thiền sinh các Thiền đường ở Việt Nam và các nước ngoài cùng tu theo, gồm có 3 chặng chính như sau:

- Quán Sở tức, Tùy tức và Biết vọng,
- Lóng lạng vọng tưởng, và nhận ra Tâm Giác, Bản Lai Diện Mục
- Dứt sạch tập khí muôn đời.

Hòa Thượng bốn sư dạy, thân 5 uẩn, tứ đại là vô thường, sanh diệt, diệt diệt, chỉ một hơi thở vô mà không thở ra là tiêu đời; một tai nạn bất ngờ cũng lấy mạng người dễ dàng, còn cái tâm suy nghĩ lăng xăng thay đổi liên tục, khi yêu, khi ghét, nghĩ phải, nghĩ quấy cả trăm thứ trong một giờ; vậy cái tâm vọng cũng vô thường, vô ngã, Tánh không, còn cảnh cũng sáng nắng, chiều mưa, khi sáng, khi tối..., cũng vô thường, vô ngã, cũng là không thật có! Thân, tâm giả có, không có tự thể, rỗng không, mình không nhận nó là nó tan ngay! Tuy nhiên cái Tâm biết thì lúc nào cũng sờ sờ, biết nóng lạnh, biết đi đứng, nằm, ngồi, nói năng... Tâm biết chính là CHÂN TÂM hằng hữu của chúng ta vậy, cũng gọi là NĂNG LƯỢNG PHẬT luôn tỏa sáng bảo vệ chúng ta 24/24 giờ khiến mọi việc đều suông sẻ, tốt đẹp! Hễ cứ sống với NĂNG LƯỢNG PHẬT trên thì các tập khí phải yếu dần và NIẾT BÀN TẠI THỂ nằm sẵn trong tâm chúng ta rồi, có phải không quý vị?

Viết tại Sydney ngày 28/6/2015

*Khiêm Từ.*

Cúng tôi trân trọng cảm ơn quý Thầy, quý Sư cô, quý thiện hữu tri thức, các học giả, văn nhân thi sĩ đã đóng góp bài vở phong phú cho số báo mừng Vu Lan này. Trân trọng cảm ơn các vị mạnh thường quân, các cơ sở thương mại đã đăng quảng cáo và giúp đỡ tịnh tài cho việc phát hành số báo này.

Chân thành cảm tạ các Chùa, Phật học viện, Đại tông lâm, Tự viện, Ni viện, Niệm Phật đường và các nhà văn hóa, báo chí đã gửi tặng sách, báo và tạp chí trong thời gian qua.



**Danh sách Quý Phật tử ủng hộ tịnh tài cho số báo Mừng Vu Lan Báo Hiếu Pl. 2559**

Thầy Phước Lạc	150	Sa di ni Diệu Kính	50	Chơn Huyền Hiền	10	<b>Cúng Trai tăng Tự Tứ</b>
Thầy Phước Nghĩa	30	Quincy Trí Việt	30	Ngọc Trang	10	Gia đình Diệu Hạnh
Thầy Phước Viên	50	M. Quang & Diệu Huệ	50	Tùng Ngọc	10	Gđ. Diệu Bạch Liên & Giác
Thầy Phước Tạng	50	Tử Kim Quang	30	Diệu Nguyệt	20	Tâm
Sư cô Phước Hòa	50	Viên Lộc USA	50	Nguyễn Chơn	10	Diệu Hoa
Sư cô Phước Nghiêm	20	Chùa Nam Hải Phổ Đà		Diệu Thiện	10	Tâm Hoa
Sư cô Phước Trưởng	20	Nouméa	200	Tâm Nhân	100	Nguyễn Văn Quang Pd Kim
Sư cô Phước Hải	20	Tâm Minh (Nouméa)	50	Chúc Ứng	20	Bích
Sư cô Phước Thanh	20	Diệu Huệ (Nouméa)	125	Diệu Trang	10	Viên Hương
Sư cô Phước Tâm	20	Phật tử (Nouméa)	70	Tâm Thạnh	50	Gđ. Quảng Thanh
Sư cô Phước Bình	50	Tâm Hợp (Nouméa)	100	Ngọc Hồng	15	Viên Toàn
Sư cô Phước Chí	50	Tâm Hoa & Phổ Thành	100	Tịnh Thủy	20	Minh Quang & Diệu
Sư cô Phước Trường	50	Tâm Thông	20	Tâm Nghiêm	10	Nguyệt
Sư cô Phước Lạc	20	Giác Tâm	20			Và một số Phật tử ẩn danh
Sư cô Phước Liễu	100	Diệu Tánh	10			
Sư cô Phước Thọ	50	Diệu Ngọc	20			
Sư cô Phước Ngọc	50	Diệu An	20			
Sư cô Phước Hương	50	Diệu Tính	10			
Sư cô Phước Chiêu	20	Pháp Âm	20			
Sư cô Phước Lễ	30	Tâm Thanh	30			



