



BỒ ĐỀ HẢI

Vạn Phật Thánh Thành

Số 11, Tháng 5, 1993

2001 Talmage Road, Talmage, CA 95481-0217

Đọc trong số này

- Khai Thị: Nhân Ngày Phật Đản
- Mặc Giới Y
- Thiền đàm 7: Diệt Trừ Gốc Rễ Bệnh Nan y
- Cẩm Nang Tu Đạo:
Chương 1: Tu Hành
- Chan Talks no: 7
Demolish the Root Cause of Illness
- Học Phật Vấn Đáp
- Để Bạn suy gẫm...
- Thơ: Chiến Tranh, Natural Feelings, Compassion

Phát Hành

Dharma Realm Buddhist Assn.
Long Beach Sagely Monastery
3361 East Ocean Boulevard
Long Beach, CA 90803
Tel./ Fax. (562) 438-8902
E-mail: BoDeHai@aol.com
www.saigon.com/~fopusa/

Khai Thị Nhân Ngày Phật Đản

HT Tuyên Hóa

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong quá (Bồ-xứ) trú ngụ.
khứ đã:

*Tam kỳ tu phước huệ,
Bách kiếp chủng tướng hảo.*

Nghĩa là trong ba A-tăng-kỳ kiếp Ngài tu phước huệ, hằng trăm kiếp thì vun trồng tướng hảo. Ngài tu khổ hạnh, làm những việc khó ai làm được; tu hạnh nhẫn nại, chịu đựng những chuyện người đời khó nhẫn nại được. Vì chúng sanh mà Ngài phát tâm Bồ-đề, tu Nhất-thiết Trí, không tiếc thân mạng để giáo hóa chúng sanh. Kiếp này qua kiếp khác, Ngài nhẫn khổ nại lao; ăn những thứ mà người ta không muốn ăn, nhường nhịn những chuyện mà người ta không thể nhường nhịn. Cho nên Ngài mới thành Phật, chứng quả Bồ-đề. Phật không phải tu một ngày một đêm mà thành; Ngài phải tu ba A-tăng-kỳ kiếp, rồi sau đó thị hiện Tám Tướng Thành Đạo*. Tám Tướng Thành Đạo này là gì?

1. Thứ nhất là từ nơi trời Đâu-xuất giáng sinh. Cõi trời Đâu-xuất là nơi Pháp-vương-tử chuẩn bị thành Phật

2. Tướng thứ nhì là Trụ Thai. Phật ở trong bào thai thì Ngài luôn chuyên Pháp-luân giáo hóa chúng sanh, vì tất cả chúng sanh hữu duyên mà Ngài thuyết Pháp.

3. Tướng thứ ba là Xuất Thai. Phật ra khỏi thai là ngày mồng tám tháng tư âm lịch. Sau khi ra khỏi thai rồi thì Ngài một tay chỉ trời một tay chỉ đất mà nói "Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn" nghĩa rằng trên trời, dưới đất không ai tôn quý bằng ta. Có phải chăng Phật hết sức cống cao ngã mạn? Tôi không phải là luật sư biện hộ cho Phật, nhưng Phật đích thực là người xứng đáng được danh hiệu như vậy. Mới sinh ra mà nói vậy là Ngài giới thiệu cho chúng sanh hiểu Đạo. Ngày Phật ra đời có chín cơn rồng phun nước tắm Ngài. Lớn lên trong cung, Ngài học đủ pháp thế gian; tất cả những kỹ năng của người đời Ngài đều học qua. Nói là học, nhưng thật ra Ngài thông đạt vô ngại. Một hôm Ngài dạo chơi bốn cửa thành thì thấy cảnh Sanh, Lão, Bệnh, Tử, nên ý thức được đời người toàn là khổ đau, tất cả đều phải trải

qua Sanh, Trụ, Di, Diệt, cũng là Thành, Trụ, Hoại, Không. Nhận thấy rằng Sanh, Lão, Bệnh, Tử khổ thật là đầy đầy phiền não, đời người chẳng có ý nghĩa gì nên Ngài mới xả bỏ địa vị phú quý mà ra đi; đó là một trong tám tướng. Phật tu hạnh Đầu-đà có thể nói là giỏi bậc nhất. Khi ở núi Tuyết-sơn thì mỗi ngày Ngài đều dụng công tu hành và chỉ ăn một hạt mè để duy trì sanh mạng, chẳng hề uống vitamin A, B, C... gì cả. Một hôm, sau khi thọ nhận bát sữa dê do một cô gái cúng dường, Ngài tới gốc Bồ-đề mà tịnh tọa và phát nguyện rằng: "*Nếu ta không chứng được Chánh Đẳng Chánh Giác thì nhất định không đứng dậy!*" Liên đó Ngài ngồi trong 49 ngày. Cơ duyên thành thực, nửa đêm Ngài nhìn thấy sao mai rồi ngộ Đạo, hốt nhiên chứng đắc trạng thái "không sinh không diệt, không tăng không giảm, không dơ không sạch"; thể ngộ được bốn lai thanh tịnh bản thể, diệu minh chân tâm.

