



Thường tiến

Đoàn sinh

Thiện Hạnh

Vào lễ Vu Lan năm 1994, GDPT Pháp

Quang hội đủ nhân duyên nên đã sinh hoạt lại sau hai năm tạm ngưng. Vào dịp ấy, GDPT Pháp Quang đã hân hạnh đón em Phan Vĩnh Phong, pháp danh Thiện Vũ, sanh ngày 29.08.1979 gia nhập Đoàn. Thời gian đầu, em được ba mẹ đưa đến chùa để sinh hoạt Gia Đình Phật Tử, lúc ấy em được thân nhận vào ngành Thiếu Nam. Bước đầu em đến với Gia Đình còn rất ngỡ ngàng, nhưng sau một thời gian em đã thấu hiểu được mục đích và ý nghĩa của người Áo Lam nên rất hăng say và hứng thú đi sinh hoạt. Trong Gia Đình, ai cũng đều thương mến em vì em luôn hoạt bát gây được nhiều thiện cảm và mang niềm vui đến cho mọi người. Trong năm Hạnh em đã học và hành được Hạnh Hỷ Xả, suốt thời gian còn sinh hoạt em đã cùng với Pháp Quang tham dự kỳ trại Hạp bạn Thiện Minh tại Hòa Lan, những kỳ đại lễ lớn như Phật Đản, Vu Lan, Tết Nguyên Đán và cùng đóng góp Văn nghệ cúng dường Tam Bảo. Kỷ niệm khó quên nhất là trong những giờ học, em thường phát biểu ý kiến và đặt những câu hỏi thắc mắc làm Giảng viên và các anh chị Huynh trưởng khó chấm dứt buổi học được đúng giờ. Em rất thích thảo luận, trong thời gian gần đây em khá tiếng Việt hơn nên rất thích đi sinh hoạt để được học hỏi thêm, em hứa với ba mẹ và các anh chị sẽ cố gắng đi sinh hoạt thường xuyên. Có vài lần, em đã thưa với các anh chị trưởng rằng em rất thích nghe nhạc Việt Nam nhưng em không hiểu hết nên mong mọi người được học tiếng Việt nhiều để sau này có thể tập viết Văn, làm Thơ. Có một lần trong giờ Việt ngữ, em đang phát biểu ý kiến, Giảng viên sơ ý đã ngắt lời em, em đã mạnh dạn thưa rằng : "Thưa chú, con chưa nói xong, chú cho con nói hết !" Em nói xong làm cho lớp học vang lên tiếng cười to, những kỷ niệm dễ thương ấy khó làm cho Pháp Quang quên được em.

Vào lúc 7giờ00 ngày 27.11.99 em đã đột ngột ra đi sau cơn bệnh nặng trong bệnh viện thành phố

Hamburg (Đức quốc). Khi nghe hung tin các anh chị em Pháp Quang thật vô cùng đau đớn. Sư cô, bác Gia trưởng cùng tất cả Đoàn viên đã đến bệnh viện để nhìn mặt em lần cuối và hộ niệm cho em mong em thứ lỗi cho các anh chị em đã không kịp đến thăm em.

Những ngày cuối cùng trong bệnh viện với những cơn đau nhưng em vẫn nhắc và mong các anh chị em đến thăm, thật là một điều thiếu xót mà các anh chị em không làm sao bù lại được. Khi nhìn mặt em lần cuối ai cũng đều rơi nước mắt, quá xúc động vì trước đây hai tuần đã cùng em vui đùa mà hôm nay em đã nằm im bất động.

Ngày hôm sau trong giờ sinh hoạt, Gia Đình Pháp Quang đã tổ chức một buổi lễ cầu Siêu cho em dưới sự chứng minh của Sư cô, bác Gia trưởng và thân nhân của em cũng như các Phụ huynh Đoàn sinh, buổi lễ diễn ra trong bầu không khí thật trang nghiêm. Ba ngày sau, các anh chị em đã tụ về nghĩa trang để tiễn đưa em đến nơi an nghỉ cuối cùng. Thật là hân hạnh cho tổ chức Gia Đình Phật Tử Việt Nam khi thấy gia đình em đã mặc cho em chiếc áo Lam mà em vẫn thường mặc đi sinh hoạt, trong lúc ấy có rất nhiều anh chị em Pháp Quang không sao kềm được nước mắt, những kỷ niệm vui buồn chợt hiện ra trước mắt. Nhìn nét mặt em rất tươi, hình như em đã mãn nguyện. Đặc biệt trong lúc làm lễ, Ni Sư đã ưu ái sắp đặt cho Pháp Quang có vài lời riêng đến với em, tất cả anh chị em đều quỳ trước quan tài và đọc năm điều Luật để nhắc em làm hành trang trong cuộc sống mới.