**Danh sách quý Phật tử hỗ cúng nhân dịp Vu Lan Tháng Hội năm 2015**

<b>Cúng hoa</b>	Ong Phuội	10	Tâm Hoa	10	<b>Take away</b>		
Tâm Nhân	100	Tịnh Duyên	20	Diệu Hạnh (2)	20	D. Nguyệt & M. Quang	100
Chơn Huyền Chiêu, Ngô		Tịnh Thủy	20	Diệu Thành	20	Chị Anh An	50
Ánh Tuyết, Ngô Thanh Hải,		Tâm Hương	10			<b>Cúng thực phẩm</b>	
Ngô Bảo Phúc	50	Ethan Nguyễn	20	Tâm Nhân	150	Tâm Hiệp	86
Quảng Thanh, Nguyễn T.		Thang Lê Trân	30	Diệu An + Diệu Bạch	50	Ngọc Trang	50
Hồng	100	Phổ Điền	20	Ngọc Trang	20	Cô Tám	25
Chơn Huyền Hiền	100	Ngọc Hồng	20	Diệu Trang	10	Minh Tâm	100
Nguyễn Thu Hồng	100	Viên Toàn	10	Diệu Ngọc	10	Ngọc Hồng	40
Quảng Thanh	50	Diệu Trang	10	Diệu Thiện	20	Đạo hữu Sương & Ý	100
Tâm Thạnh	40	Diệu Thiện (2)	10	Diệu Tánh	20	M. Quang & D. Nguyệt	50
Diệu Hạnh (T.T.Bắc)	30	Phạm Thị Mỹ Chi	20	Đức Ngọc	10	Đạo hữu Thanh	100
Tử Kim Quang	50	La Thoại Nga	10	Tâm Hiệp	10	Đạo hữu Sương và Ý	100
G/đ Diệu Lạc	50	Lâm Thanh Nhân	20	Tâm Mãn	10	Viên Toàn	100
Nhật Thành & Nhật Quả	30	Tâm An	20	Tùng Ngọc	10	Đạo hữu Lê	50
G/đ Nguyễn Tuấn Hải	20	Thái Quan	30	Diệu Phúc	20	Hạnh Thắng	57
G/đ Diệu Thiện ( Mo +		Thái Phán	20	Diệu Lai	30	Viên Hương	76
Lành)	50	Ngọc Trang	10	Chơn Phúc Thủy	50	Thím Tư	10
Phạm Quỳnh Anh	20	Diệu Phúc	20	Tâm Thạnh	50	Cô Tám	10
Tâm Hiệp	20	Diệu Đức	10	Pháp Âm	50		

**Danh sách các cơ sở thương mại ủng hộ quảng cáo báo Vu Lan số 61**

- Nhà thuốc tây Mai
- Tiệm vàng Mỹ Tín
- Tran's Aquarium
- Tiệm vàng Hưng Thành
- All-Villa Print
- Fairfield Funerals of Distinction
- Gạo thơm Hoàng Gia
- Nha sĩ Phương Thảo
- Thực phẩm Á Châu Tường Phát
- Huyện Motor Repair
- Tiệm vàng Kim Châu
- Công ty kế toán Bùi Thanh Lân