Là đệ tử của Phật ở thời Mạt Pháp này, chúng ta cần phải làm người Phật-tử chân chánh và phải biết rằng Phật cùng các Tổ-sư trong quá khứ tu hành không phải dễ dàng. Bây giờ mình mỗi ngày không cần phải ăn một hạt mè, mà chỉ cần đừng ham ăn đồ ngon, đừng ham vitamin, đừng ham những thức bổ dưỡng là được. Thân này là bọc thịt thối do bốn đại (đất, nước, gió, lửa) giả hợp, chẳng quý báu gì; thế mà bây giờ mình lại vì cái túi da hôi hám này mà làm trâu làm ngựa, làm nô lệ! Không biết mình làm nô lệ như vậy bao lâu rồi, tạo ra bao nhiêu ác nghiệp rồi mà bây giờ cũng chưa chịu "khán phá phóng hạ," chưa chịu nhìn cho thông suốt và buông bỏ nó, vẫn tiếp tục làm trâu ngựa; thật là chẳng có giá trị gì cả! Cho nên mình phải quay về cội nguồn nguyên thủy của mình. Học Phật, tu hành, để biết rõ nhân sinh là thống khổ, rồi chứng quả thành Phật, đó mới chính thật là chân lý. Nên hôm nay, nhân ngày Phật Đản, chúng ta phải y lời Phật dạy, lấy thân Phật làm thân mình, lấy hành vi của Phật làm hành vi của mình, lấy tâm của Phật làm tâm của mình, lấy nguyện của Phật làm nguyện của mình, lấy chí của Phật làm chí của mình; và phải nhẫn nại, học hỏi tinh thần không sợ gian nan, khổ cực. Được vậy thì ai cũng sẽ thành Phật, đạt ngộ liễu sanh thoát tử.

Vì cầu Nhất-thiết Trí nên Phật không tiếc thân mạng, phát khởi tinh thần dũng mãnh tu hành. Bây giờ mình không chịu được cực nhọc thì làm sao mà thành Phật được? Khi đã xuất gia lại không chân chánh tu hành thì thật là cô phụ tấm lòng của chư Phật, chư Bồ-tát và các Tổ-sư! Nếu một ngày mà lòng tham không trừ, lòng tranh không dẹp, lòng cầu danh lợi chẳng há bỏ, lòng ích kỷ và tự lợi cứ tăng trưởng, thì còn mặt mũi nào đối diện với Phật, với cha mẹ, tổ tiên được? Đừng nên nghĩ tới thân mình, mà phải vì kẻ khác. Phải tinh tấn tu hành, đừng uống phí thời giờ! Con quý Vô-thường không biết chừng nào lại; khi nó tới thì dù mình muốn sống thêm vài ngày cũng không xong; "Mạc đãi lão lai phương học đạo, cô phân đo thị thiếu niên nhân" (đừng

chờ già lão mới chịu tu, một phần đây đây bọn trẻ măng). Ở đời, sinh rồi chết, chết rồi sinh; nếu sống không xứng đáng thì chết làm súc sinh. Khi thân này đã mất thì vạn kiếp khó phục hồi. Nên chi đừng tự lừa dối mình, đừng làm ông luật sư để tự biện hộ; đừng nghĩ rằng chẳng cần tu hành, có ngày Phật sẽ giúp mình thành Phật! Ngay như Tôn-giả A-Nan là em của Phật, song Phật cũng không thể ban bố Tam-muội cho ngài A-Nan, mà chính ngài A-Nan phải tự nỗ lực tu hành. Vì thế, các vị tới Vạn Phật Thánh Thành tức là tới "Tuyển Phật Trường" (nơi thi tuyển để thành Phật); các vị phải học cho giỏi thì đến lúc làm bài thi mới có thể đậu được. Đừng chờ tới khi thi rớt, lúc đó hối hận thì đã trễ.

Chú thích:

Tám tướng thành đạo:

1. Phật ở trời Đâu Xuất giáng sinh.
2. Trụ thai.
3. Xuất thai.
4. Xuất gia.
5. Hàng phục ma quân.
6. Thành đạo.
7. Chuyển Pháp luân.
8. Nhập Niết-Bàn.

MẶC GIỚI Y

Y hay giới y là báu vật do chính đức Phật chế ra và truyền lại cho Tăng Ni. Y, do đó không phải chỉ là biểu tượng của Tăng già, mà còn là sức mạnh và kết tinh của Tam Bảo. Người tu hiểu giới luật, xem y như da trên mình, hết như chim liền cánh, cây liền cành, không thể tạm rời.

Y có ba loại: Ngũ y hay y có năm điều (dây), mỗi điều có một ô dài và một ô ngắn. Tỳ Ni Nhật Dụng có dạy việc xử dụng y này như sau:

ANTARAVASA (An-đà-hội).

Ngũ y (Antaravasa) dịch là Tác Vụ Y, hoặc là y dưới, y trong. Gọi là tác vụ y là y dùng lúc ở trong chùa, trong phòng ngủ, nơi hành đạo, khi ở đồng ruộng khoáng dã làm việc, hoặc khi làm việc linh tinh (tạp vụ) đều mặc y này. Gọi là y dưới vì mặc phía dưới thất y (dùng như xà-rông). Gọi là y trong vì mặc bên trong các y khác.

Kế đó là Thất Y hay y có bảy điều (dây), mỗi điều có một ô dài và hai ô ngắn. Việc dùng nó như sau:

UTTARASANGA (Uất-đa-la-tăng).

Thất y (uttarasanga) dịch là Nhập Chúng Y, hoặc *Thượng Y*, hoặc *Trung Giá Y*. Gọi là nhập chúng y vì y được mặc khi lễ lạy, tụng kinh, thọ trai, ngồi thiền, khi đại chúng hội họp. Gọi là Thượng y vì y được mặc ở bên ngoài Ngũ y. Gọi là Trung giá y bởi vì nó ở giữa 3 y.