Sau biến cố này, Pháp Quang đã trưởng thành thêm một bước, các anh chị em càng thương yêu, quý mến nhau hơn vì biết rằng hạnh phúc chỉ có được khi biết quý những gì trong hiện tại. GDPT Pháp Quang thành tâm cầu nguyện hương linh em siêu sanh Cực Lạc Quốc.

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật.

***Tưởng niệm về em Phan Vĩnh Phong, Pháp danh
Thiện Vũ, sinh ngày 29.8.79, mất ngày 27.11.99
Gia Đình Phật Tử Pháp Quang Hamburg.***

PHÂN ƯU.

Được tin một em Lam viên trong GDPT Pháp Quang đã từ bỏ ACE ra đi vĩnh viễn, Sen Trắng buồn ngùi thương tiếc cho đứa em vắn số của mình. Mới 20 tuổi, một tuổi đời còn quá đẹp, quá tươi, một tương lai sáng lạng cho cộng đồng, cho tổ chức Áo Lam, mà lại bị luật Vô Thường cướp em đi mất, phải xa rời gia đình, xa rời ACE Lam viên mình.

Khi nhận được tin này, thì em đã được hơn trăm ngày, nhưng anh vẫn cảm xúc thương tiếc cho đứa em vắn số của mình. Nhất là được biết em có mộng viết Văn, làm Thơ ! Ôi ! Như vậy là anh chưa được sự đóng góp của em cho tờ báo của chúng ta thì em đã gác bút rồi !!

Sen Trắng xin chia buồn cùng gia đình em, và GDPT Pháp Quang. Nguyên cầu hương linh :

Em Thiện Vũ - Phan Vĩnh Phong

được siêu sanh nước Cực Lạc.

Nam Mô Tiếp dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật

NS Sen Trắng Âu châu

CÁO PHÓ CỦA BHD TƯ GDPT VN

Chúng tôi vô cùng đau buồn và thương tiếc xin cáo phó đến Quý cấp GDPT VN trong và ngoài nước ;

Anh NHẬT THƯỜNG - NGUYỄN QUANG TỬ

Huynh trưởng cấp Dững GDPT/VN sinh năm 1928,

Nguyên là Phó Trưởng Ban Hướng Dẫn Trung Ương BHD Gia Định,

đã từ trần lúc 20 giờ 45 phút ngày mùng 10.06.2000 sau một thời gian dài lâm trọng bệnh.

Hưởng thọ 73 tuổi.

Tang lễ của Anh do BHD TƯ GDPT VN đảm trách.

Linh cữu quàn tại tư gia số 75/6B5 đường Quang Trung,
phường 11, Quận Gò Vấp - Sài Gòn.

Lễ hỏa táng được tổ chức vào lúc 7 giờ ngày 13.06.2000 tại Bình Hưng Hòa - Sài Gòn.

Trân trọng xin cáo phó

Sài Gòn, ngày 10.06.2000

Trưởng ban Lễ Tang

NGUYỄN TÍN - Nguyễn Châu.

**SIGNIFICATION DE
L'ILLUMINATION
DU BOUDDHA**

Ý nghĩa sự Giác ngộ của Đức Phật

par Giác Nguyên

LTS : Từ lâu có nhiều độc giả lam viên trẻ yêu cầu Sen Trắng nên có một trang song ngữ Phật Pháp để tiện việc cho các huynh trưởng trẻ và các đoàn sinh hội yếu Việt ngữ có dịp tiếp xúc với Phật Pháp bằng tiếng bản xứ mình đang cư ngụ. STR dẫn do vì tại Âu châu, là một châu lục đa văn hoá, không biết sẽ dùng song ngữ bằng tiếng nào đây ? Nhưng rồi toà soạn đi đến quyết định, mỗi số sẽ dùng trên trang song ngữ một ngôn ngữ khác nhau, và sẽ thay phiên nhau bằng 4 ngôn ngữ : Pháp, Anh, Đức và Hòa Lan. Lần này STR xin mở màn Trang song ngữ bằng tiếng Pháp cho các ACE tại Pháp, Bỉ, Thụy Sĩ và Lục Xâm Bảo. Mong rằng sẽ đem lại lợi ích ít nhiều cho các ACE mình.