Cuối cùng là Cửu Y (còn gọi là Đại Y) hay y có chín điều (dây). Khi nào thì dùng Cửu Y? Tỳ Ni Nhật Dụng chép:

Đại y (Samgathi) dịch là *Tạp Toái Y*, bởi vì y có số điều, số nhiều nhất. Y còn gọi là *Trùng Hợp Y* vì do được cắt, ghép rồi may hợp, khâu lại. Hoặc là *Nhập Vương Cung Tụ Lạc Thời Y*, vì y được mặc khi vào cung vua, vào tụ lạc khát thực, khi thuyết pháp. Trong 3 y, y này lớn nhất nên gọi là Đại y. Đại y chia làm ba hạng, Thượng Trung Hạ:

Hạ phẩm y có 9 điều, 11 điều, hay 13 điều; mỗi điều có hai ô dài một ô ngắn.

Trung phẩm y có 15 điều, 17 điều hay 19 điều; mỗi điều có hai ô dài một ô ngắn.

Thượng phẩm y có cái 21 điều, 23 điều, hay 25 điều; mỗi điều có bốn ô dài một ô ngắn.

Xưa kia những chư Tăng Ấn, trừ những vị được Phật

dùng thần lực ban cho y áo, còn lại hoặc là chư Tăng được thí chủ cúng dường y hoặc tự mình lượm vải cũ, rách xấu ở đồng rác, nghĩa địa đem về khâu lại thành y (phân tảo y), mà trong Tứ Phần Luật có kể ra mười loại. Hình dạng của y này thì chính Phật gợi ý. Có lần khi Đức Phật và Ngài A-Nan trên đường khát thực đi ngang một mảnh ruộng, Đức Phật hỏi Ngài A-Nan hãy xem thửa ruộng với những luống đất phân chia chúng thành những ô vô cùng đều đặn. Rồi Ngài gợi ý cho Đức A-Nan, khiến may y theo hình dạng ấy. Lý do là vì khi chư Tăng lượm vải cũ về may, thì sẽ khâu thành một tấm áo vá vúi trăm mảnh không hình thù, không chỉnh đốn, chẳng khác gì y áo của một số kẻ ngoại Đạo tu khổ hạnh ở Ấn bấy giờ. Do may thành dọc chính tề nên y chư Tăng khác hẳn bọn ngoại đạo. Khi Phật giáo truyền sang Trung Hoa, thì thật là một thử thách lớn cho Tăng Già. Làm sao chiếc y Phật truyền, vẫn giữ nguyên bản sắc của nó, đồng thời có thể thích ứng với nhãn quan phong tục của người bản xứ? Chư Tăng Ấn chỉ quần xà rông (tức lấy Ngự Y làm khố) trong khi đó người Hoa xưa nay mặc quần dài. Chư Tăng Ấn đắp y để lộ vai bên phải; trong khi ở Tàu khí hậu rất lạnh, hơn nữa nếu các Sư Cô mà để lộ thân thể ra thì thật trái với thuần phong mỹ tục. Do Đạo giáo đã ăn sâu trên đất Trung Hoa, người Hoa đã có ấn tượng rất sâu đậm về hình ảnh kẻ tu hành: hình ảnh những đạo sĩ trong đạo bào, giầy vải: Do đó sau nhiều biến cải để hoàn toàn "bản xứ hóa" Phật giáo, chư Tăng đã tiếp thu phục trang áo bào, quần dài, giầy vải; sản phẩm của văn hóa Trung Hoa. Đồng thời choàng lên tấm giới y là truyền thống của Phật truyền.

Đắp y (theo kiểu Ấn, Tích Lan, hay Thái Lan) vốn phải quần vào người. Nhưng xưa kia ở Trung Hoa, có lẽ vì để tiện lợi làm việc lao tác, trồng trọt - một công việc mà ở Ấn Độ chư Tăng không làm - - nên chư Tăng Tàu đã chế ra móc và vòng để buộc y lại. Móc và vòng này đã giúp việc mặc y vô cùng dễ dàng, mau chóng, hợp với tính thực tiễn của người Hoa. Song trải qua nhiều thế kỷ với không biết bao nhiêu xáo trộn trong chính trị, kinh tế, và xã hội đã khiến cấu trúc và sinh hoạt của Tăng Đoàn biến cải không ít. Khó ai biết rõ hết những chi tiết đổi thay thời quá khứ ấy. Song có một điều mà ta biết rõ là chư Tăng Trung Hoa, từ từ đã quên mất hay bỏ mất truyền thống đắp y. Ngài Hám Sơn Đại Sư, sống vào đời Minh cách đây 300 năm, có chép lại rằng: "*Thời ấy chư Tăng không ai đắp y cả, họ ăn mặc chẳng khác gì thế nhân, dù áo quần hoa hòe. Ngay như ở trong chùa hay trong lúc tọa thiền tụng kinh có kẻ cũng chẳng đắp y.*" Thống thiết trước tình trạng ấy, Ngài đã lập thế đắp y không rời. Có một điều quan trọng rằng, lúc đầu **áo bào**

của người tu và kẻ tục thì giống nhau. Trong khi y phục của người đời thì cải biến, tiến hóa theo thời trang không ngừng, thì chiếc áo bào và tấm giới y của người tu không mấy thay đổi. Do đó chiếc áo bào mà ta thấy ngày nay người xuất gia mặc, thì không khác gì mấy, hay nói cách khác, chính là chiếc áo bào của người thế tục đã mặc cách đây hơn cả ngàn năm. Ít ra là từ thời Đường hay Tống.

Nếu mình tự suy nghĩ, đương nhiên ai cũng thấy dễ dàng rằng chiếc áo bào không thể đại biểu Phật giáo hay Phật được. Giới Y mới là biểu tượng của đạo Phật. Áo bào là sản phẩm của văn hóa Trung Hoa; Giới Y là truyền thống của Phật để lại. Một cách khách quan, chúng ta có thể thấy rằng sự suy sụp của Phật Giáo Trung Hoa, hay biểu hiện của Mạt Pháp, rõ rệt nhất chính là việc không đắp y. Khi quên mất đi ý nghĩa của Giới Y, nhận lầm nó là một phục trang lúc làm nghi lễ, cúng kiến, thì nhà quan về sự tu hành và về giới luật của mình đã lầm lẫn vô cùng.

Mỗi chủ Nhật Thầy Hằng Thật chủ giảng kinh Dược Sư tại Học Viện Dịch Kinh Quốc Tế (International Translation Institution) bắt đầu từ 8 giờ 30 đến 11 giờ sáng. (đều có dịch sang Việt ngữ). Thầy Hằng Thật là một trong hai vị sư người Mỹ, đã đi "tam bộ nhất bát" để cầu cho thế giới hòa bình từ Los Angeles đến Vạn Phật Thành trong suốt hơn 2 năm liền. Ngoài ra, mỗi đêm tại Viện Dịch Kinh đều có chương trình thuyết giảng từ 7 giờ 30 chiều đến 9 giờ tối.

Chương trình như sau:

- Từ thứ ba đến thứ bảy:
Ngũ Ấm Ma Kinh Lăng Nghiêm
- Chủ Nhật: **Kinh Phạm Võng**

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc:

The International Translation Institute
1777 Murchison Drive,
Burlingame, CA 94010 - 4504
Tel. 9415) 692-5912 Fax: (415) 692-3017
Bà Ngô Đạo (510) 886-4612

Thiền Đàm 7

Diệt Trừ Gốc Rễ Bệnh Nan Y

H.T. Tuyên Hóa

Tọa thiền là điều thân điều tâm. Điều thân tức không phạm sát, đạo, dâm. Điều tâm tức diệt trừ tham, sân, si. Thân nếu sát sanh, ăn cắp, tà dâm thì sẽ thọ quả báo. Lòng có tham lam, sân hận, si mê là sẽ đọa địa ngục. Nếu trừ được tham, sân, si thì thân sẽ không phạm sát, đạo, dâm; và mình cũng sẽ không đọa địa ngục. Thế nên việc đầu tiên là phải khéo điều tâm.

Kinh Kim Cang nói: "*Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.*" *Vô sở trụ* tức là không trụ vào tham, sân, si. Nếu chấp trước vào tham sân si thì không thể tương ưng với Đạo được.

Tại sao con người lại sát sanh? Là do tâm tham lam mà ra. Vì tham món ngon vật lạ hoặc vì tự lợi, vì sự hưởng thụ riêng tư nên giết hại, đoạt mạng sanh vật. Quốc gia sao lại có chiến tranh? Do lòng tham tác quái. Hoặc tham tiền tài, sắc đẹp, danh lợi, quyền thế hay muốn chiếm tài sản của kẻ khác làm của riêng mình mà đưa đến sự giết chóc. Trong đó, bao quát đủ nguyên nhân giết, duyên giết, cách thức giết, và nghiệp giết.

Con người sao lại đi trộm cắp? Vì do tâm sân hận. Một khi tâm sân nổi lên thì muốn đi xâm đoạt tài vật của người. Không cho mà lấy tức là phạm tội ăn cắp. Nếu có ý tưởng chiếm lấy của người thì cũng đã phạm tội rồi. Trong đây cũng bao quát đủ nhân trộm cắp, duyên trộm cắp, cách thức trộm cắp, và nghiệp trộm cắp.

Con người sao lại dâm loạn? Chỉ vì tâm si mê tác quái. Ngu si tức mê mờ, hồ đồ, u tối nên mới dâm loạn, làm phân tán tinh lực, thời gian, và đánh mất đi tự tánh trân bảo vô giá. Nếu luôn điều phục thân, thì không phạm tội giết hại, trộm cắp, tà dâm. Muốn không phạm ba nghiệp ấy thì trước hết phải diệt trừ tham sân si. Tâm như sóng biển ba đào; hết cơn này rồi lại đến cơn khác. Vọng tưởng này vừa đi thì vọng tưởng kia lại tới. Vọng tâm tuy không thiệt, nhưng rất khó điều phục. Điều phục tâm tức là rèn luyện tâm vọng này cho đến khi nó như đứa bé ngoan ngoãn.

Ngồi thiền để điều phục thân tâm. Thân tâm mà điều phục được thì không có bệnh tật chi cả. Sao thân lại có bệnh? Vì thân tạo ba nghiệp ác. Nói thêm chút nữa thì tất cả bệnh hoạn đều phát sanh từ tâm. Tâm một khi khởi tham sân si thì thân lại bị bao loại bệnh hoạn.