Nous sommes en la pleine lune du 4ème mois de l'année lunaire. C'est le jour de la naissance du Bouddha Sakya Mouni, 624 av. J.C. C'est aussi le jour de son Illumination, 35 ans après.

Quelle est la signification de l'Illumination du Bouddha, dans le monde et les temps où nous vivons ?

A l'aube du troisième millénaire, nous assistons à un progrès scientifique et technique extraordinaire qui pourtant n'apporte pas à la majorité des gens le bonheur véritable.

Aussi beaucoup de gens cherchent à retrouver les valeurs morales dans les religions traditionnelles en général et dans le bouddhisme en particulier. (voir, entre autre, 1)

Avant d'exposer la signification de l'Illumination du Bouddha, je commencerai par un bref aperçu de la vie du Bouddha. Je terminerai par un aperçu de

quelques pratiques bouddhiques simples pour les laïcs.

I) Aperçu de la vie du Bouddha:

Il y a 2624 ans, 624 av. JC, naquit le Prince Siddharta Gotama, dans le nord de l'Inde, dans la dynastie des Sakya. Après 29 années de vie princière, il prit conscience des souffrances de la vie humaine; il renonça à la richesse, aux plaisirs, et au pouvoir qui l'attendait; il quitta ses royaux parents, sa femme et son enfant nouveau-né, pour adopter la vie d'un moine mendiant; il voulait trouver un remède pour mettre un terme à la souffrance des êtres vivants. Après six années de vie monastique, et bien des privations, il atteignit l'Éveil (Illumination) à l'âge de 35 ans; il est devenu un Bouddha. Il parcourut toute la vallée du Gange, pendant 45 années, pour enseigner la Vérité qu'il a trouvée. Il s'éteignit à l'âge de 80 ans, au milieu de quelque cinq cents disciples. Après sa mort, son enseignement se répandit dans presque toute l'Asie, enfin au dix-neuvième et vingtième siècles, en Occident. (2, 3)

II/ Signification de l'illumination du Bouddha

Quelle est la signification de l'Éveil du Bouddha? Ou plus simplement, pour l'ensemble des laïcs que nous sommes, quels sont les éléments essentiels à retenir pour notre vie actuelle?

Nous pensons qu'il y a deux éléments essentiels:

- A) Le premier est la Loi de Causalité morale (Loi du Kamma) qui régit le monde, avec son cycle de naissances et des morts (le Samsara*)
- B) Le deuxième est la voie qui mène à l'élimination de la Souffrance, à la paix et au bonheur suprême, le Nibbana *, exposé dans les Quatre Nobles Vérités (1er sermon du Bouddha après l'Illumination)

A) Loi de causalité morale (Rétribution des actes) Loi du Kamma*

Dans la Bible chrétienne, il est dit: *On récolte ce qu'on a semé*. Dans les textes bouddhiques, on dit : **Loi des noyaux et des fruits**. Quand on sème un noyau de mangue, on obtiendra un fruit, une mangue. Quand on fait une bonne action (par exemple, pour le bonheur des autres), on récolte du

bonheur; quand on fait une mauvaise action (pour la souffrance des autres) , on récolte de la souffrance pour soi-même.

Kamma* signifie acte (action corporelle, parole, ou pensée) intentionné, ou conséquence de cet acte. Les conséquences d'un acte peuvent apparaître dans la vie même où il est accompli, ou dans une vie ultérieure. C'est la loi du Kamma.

"Tous les êtres vivants possèdent leur propre kamma*; ils sont héritiers de leur kamma... C'est le Kamma* qui différencie les êtres dans leurs états , bas ou élevés."

La loi du Kamma est inexorable: " Ni dans le ciel, ni au fond de l'océan, ni dans une caverne de montagne, il n'existe un endroit où l'on peut échapper aux conséquences de ses mauvaises actions." (Dhammapada*, 127)

Les êtres vivants sont ainsi enfermés dans le cycle sans fin des naissances et des morts, le Samsara.

B) La Souffrance et son extinction:

Trouver un remède pour mettre fin à la Souffrance des êtres vivants, tel était le but que se proposait le prince Siddharta dans son renoncement au monde. Ce remède, il l'a exposé dans son premier sermon, à Isipitana, près de Bénarès, aux cinq ascètes, ses anciens compagnons de quête de vérité. Ce sont les quatre nobles vérités:

- La première vérité est la Souffrance: (dukkha) La souffrance est liée à toute existence." La vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance; être uni avec ceux qu'on n'aime pas est souffrance; être séparé de ceux qu'on aime est souffrance, bref les cinq agrégats de l'attachement (l'individualité psycho-physiologique) sont source de souffrance."

- La deuxième Vérité est la Cause de la Souffrance (dukkha*): c'est l'avidité (tanha*) , c'est le désir - attachement , " c'est l'avidité du plaisir des sens, l'avidité d'exister, ou l'avidité de s'annihiler". C'est cette avidité qui nous enferme dans le cycle des naissances et des morts.

- La troisième Vérité est l'Extinction de la Souffrance: "C'est l'extinction totale de l'avidité... Cette extinction est le Nibbana*, paix et bonheur suprême.

- La quatrième Vérité est la Voie vers l'extinction de la Souffrance, c'est la voie octuple

(Connaissance juste et Motivation justes; Action, Parole, et Moyens d'existence justes; Effort, Attention, et concentration justes). Pour simplifier, la voie vers l'extinction de la Souffrance comprend la Discipline morale, la Méditation , et la Sagesse:

+ La Discipline morale (Sila*) : c'est évite de faire souffrir les autres et soi-même :

- Dans les actes : tuer, voler, forniquer, s'ennivrer à l'alcool, ou aux stupéfiants.

- Dans les paroles : mensonge, double langage, grossièretés, futilités.

- Dans les moyens d'existence : abattage des animaux, vente d'armes, prostitution, ect...

+ La Méditation (Samadhi*) , (comprenant effort, attention, et concentration) vise à apaiser le mental et l'orienter vers l'amour universel (Metta).

+ La Sagesse (Panna*) comprend la connaissance juste (loi du Karma, et Nibbana), et la motivation juste.

Pour résumer l'essentiel de l'enseignement du Bouddha retenons ces versets :

S'abstenir de tout mal. Cultiver le bien,

Purifier son mental. C'est l'Enseignement des Bouddhas.

(Dhammapada 183)

III) Quelques pratiques bouddhiques (de méditation)

A) Divers degrés: Le Bouddha a toujours adapté son enseignement au degré de développement spirituel de ses auditeurs. En gros, on peut distinguer deux degrés d'enseignement.

1) Le premier degré réservé aux religieux retirés du monde, vise à libérer les gens du cycle des naissances et des morts (samsara*), avec des règles de discipline très stricte: pauvreté, célibat ...

2) Le second degré réservé aux laïcs vivant dans le monde, vise à former sans sortir du samsara. des gens meilleurs en harmonie avec leur famille et la société en général; le but est d'obtenir plus de bonheur dans cette vie, ou une vie ultérieure,

B) Nous ne parlons ci - dessous que de deux pratiques de méditation simples, accessibles à tous, notamment aux laïcs, bouddhistes ou non bouddhistes, croyants ou non croyants, quelque soit leur conviction philosophique ou religieuse. Ces pratiques ont été appliquées avec succès par le

Bouddha lui-même et ses disciples de son vivant. Elles ont été transmises depuis 25 siècles, aussi bien dans l'École du Sud, ou Bouddhisme originel (Theravada*) que dans les Écoles du Nord, Grand Véhicule (Mahayana). Par expérience personnelle, nous savons ces pratiques sont sans danger, et si elles sont appliquées quotidiennement, elles nous apportent santé, sérénité, et bonheur.

La première pratique appelée attention au va-et-vient du souffle (anapanasati) (4, 5, 6) vise à atteindre la sérénité mentale et la sagesse. Par la respiration consciente, on arrive successivement à apaiser le corps, apaiser les sensations, apaiser le mental, enfin par la perception de l'impermanence de toutes choses, obtenir le détachement, et la sagesse ou connaissance transcendante (Panna*).

La deuxième pratique, Méditation sur l'Amour universel (Metta*), développe la bienveillance et la compassion universelle. On dirige sa pensée bienveillante successivement sur un être cher, sur un être neutre, puis sur un être hostile, et l'on reprend...; ou bien sur des personnes situées dans diverses directions, au Nord, au Sud, à l'Est, à l'Ouest, au dessus, au dessous ... On finit par être rempli complètement de bienveillance envers tous les êtres vivants. (7)

Les deux pratiques précédentes, appliquées régulièrement tous les jours, nous apportent la sérénité (Uppeka*) et la joie intérieure (Mudita*), ainsi que la bienveillance (Metta*) et la compassion (Karuna*) envers tous les êtres vivants. Ne serait ce pas le prélude du Nibbana, ici et maintenant ?

C) Les pratiques de méditation développent en nous la Sagesse et la Compassion, mais aussi la force intérieure, le Courage pour affronter les difficultés de la vie du monde, et pour servir le prochain. Le service de tous les êtres vivants, tel est le premier vœu du Bodhisatta, (aspirant à la boddhéité, dans le Mahayana).