Ví dụ nói về bệnh ung thư hiện nay. Vì do ăn thịt quá nhiều nên mới có bệnh này. Thịt loài vật chất chứa rất nhiều độc tố. Hiện tại nước uống cũng không khí đều

bị ô nhiễm bởi các độc phẩm hóa học. Nhờ uống nước và hít thở không khí nên ta mới sanh tồn, nhưng uống nước hay hít thở không khí thì vô hình trung lại tiếp biết bao loại độc tố ô nhiễm. Trong nước vốn đã có chất độc, mà khi dùng nước để nấu thức ăn thì các loại thức ăn đều nhiễm độc tố cả. Nếu lại còn ăn thịt động vật nữa thì độc tố lại tăng trưởng gấp bội. Do vì các gia súc như trâu, dê, ngựa, chó cùng các loại động vật trong thịt của nó đều có lực đề kháng. Lực này chống lại những vi khuẩn độc tố xâm nhập vào cơ thể từ bên ngoài. Thế nên lực đề kháng này tự nó tạo thành một sức mạnh rất kiên cường để chống lại vi khuẩn ngoại lai. Khi chúng ta ăn thịt vào thì những chất độc trong cơ thể của động vật lại phát động, cũng khiến cho lực đề kháng trong cơ thể của ta lại phải hoạt động chống lại những độc tố từ thân các động vật. Kết quả là sản sanh bao loại biến hóa nên mới tạo thành bệnh ung thư. Ngày nay tánh ham muốn mong cầu của con người không lường được. Dâm loạn, đồng tình luyến ái. Thân thể tích chứa đầy vi khuẩn độc tố vì bệnh "ái tử" (AIDS) truyền nhiễm lan tràn. Thân thể con người là một công xưởng hóa học nhỏ, còn thế giới là một công xưởng hóa học lớn. Tùy theo chất liệu pha chế cùng công thức hóa học, sản phẩm được sản xuất y theo thế. Vì vậy nếu pha chế nhiều độc được thì kết quả là trong thân có nhiều độc tố không thể tránh khỏi. Hiện tại, các báo chí ngày ngày đăng tải các tin tức về bệnh "ái tử" (AIDS). Mọi người đều luống cuống lo sợ vì bệnh hiện hành. Nhưng đã quá trễ rồi! Có cách gì để ngăn bệnh nan y này không? Vâng, có nhưng việc đầu tiên là phải điều phục thân tâm. Một khi thân tâm đã được điều phục rồi thì những vi khuẩn độc hại không còn cách gì xâm nhập được vào thân cả. Người tham thiền chớ sợ những chứng bệnh nan y này. Nếu hiểu rõ đạo lý tu Thiền cùng dụng công chân thật thì có thể diệt trừ tất cả chứng bệnh nan y trên thế giới.

**Khóa Thuyết Giảng Kinh
Được Sư Lưu-Lý-Quang Như-Lai Bản
Nguyên và Công Đức Của Đức
Tạ Chi Nhánh Burlingame
Của Vạn Phật Thánh Thành.**

Việc dịch kinh, giảng pháp không hẳn dành riêng cho Tăng Ni, mà còn là trách nhiệm của mỗi người con Phật. Do vậy Hòa Thượng Tuyên Hóa luôn khuyến khích người tại gia cư sĩ tham gia giảng pháp, nêu thắc mắc, san sẻ kinh nghiệm tu trì. Người đến dự vừa là thính giả, vừa là diễn giả, vừa "nhận" pháp, vừa "thí" pháp, khi có cơ hội. Do đó, ai nấy về nhà, đều cảm nghiệp thấp thóa, bổ ích việc tu.

Gần đây, tại viện Dịch Kinh Quốc Tế, H.T. Tuyên Hóa đã hướng dẫn chư Tăng Ni thuyết giảng kinh "Bổn Nguyên Và Công Đức Của Đức Được Sư Lưu Ly Quang Như Lai." Mỗi buổi giảng đều do chư Tăng Ni chủ động trình bày, cộng thêm sự đóng góp của 2 vị cư sĩ tình nguyện tham gia diễn giảng.

Buổi giảng sẽ bắt đầu vào 9 giờ sáng, mỗi chủ nhật tại:

1777 Murchison Dr.
Burlingame, CA
Tel. (415) 592-5912

Thính giả yêu cầu tới trước nửa giờ (8 giờ 30) để dự lễ tụng kinh Di Đà. Pháp giảng bằng tiếng Anh và Quan thoại sẽ được trực tiếp dịch sang tiếng Việt.

Nghe pháp đem lại nhiều kinh nghiệm thú vị! H.T. Tuyên Hóa thỉnh thoảng ghé lại ứng cơ thuyết pháp, tùy theo sự thành tâm và nhân duyên chín mùi của thính giả. Đây là dịp báu vô vàn để ta thân cận, đánh lễ, cúng dường, học hỏi một vị minh nhãn Thiện Tri Thức.

CẨM NANG TU ĐẠO

Chương 1: Tu Hành

H.T. Quảng Khâm

(tiếp theo).

2. Cục Đá Cột Chân Người Tu Hành

B. Ngã Mạn

Không nên học tánh cứng đầu, cố chấp.

Không nên có ngã chấp - (luôn nghĩ tới cái "ta", luôn cho rằng "ta" đúng). Có ngã chấp thì trí huệ không khai mở. Đừng nên sinh lòng cống cao, ngã mạn bởi vì nó chướng ngại đường Đạo.

Không dẹp sạch ý niệm về ta và người (nhân ngã tướng) thì không cách gì giải thoát. Sư phụ vốn dạy ta pháp môn giải thoát, Ngài không phải nói Pháp để thu thập nhân tài.

Nhiều kẻ có tài năng song không khéo tu hành, do đó cứ nghĩ lãng xăng, tính toán việc này, việc nọ. Tu hành là tu ở sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; là ở mặc áo thô, ăn cơm đạm.

Coi thử bạn có khả năng tu luyện để óc não mình trong sạch thanh tịnh giải thoát chăng?

C. Thiện Ít, Ác Nhiều

Trong tâm, thế lực xấu ác thì mạnh, còn khuynh hướng tốt thì yếu. Thế tốt thì nói: "Tôi thì tốt lắm đây."