Le Bouddha après son éveil ne s'est pas retiré du monde. Sans être du monde, il est resté dans le monde pour soulager la souffrance de tous les êtres vivants.

Atteindre la boddhéité cad obtenir l'omniscience et se libérer du samsara, pour ensuite revenir dans

le monde afin de sauver les êtres vivants de la souffrance, telle est la motivation de tout Bodhisatta.

***"Aussi longtemps que persistera l'espace,
Aussi longtemps que subsisteront les êtres vivants,
Que je puisse moi aussi demeurer,
Pour dissiper la souffrance du monde."***

14ème Dalaï Lama, Oslo, 1989 (8)

C'est dans cet esprit de compassion et de service, que le Dalaï Lama, prix Nobel de la Paix, a lancé en 1999 un appel à toutes les religions pour la paix mondiale dans le respect de l'éthique pour le nouveau millénaire. (9)

* Les termes marqués d'un astérisque * sont en pali (p), langue ancienne de l'Inde, parlée jusqu'à ce jour par les Bouddhistes du Sud Asie. Souvent les termes en sanscrit (s) langue sacrée utilisée par les Bouddhistes du Nord Asie sont plus courants. Ci dessous quelques exemples, avec l'équivalent en vietnamien (v): Dhammapada (p et s) = Kinh Pháp Cú (v) = Paroles de Vérité. Kamma (p) = Karma (s) = Nghiệp (v) Nibbana (p) = Nirvana (s) = Niết bàn (v). Metta (p) = Maitreya (s) = Từ (v) . Panna (p) = Prajna (s) = Bát nhã (v).

- 1) Jean François REVEL et Mathieu RICARD, Le moine et le philosophe, Le bouddhisme aujourd'hui, Editions NIL, Paris 1997.
- 2) NARADA THERA, The Buddha and his teachings, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1988.
- 3) NARADA THERA, Le Bouddhisme en quelques mots, Ed. Pagode Khanh Anh, Bagneux, France.
- 4) Lownsberry, (Association des Amis du Bouddhisme), La méditation bouddhique, Lib Adrien Maisonneuve, St Sulpice, 75006, Paris.
- 5) Prajnananda (René Joly), Centre de Méditation de Gretz, Armanvilliers, 77200, Le Bouddhisme gnostique, Arché, Milano, 1981.
- 6) Thich Nhất Hạnh, (Village des Pruniers) La respiration essentielle, Ed. Albin Michel, 1996.
- 7) Lownsberry, référence 4, p 110-118. Voir aussi Narada Thera. Réf 2, p 85-87.
- 8) S.S. Gyatso Tenzin, 14ème Dalaï Lama, Prix Nobel de la Paix, Discours d'Oslo, 1989, Publications du Soutien au peuple tibétain, BP 175, 75062, Paris Cedex
S.S. Gyatso Tenzin, 14ème Dalaï Lama, Prix Nobel de la Paix, Discours d'Oslo, 1989, Publications du Soutien au peuple tibétain, BP 175, 75062, Paris Cedex
- 9) S S Le DalaïLama, Sagesse ancienne, monde moderne, Fayard, 1999 ; Đạo Đức trong thiên niên kỷ mới, Khánh Anh, Bagneux.

Ý nghĩa sự Giác ngộ của Đức Phật



Giác Nguyên

Chúng ta đang trong ngày rằm tháng tư âm lịch. Là ngày đản sanh của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, năm 624 trước công nguyên.

Vào buổi bình minh đệ tam thiên niên kỷ, chúng ta đang chứng kiến sự tiến bộ khoa học và kỹ thuật kỳ diệu, tuy nhiên điều đó lại không đem lại hạnh phúc chân thật cho đại đa số nhân loại.

Do đó, nhiều người trở về tìm lại những giá trị tinh thần và lẽ sống trong những tôn giáo cổ truyền nói chung và Phật giáo nói riêng. (1)

Trước khi trình bày ý nghĩa sự Giác Ngộ của Đức Phật, tôi thiết nghĩ cũng nên có đôi lời tóm lược về tiểu sử Đức Phật, và xin kể vài phép tu hành đơn giản theo phương pháp thiền cho hàng cư sĩ tại gia.

I) Tiểu sử Phật Thích Ca:

Cách đây 2624 năm, năm 624 trước tây lịch, Ngài giảng đản trong hoàng tộc Thích Ca, họ là Cồ Đàm, tên là Tất Đạt Đa, ở phía bắc Ấn Độ. Sau 29 năm sống đời sống của vị thái tử, Ngài vẫn thấu hiểu sự đau khổ của kiếp người, Ngài bèn từ bỏ cung vàng điện ngọc, mọi thú vui, vương quyền, cha, vợ và đứa con mới sinh, xuất gia để sống một đời khát sĩ; Ngài muốn tìm một phương thuốc nhằm chấm dứt sự đau khổ cho hết thảy chúng sinh.

Sau 6 năm Ngài theo học nhiều thầy danh tiếng thời bấy giờ, rồi tự tu ép xác, Ngài chứng đắc Giác ngộ lúc 35 tuổi, trở thành Phật (Phật theo Phạn ngữ có nghĩa là Đấng giác ngộ hoàn toàn). Và suốt 45 năm trường, Ngài đi đó đây trong lưu vực sông Hằng truyền bá chân lý Ngài đã tìm ra. Vào năm 80 tuổi, đã mãn phần hoàng hóa, Ngài nhập Niết Bàn trước hơn năm trăm đệ-tử (Phật lịch năm thứ nhất tính từ đây, tính đến nay đã được 2544 năm). Sau khi Ngài nhập diệt, Đạo của Ngài được truyền cùng khắp Á châu, và cuối cùng, trong thế kỷ 19 và 20 sang cả Âu Mỹ. (2, 3)

II) Ý nghĩa sự giác-ngộ của Đức Phật :

Ý nghĩa về sự đắc Đạo của đức Phật ra sao ? Hay nói một cách đơn giản hơn là có những điểm chính yếu nào có ích cho đời sống tại gia chúng ta ?

Chúng tôi nghĩ chỉ có hai điểm chính cốt :

- A) Thứ nhất là Luật nhân quả, hay nghiệp báo (Kamma*) chính nó ngự trị chúng sinh và làm cho chúng sinh lặn ngụp trong vòng sinh tử luân-hồi (samsara*);
- B) Thứ nhì là Con đường giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ, đưa tới sự hoàn toàn an lạc (Niết Bàn : Nibbana), được trình bày trong pháp Tú Đế (bài pháp đầu tiên Phật thuyết sau khi thành Đạo).

A) Luật nhân quả

Trong thánh kinh Thiên chúa giáo thì nói: "Trồng gì thì gặt nấy". Đây là Luật Nhân Quả. Nếu ta trồng một hạt soài (nhân), ta sẽ được một trái soài. Khi ta làm một việc thiện (ví dụ đem lại hạnh phúc cho kẻ khác) thì ta sẽ được hạnh phúc. Khi ta làm một việc ác (tạo đau khổ cho kẻ khác) chính ta sẽ chịu đau khổ.

Nghiệp là hành động có chủ ý, bằng thân, miệng hoặc ý. Hậu quả của nghiệp là nghiệp báo. Nghiệp báo có thể hiện hữu ngay trong đời này hay đời sau. Luật Nhân Quả là như vậy !

"Tất cả chúng sinh đều phải thừa hưởng những nghiệp mà họ đã tạo. Chính vì nghiệp báo mà được cao sang hay hèn hạ." (Majjhima Nikaya).

Luật nhân quả không sao tránh được: "Dù là ở trên trời, dưới đáy biển, hoặc trong hang núi, không có nơi nào, kẻ làm ác tránh khỏi những tội mình đã làm (Kinh Pháp cú 127)

Vì luật nhân quả nghiệp báo, mà chúng sinh lặn ngụp trong vòng sinh tử luân hồi (samsara*).

B) Sự Đau khổ và Đường giải thoát khỏi sự đau khổ.

Chính vì muốn tìm phương thuốc để chấm dứt đau khổ cho hết thảy chúng sinh, mà Thái tử Tất đạt Đa đã từ khước mọi thú trên đời. Phương thuốc này, Ngài đã thuyết trong bài pháp đầu tiên cho năm vị tu sĩ đã tu khổ hạnh với Ngài trước tại vườn Lộc Uyển (Isipatana), gần Bénarès. Đó là bốn chân lý cao thượng (hay tứ diệu đế) :

- Chân lý thứ nhất là sự đau khổ : Đau khổ ràng buộc mọi loài, "Già là khổ, ốm đau là khổ, chết là khổ, sống với người mình không ưa là khổ, bị xa cách người mình thương là khổ; tóm lại thân ngũ uẩn là nguồn gốc của khổ".