Thế xấu thì nói: "Tôi thì tốt nhất đây." Tư tưởng xấu ác thì luôn muốn đứng đầu, lấn át tư tưởng thiện, nên thiện chung cuộc bị ác đè bẹp. Đó là điều không tốt.

Từ thuở vô thủy đến nay, do ý niệm thiện trong lòng ta ít ỏi. Niệm xấu ác nhiều nên tự tánh trong sạch (Phật tánh) bị che phủ không phát hiện được. Bởi vì niệm ác tích lũy ấy mà ta cứ khởi vọng niệm, thích ngủ, hưởng thụ.... mà không cách gì đề kháng đặng. Đó chính là nghiệp chướng. Do đó mình phải tu để chế phục nó. Nếu không, dù bạn đi đây đi đó nghe giảng, bạn chỉ là nghe vô một đồng mà phiền não thì tùm lum, chẳng chỗ nào thông đạt.

Khi nghiệp chướng tới thì phiền não khởi. Khi không chính niệm thì tà niệm khởi. Lúc ấy bạn thấy người nào, bạn cũng coi không thuận nhãn, thấy việc gì, cũng

không vừa lòng. Có kẻ vì vậy muốn rời bỏ chùa; hoặc có kẻ cảm thấy không có ý vị gì nên muốn hoàn tục. Kỳ thật hề bạn khởi phiền não thì bạn đã là sai lầm rồi đó; không cần biết bạn có lý hay vô lý.

Sợ hãi: không sợ hãi thì tâm mới an tịnh. Khi tâm sợ hãi thì không thể an định. Sợ hãi là tâm lý chỉ có mình cảm nhận thôi, kẻ khác không có cảm như mình. Do đó chỉ có mình là bất lợi. Khi mình không tự chủ thì mới sợ. Sợ quá, sợ hoài thì sinh phiền não. Khi ấy, tâm không an định, thì sẽ chẳng còn đạo tâm tu hành nữa.

(còn tiếp)

Chan Talks no. 7

Demolish the Root Cause of Illness

by the Ven. Master Hua

The purpose of sitting in Chan is to regulate one's body and mind. By regulating your body, you won't engage in killing, theft, or lust. By regulating your mind, you destroy anger, greed, and stupidity. If you involve your body in killing, theft, and lust, you will have to undergo the retribution. If you engage your mind in greed, anger, and stupidity, you will fall into the hells. If you can get rid of your greed, anger, and stupidity, then your body will no longer engage in killing, theft, and lust, and you won't fall into the hells. Therefore, you must first of all subdue your mind.

The Vajra Sutra says, "Produce the thought that is nowhere supported." "Nowhere supported" means not dwelling in greed, anger, and stupidity. If you become attached to those three poisons, you will not be in accord with the Way.

Why do people kill? They kill because of greed. People are greedy for fine flavors or other advantages, and in order to achieve their aims, they kill. Why do we have wars? Because our greed acts up. Perhaps we are for wealth, or for sex, for fame, food, power, and so forth. We go so far as to kill people in order to usurp their power or property. In the process, we create the causes, conditions, methods, and karma of killing.

Why do people steal? It is because they have hatred. Once you become hateful, you want to usurp others' goods and make them your own. You want a "free lunch," and so you steal. If your intention is to take advantage of others, and get off cheap, you are, in essence, violating the precept against stealing. This includes the causes, conditions, methods, and karma of stealing.

Why do people engage in lust? It is because they are driven by their stupidity. Stupidity, in this case, refers to being muddled and confused, thinking that promiscuity is a good thing, not realizing that it can cause one to lose one's precious energy, time, and internal treasures.

If people can temper their bodies, they won't engage in killing, theft, and lust. If you wish to refrain from those three acts, you must first get rid of your own greed, anger, and stupidity. The polluted thoughts in our minds are like the waves in the ocean. One wave wells up. After one polluted thought has subsided, another one follows in its wake. The mind is not honest and reliable, not obedient. To subdue the mind means that we train it to

become compliant and obedient, like a good child. Sitting in Chan is for the purpose of subduing one's body and mind. Once the body and mind have become subdued, you will be free of any illness.

Why do people's bodies become ill? It is because people use their bodies to engage in all kinds of improper behavior, and as a result they develop physical problems. On a deeper level, we find that the root cause of illness lies within the mind. It is because the mind engages in greed, anger, and stupidity that physical illnesses develop.

For instance, let's consider the illness of cancer. One of the main cause of cancer is eating too much meat. Meat contains many toxins. Not only meat contains toxins, our water and air are also filled with toxins. Although we need water and air for our survival, imperceptibly we are imbibing a lot a poison merely by breathing in the air and drinking water. Since our drinking-water is contaminated with all sorts of chemical toxins, when we use that water in cooking the food that we eat, we end up taking those toxins into our systems. If, in additions, we add meat to our diet, then the poisonous effect is compounded. Actually, each kind of beast--cows, sheep, chickens, pigs and so forth--has a physiological resistance system with which to combat the viruses and bacteria that come from outside. A constant battle of forces takes place within the animals' bodies, the internal resistance fighting the external agents. From this prolonged battle of forces, a tremendous momentum is generated, which also contains powerful toxins. When we eat those animals' flesh, the toxins undergo drastic bio-chemical changes in our own bodies, which become cancer-provoking agents.

Then there is the attitude of promiscuity to consider. People are giving free reign to their passions, to the point of rampantly indulging in homosexuality. After accumulating all those poisonous substances into their bodies, it's no wonder that people are dying from an epidemic AIDS. The body is a small-scale chemical laboratory. Depending on the agents that are put into the chemical formulas, a corresponding product will be produced. Since poisons are the agents being used, the results are inevitably poisonous. In fact, the poisonous by-products from the chemical reactions that are going on within our physiological systems are many times more lethal than nuclear fallout.

Every day in the newspapers we read about how AIDS is taking its toll. People have been getting all stirred up over this current disaster, but now it's too late. Well, is there a way to conquer these vicious illnesses? You must start by regulating your body and mind. Once your body and mind have been subdued, none of those viruses will be able to get at you. Therefore, Chan cultivators need not fear those illnesses. If you understand the principle of investigating Chan, and you can apply effort well, you will manage to demolish the root causes of all serious illnesses. You should know that this Chan class is not a small causal condition. In fact, it is a large one.

Học Phật Vấn Đáp

Hỏi: Xin hỏi về Xá-lợi: Có người nói xá lợi chỉ là viên đá, có kẻ nói một hạt xá lợi có thể biến thành hai hạt; lại có người đồn xá lợi có thể biến mất tiêu. Xin giải thích.

Đáp: Xá lợi có là do người tu hành, nghiêm trì giới luật. Nếu biết giữ giới không sát sinh, không trộm cắp và chủ yếu là không tà dâm. Khi không tà dâm thì bảo bối nơi thân mình không biết tiêu hao mất. Bảo bối này, tôi tin rằng các bạn đều biết rõ. Bởi vậy, trọng yếu là ở "*Trì giới luật*." Căn bản của sinh mạng chúng ta là vật gì, tôi không cần phải nhiều lời. Nếu mình có thể trì giới không tà dâm, thì tự nhiên sẽ có xá lợi quang minh sáng lạ, kiên cố hơn kim cương.

Nói xá lợi một hạt biến thành hai hạt - đó chỉ là truyền thuyết. Bởi tôi chưa có học qua môn hóa học, chưa là thực nghiệm, chưa thí nghiệm xem xá lợi như thế nào, nên chưa có kinh nghiệm! Tôi chỉ cho bạn biết rằng nếu bạn trì giữ giới luật thì bạn sẽ có xá lợi. Không trì giới thì không có xá lợi. Đây là việc không thể giả mạo, mạo xưng dạng. Đó là điều tôi hiểu.

Hỏi: Nói vậy, muốn có xá lợi, ta phải thanh tịnh hóa thân này?

Đáp: Đúng! Bạn phải độc thân, chẳng thể tiếp cận nữ giới. Tiếp cận nữ giới thì dù bạn có xá lợi, e rằng xá lợi ấy chỉ là thứ thủy tinh!!

Hỏi: Vậy thì nữ giới cũng không được tiếp cận nam giới?

Đáp: Đúng! Lý cũng tương đồng như trên. Do vậy ở đạo Phật mới có việc độc thân không kết hôn. Người xuất gia cần phải tự chế, không thể loạn luân. Hễ loạn luân thì không giữ giới luật. Người tu đạo phải thông suốt quan điểm về chuyện nam nữ. Nếu không thông suốt, thì thật là nhận lầm mất cá làm ngọc châu!

Hỏi: Giới luật nhà Phật vô cùng nghiêm khắc, song như Thầy nói: "*Không được tà dâm, không nên có tâm dâm dục giữa nam nữ*." Hẳn có người sẽ phản đối: "*Thật là không hợp nhân đạo*." Xin khai thị.

Đáp: Nếu bạn muốn học làm Phật, thì chẳng thể vừa lòng người dặng. Bạn muốn học làm người thì phải làm người tốt. Tóm tắt, bạn muốn tu hành thì phải như thế đấy!

Hỏi: Người bệnh đi khám bác sĩ, phải uống thuốc. Song thuốc thì giết vi trùng, vậy phải chăng là phạm giới sát?
Đáp: Bạn muốn trị lành bệnh; thuốc không phải là thứ

bạn tự ý muốn uống, mà vì có bệnh nên bạn mới uống. Thuốc là do bác sĩ cho chớ chẳng phải bạn muốn. Chẳng phải là bạn muốn giết bọn trùng kia, mà vì bọn chúng lại đến làm hại bạn.

Tuy nói vậy song nhìn ngược lại cho sâu thì vi trùng mà xuất hiện nơi thân bạn là vì bạn có quá nhiều vọng tưởng, cho nên mới chiêu cảm bọn chúng lại. Do đó bạn nên hồi quang phản chiếu, tự soi xét lòng mình, đem bọn vi trùng của tự tâm diệt sạch đi trước hết.

Hỏi: Kinh dạy rằng kẻ niệm Đại Bi chú thì "*Toàn thân ác tật, tức thời tiêu trừ*". Song có nhiều người nói: "*Làm sao có chuyện đó! Chẳng lẽ bạn bệnh rồi niệm chú Đại Bi thì bệnh lành sao?*" Quan điểm này khác với Kinh. Xin thỉnh khai thị.

Đáp: Tâm thành thì linh nghiệm. Tâm chẳng chân thành, niệm không thể linh đặng. Nên tâm bạn mà thành khẩn thì niệm sẽ linh ứng. Chú Đại Bi có thể làm:

Giận dữ sinh hoan hỉ,
Chết rồi làm tái sinh,
Lời này nếu hư giá
Chư Phật tức thời nói dối.

Cho nên bạn cần sinh lòng tin tưởng thì nhất định sẽ có cảm ứng. Chú Đại Bi có thể trị tám vạn bốn ngàn bệnh, song phải cần có thiện căn; nếu không thì muốn niệm cũng chẳng niệm nổi; muốn trị bệnh cũng chẳng làm nên trò gì!