- Chân lý thứ nhì là Nguyên nhân của sự khổ : Chính là lòng tham ái (lòng tham muốn và ưa thích) (tanha*), đó là lòng tham sắc dục, tham sống. Do chính sự tham này đã giam hãm chúng ta trong vòng sanh tử.

- Chân lý thứ ba là dập tắt sự đau khổ : Đó là sự dập tắt tất cả lòng tham lam, ... Chính sự dập tắt này là trạng thái của Niết-Bàn (Nibbana), nơi an lạc hoàn toàn.

- Chân lý thứ tư là con đường đi tới Niết Bàn (nơi chấm dứt sự đau khổ) : Đạo diệt khổ. Đó là Bát chánh đạo (tám con đường chân chính):

- Chánh kiến (hiểu biết chân chính)
- Chánh tư duy (suy nghĩ chân chính),
- Chánh nghiệp (việc làm chân chính),
- Chánh ngữ (lời nói chân chính),
- Chánh mạng (sinh sống chân chính),
- Chánh tinh tấn (cố gắng chân chính),
- Chánh niệm (chú ý chân chính),
- Chánh định (an tịnh tâm ý).

Nói gọn hơn, đạo diệt khổ gồm ba điều: Trì giới, Thiền định và Trí tuệ (nói tắt là Giới, Định, Tuệ) :

- Trì giới (Sila), là bỏ các việc ác (gây đau khổ cho kẻ khác và chính mình) :

+ Trong việc làm (chánh nghiệp): không sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nghiện rượu và các chất say.

+ Trong lời nói (chánh ngữ): Không nói dối, nói đâm thọc, nói thô tục, nói nhảm nhí.

+ Trong cách sinh sống (chánh mạng) tránh nghề sát sinh như giết súc vật, bán súng ống, mãi dâm v.v. ...

- Thiền định : gồm Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định, là luyện tâm an vui và hướng đến tâm từ bi.

- Trí tuệ gồm :

+ Chánh kiến là hiểu rõ chân chánh (về Nghiệp báo và Niết bàn),

+ Chánh tư duy là suy tư, nguyện vọng chân chánh.

Giáo huấn của Đức Phật có thể tóm tắt trong câu Pháp cú:

Bỏ các điều ác, Làm các điều lành,

Thanh tịnh tâm ý, Đấy lời Phật dạy

(Pháp cú 183).

II) Vài phép tu (thiền định):

A) Mọi trình độ : Đức Phật truyền bá giáo pháp của Ngài tùy theo căn cơ, trình độ của chúng sinh. Nói đơn giản thì có hai trình độ khác nhau:

1) Đối với những vị xuất gia, thì mục đích là tu giải thoát, thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi; giáo luật nghiêm khắc, thanh bần, độc thân, chay tịnh,v.v. ...

2) Đối với những người tại gia (cư sĩ) còn sống trong gia đình, xã hội, thì mục đích tuy chưa đạt đến thoát vòng sinh tử, mà là huấn luyện thành những người tốt, sống hòa hợp với gia đình và xã hội, hướng thiện cho tương lai tốt đẹp trong đời này và đời sau.

B) Dưới đây, chúng tôi xin kể hai phép tu thiền đơn giản dành cho mọi người, nhất là hàng cư sĩ, cho Phật tử hay không Phật tử, cho người có đức tin hay không tin (croyants ou non croyants), hoặc tin theo đạo nào cũng được.

Những phép này đã được chính Đức Phật Thích ca Mâu ni, và các đệ-tử của Ngài áp dụng thành công. Qua 25 thế kỷ, những phép thiền này đã được truyền lại trong Nam tông (Nguyên thủy), cũng như trong Bắc tông (Đại thừa). Qua kinh nghiệm cá nhân, tôi thấy phương pháp này không nguy hiểm, hàng ngày áp dụng đã đem lại cho tôi sức khỏe, minh mẫn và an lạc.

- 1) Thứ nhất là phép Quán niệm hơi thở (thở vô và thở ra) (Anapanasati) (4, 5, 6), mục đích là luyện cho tâm được hỷ lạc và trí tuệ;

Do chính sự quán niệm hơi thở, ta tuần tự đạt các trạng thái :

- An định thân thể,
- An định giác quan,
- An định tâm trí,
- Sau cùng quán vô thường, ta đạt sự ly tham và trí tuệ hay nhận biết siêu việt.

- 2) Thứ nhì là thiền định tâm từ (Metta bhavana) nhằm luyện lòng từ bi đối với toàn thể chúng sinh.