Hỏi: Làm sao tiêu trừ được nghiệp chướng?

Đáp: Người nào có thể không bao giờ nổi nóng giận dữ, thì nghiệp chướng đều tiêu sạch trong chớp nhoáng. Khi sắp sửa nổi giận, bạn nên nhẫn nại một chút, hãy nói với chính mình: "*Hãy chờ thêm một phút nữa...*"

*Nhãn một tí, gió im sóng bật,
Lùi một bước, biển lặng trời trong.*

Hỏi: Có người bị bệnh, nói rằng do cha ông xưa kia tạo nghiệp, bây giờ truyền lại cho con cháu. Làm sao tiêu trừ nghiệp chướng này?

Đáp: "*Ai ăn nấy no,
Tội ai nấy lãnh.*"

Tội nghiệp của cha ông, bạn không phải nhận chịu. Bạn chỉ cần đừng tiếp tục tạo nghiệp đó là đủ. Những việc mình đã làm từ xưa, tất cả ví như mình đã chết hôm

qua... Những việc mình làm từ đây về sau, coi như thuộc cuộc đời mới bắt đầu ngày hôm nay. Trời cao không đây đọa kẻ biết hối cải lỗi lầm. Chỉ cần mình thành tâm sám hối, làm một con người mới là được.

Hỏi: Thế nào gọi là "Thừa"? Đại thừa và tiểu thừa khác nhau ra sao?

Đáp: Thừa tức là chiếc xe dùng để chở người. Đại thừa là xe lớn chở được nhiều người hơn một chút. Tiểu thừa là xe nhỏ chở ít người hơn một chút. Căn tánh của chúng sinh đều khác nhau, xu hướng đều bất đồng, do đó có kẻ thích xe lớn có kẻ thích xe nhỏ. Kỳ thật đều là một xe thôi. Không nên ở nơi đây mà sinh tâm phân biệt.

Hỏi: Quả vị La Hán và Bồ Tát khác nhau ra sao?

Đáp: La Hán hay Bồ Tát là tên gọi, bởi do trí huệ không giống nhau. Bồ Tát thì muốn lợi tha, còn La Hán thì chỉ tu trì cho mình. Đó chẳng qua là một giai đoạn của con đường tu. Khi bạn còn là phàm phu thì không sao biết được cảnh giới của La Hán. Nếu bạn cứ tính lui tính tới, đoán thế này thế nọ thì chỉ phí thời gian. Bạn tưởng tượng cảnh giới Bồ Tát ra sao? và La Hán như thế nào? Bạn có tưởng tượng cách mấy cũng không đạt tới cảnh giới của họ được. Giống như đi học: Chưa nhập học mà bạn cứ nghĩ "Sau khi tựu trường tôi sẽ học môn gì. Lên trung học tôi sẽ học cái gì? Ra đại học tôi sẽ học ngành gì...?" Dù bạn tưởng tượng cách mấy, nếu không nỗ lực bạn chẳng bao giờ tốt nghiệp. Bất tất lo nghĩ sẽ học gì ở trung, đại học; cứ cấp sách đến trường, nỗ lực học hành, tới ngày tới giờ bạn sẽ học dạng môn đó, ngành đó và tự nhiên hiểu mọi chuyện. Bấy giờ mà đoán mò thì lãng phí tinh thần. Cũng là ăn no không có chuyện gì làm!

Chiến Tranh

*Ngàn năm oán hận ngập nổi canh,
Oán sâu như biển hận khó tan.
Nếu biết vì sao có chiến tranh,
Hãy nghe lò thịt, lúc nửa đêm.*

*For thousands of years the stew
has simmered in the pot
Brewing enmity as deep as the sea, and
a tide of hatred that cannot be stemmed.
If you want to know the source of war
in this world,
just listen to the cries from
the slaughter house at midnight.*

- Nguyễn Văn Thiên Sư -

Để bạn suy gẫm...

Vương Phụng Nghi

Làm người, ta phải biết tận hiếu với cha mẹ, hòa thuận hết mực với anh em. Nếu biết lo tròn bổn phận mình, thì tự nhiên gia đình sẽ êm ấm. Nếu nhà yên thì nước tự an định. Sách Đại Học có dạy: "Phép làm cha, con, anh, em, mà lo tròn thì sau mới đến nói phép làm dân." Nếu dựa vào lời xưa mà thật hành thì ắt ta có thể đắc đạo.

Tiểu thay người đời nay: cha mong con thành kẻ tốt; chồng muốn vợ thành người ngoan, song không ai chịu từ nơi tự thân mình mà hạ thủ công phu. Cho nên kết quả là: Tôi không chế anh, anh quản lý tôi; cứ thế không chế lẫn nhau đến độ biến thành cừu hận. Đó đúng là "bỏ gốc, theo ngọn." Người quản lý người làm việc giống hết như cầm gậy kêu chó. Càng kêu, chó càng chạy xa. Do đó "Quản lý người là việc địa ngục."

Quản lý kẻ khác là giả.

Quản lý chính mình mới là chân thật.

Natural Feelings

*When I see those who are alive,
I do not wish to see them die.
When I hear their sound,
I cannot bear to eat their flesh.*

- Mencius -

Compassion

*Compassion on the vastest scale
is just
Regarding all living beings as one
substance with oneself.
When others hurt,
I myself hurt.
When others are killed,
a part of me dies.
When others flourish,
my heart is filled with joy!*