Ta hướng tâm từ của ta lần lượt tới một người thân, một người dưng, rồi tới một người thù nghịch; hoặc hướng tâm từ lần lượt tới những người ở mọi hướng : bắc, nam, đông, tây, trên, dưới. Cuối cùng ta tràn đầy lòng từ bi với hết thấy mọi chúng sinh. (7)

Hai phép tu thiền này nếu tu tập đều đặn hàng ngày sẽ cho ta một tâm trạng an-lạc và từ-bi đối với hết thấy mọi loài. Phải chăng là bước đầu của Niết Bàn, ở đây và bây giờ ?

C) Thực hành thiền định nhằm phát triển trí tuệ và từ bi, nhưng cũng là để luyện một sức mạnh nội tâm : lòng **Dũng Cảm**, sẵn sàng đương đầu với những chướng duyên trong đời, và còn để **Độ sinh**, đó là hạnh nguyện đầu tiên của Bồ Tát.

Đức Phật sau khi Giác ngộ, không rời bỏ trần thế, lưu lại trần thế để xoa dịu đau khổ cho hết thấy chúng sinh.

Hay thay, tu hành thoát vòng sinh tử luân hồi, trở lại trần thế cứu độ chúng sinh đau khổ, đó là thệ-nguyện của các vị Bồ tát :

" Còn không gian, còn chúng sinh,
Thì tôi còn mong lưu lại,
Để đem lại an vui
Cho chúng sinh hết đau khổ."

(Đức Đạt Lai Lạt ma thứ 14 , 1989) (8)

Cũng trong tinh thần Từ Bi và Độ sinh, năm 1999, Đức Đạt lai Lạt ma đã cất lời kêu gọi tất cả các tôn giáo vì hòa bình thế giới đặt sự tôn trọng Đạo Đức cho thiên niên kỷ mới. (9)

Tin văn



HÀ NỘI TAM NGŨNG TỊCH THU CHÙA MỘT CỘT

Hà Nội (AP) - Hiến pháp CSVN công nhận quyền tự do tôn giáo, nhưng chính quyền luôn kiểm soát mọi hành động về tôn giáo: một chiến dịch của chính quyền Hà Nội nhằm trục xuất 2 nhà sư chùa Một Cột, để thay thế bằng người của chính quyền, đã gặp sự chống cự mãnh liệt của Phật Tử địa phương. Cuộc tranh cãi kéo dài 1 năm qua giữa chính quyền Hà Nội với vị trụ trì là Hòa Thượng Thích Thanh Khánh, và vị phụ tá là Đại Đức Thích Tâm Kiến, đã thu hút sự lưu ý của các tổ chức Phật Giáo khắp thế giới.

Cuộc tranh cãi bắt đầu khi Hội Đồng Nhân Dân quận Ba Đình (Hà Nội) ra văn thư không công nhận Hòa Thượng Thánh Khánh là người trụ trì, và đuổi Đại Đức Tâm Kiến ra khỏi Chùa Một Cột, giao chùa cho sư quốc doanh. Hòa Thượng Thanh Khánh đã phản ứng tức khắc bằng kháng thư gửi các nhà lãnh đạo đảng và chính quyền CS; khu hội Chùa Một Cột cũng gửi thỉnh nguyện thư phản đối vụ trục xuất là "bất hợp pháp và phản văn minh", viện dẫn 1 sắc lệnh, theo đó chính quyền có quyền chấp thuận, chứ không chỉ định các vị giáo phẩm.

Theo văn thư của HĐND quận Ba Đình, hai nhà sư Thanh Khánh và Tâm Kiến phải giao chùa vào ngày 30-4, nếu không các cơ quan thẩm quyền sẽ có biện pháp cưỡng chế. Gần 2 tháng đã trôi qua, Đại Đức Tâm Kiến nhận thấy chưa có nỗ lực nào nhằm tổng xuất Ngài. Hòa thượng nói "Nếu nhà cầm quyền định tổng xuất tôi, các Phật Tử sẽ cản trở", và cho biết tiếp "Cây ngay không sợ chết đứng". Đại Đức Tâm Kiến giải thích nguyên nhân chính mà Quận Ba Đình muốn tịch thu chùa Một Cột là vì quyền lợi tiền bạc: Chùa Một Cột là địa điểm đang được du khách viếng thăm, và nhà nước muốn chiếm chùa để biến thành trung tâm du lịch nhằm thu hút ngoại tệ. Đại Đức Tâm Kiến cũng là một nhà sư thuộc Giáo Hội nhà nước, đầu tiên và duy nhất đã kêu gọi sự hỗ trợ từ các nhóm bất đồng chính kiến hải ngoại chống lại việc nhà nước đòi tịch thu Chùa.