

VIÊN - ÂM NGUYỆT - SAN

音圖



Nam-mô Bôn sư Thích-Ca

Mâu-Ni Phật

Tác đại chứng minh

VIÊN - ÂM NGUYỆT - SAN

Tạp-chí chuyên-chủ về đạo Phật do Annam Phật-Học

(S. E. E. R. B. A) xuất bản

Chủ nhiệm : Hội-trưởng hội Annam Phật-Học :

S. E. ỨNG-BẰNG

Chủ-bút : Giáo-lý kiêm-duyet : Ông **LÊ-ĐÌNH-THẨM**.

Thơ-từ bài-vở, xin gởi cho :

'Annam Phật-học hội Tổng-trị-sự

Boite postale N° 73 Huế.

Ngân-phiếu trả tiền báo, xin đề tên :

Ông Phạm-văn-Vi Phanrang

Giá báo : 12 số = 2\$00 ; 6 số = 1\$10 ; mỗi số =

Hội-viên hội Annam Phật-học muốn hưởng 25%,
do các Hội-trưởng tỉnh hội gởi mua.

Các Ngài muốn khảo-cứu triết-lý của đạo Phật.

Các Ngài muốn biết rõ tâm-lánh của mình.

Các Ngài muốn biết con đường tu-hành cho đến
hoàn-toàn.

Hãy luôn luôn đọc :

Viên-âm Nguyệt-san

PHÁP - GIO'I - TANH

ĐỊNH - DANH

Pháp : Là cái gì có những tánh-cách riêng có thể làm cho biết được cái ấy là cái gì, không thể lẫn-lộn được với cái khác, như khi ngắm ngọn núi, ta biết đó là núi, vì núi có những tánh-cách cao hơn mặt đất, có đá có cây v.v...nếu trong lúc ngắm núi, ta lại sức nhớ đến một câu thi hùng-tráng, và lòng mơ-tưởng đến những công-trình vĩ-dại, thời sự « nhớ », sự « mơ-tưởng », tánh-cách « hùng-tráng » « vĩ-dại » đều có những tánh-cách riêng của nó, vì thế đều gọi là **Pháp** cả.

Vậy Pháp là tất cả muôn vật dầu hữu-hình dầu vô-hình, dầu ở nơi tâm, dầu ở nơi cảnh, dầu về thế-gian, dầu về xuất-thế-gian (siêu hình) hễ có tánh-cách riêng làm cho biết được núi là núi, lòng nhớ là lòng nhớ, hư-không là hư-không, vô-hình là vô-hình thì đều gọi là Pháp cả (pháp chữ Tàu dịch là nhiệm-tri tự-tánh, quỹ-sanh vật giải ; chữ Phạm là Dharma có thể cắt nghĩa ra tiếng Pháp : tout ce qui est définissable).

Giới : Mỗi pháp đã có những tánh-cách riêng thời không thể lẫn-lộn được với các pháp khác, vậy tất mỗi pháp đều có phạm-vi của nó : như bàn không phải là ghế, núi không phải là nước, nhớ không phải là quên, thấy không phải là nghe. Cái phạm-vi riêng của mỗi pháp đó là giới. Nhưng giới có hai nghĩa : 1.) Giới-hạn (limite) về tánh-cách (nature, qualité ; như thấy không phải là nghe). 2.) Cõi (monde) nghĩa là phạm-vi cùng tột của pháp ấy trong thời-gian và không-gian (như phạm-vi của thấy (champ visuel) khác với phạm-vi của nghe).

Pháp giới : Theo nghĩa hẹp, thời pháp-giới chỉ là cõi của một pháp (monde du dharma); theo nghĩa rộng thời pháp-giới có nghĩa như vũ-tru, hiểu một cách rộng, nghĩa là không-gian vô - cùng (vũ) thời-gian vô - tận (tru). Vậy pháp-giới là gồm tất cả, không có một cái gì thoát ra ngoài pháp-giới.

T ÁNH

Pháp-giới ấy tánh-cách chơn-thiệt của nó thế nào ?

Ta hãy xét riêng mỗi pháp, như cái ghế, thiệt ra riêng một cái ghế không tự có tánh-cách gì cả; vì sao ? cũng ư ? cũng là đối với ta, chứ đối con voi thì nó mềm lắm. Dùng để ngồi ư ? dùng để ngồi là đối với ta, chứ đối với con một thì đó là một đồng đồ ăn ngon-lành và một nơi ẩn-trú ấm-áp. Cái tánh **cứng**, có thể dùng để **ngồi**, thiệt là những tánh-cách của cái bàn đối đãi với ta mà có, chứ không phải nó có thiệt như vậy. Thiệt ráo-rốt nó không có tánh gì nhất-định hết ; vì nó có thể cứng, mềm, to, nhỏ v.v. tùy vật đối đãi với nó.

Vậy thiệt ra cái ghế sờ-dĩ có tánh-cách (hình-dán, sắc, việc dùng) là nhờ đối-đãi với chung-quanh mà có, mà các pháp đã vô-cùng , thời ghế cũng có vô-cùng tánh-cách.

Đã là đối-đãi mà có thì :

1. — Cái ghế tùy chỗ đối-đãi với các pháp khác mà có tánh này, tánh nọ, vậy cái ghế là một pháp trong vũ-tru của các pháp kia (như ghế là đồng đồ ăn trong vũ-tru con một).
2. — Các pháp khác cũng có những tánh-cách đối-đãi với cái ghế. Toàn-thể tánh-cách ấy là tánh của vũ-tru của cái ghế.

Suy nghĩ kỹ, xét trong một giọt nước có ngàn

triệu vi-trùng. Vậy thời đối với vi-trùng ấy, tất giọt nước kia là một thế-giới của chúng ; vậy thời cái bụng ta chứa biết bao nhiêu là nước, bụng ta hẳn là một thế-giới vô-cùng vô-tận đối với vi-trùng ! Cái thế-giới của vi-trùng chỉ là cái bụng của ta, thời sao ta chẳng có thể nghỉ thế-giới của ta cũng chỉ là bụng của một sinh - vật khác !

Đã là đối đãi mà có thì :

Các pháp ta nhận-biết thiết đầu đối đãi với thân ta mà có tánh-cách, bởi vì chân mềm, nên đá mới cứng, cái chi thích mắt mới cho là đẹp, cái chi thích miệng mới cho là ngon. Cho đến núi cao, có thấp cũng vì đối với thân mình mà thành.

Các tánh-cách của pháp-giới chỉ vì đối -đãi mà có, thì nó chỉ có với ta, nó là riêng của ta, vũ-trụ ta nhận biết thiết là vũ-trụ riêng của ta.

Bất kỳ một pháp gì đều có một vũ-trụ riêng đối với pháp ấy, như con quăn, thế-giới của nó là bề-cạn, con muỗi, thế-giới nó là góc vườn, cho đến cây cõ, hột cat cũng có thế-giới của nó, thế-giới của hột cat có lẽ là bãi sa-mạc, hay bề cã, mà trong thế-giới ấy gạch gỗ là những vật mềm, được như sắt đá mới là cứng.

Cho đến chính trong loài người, chúng ta hình như cùng sống chung trong một vũ-trụ. Nhưng thiết ra vũ-trụ của chúng ta sai khác nhau lắm ! Cái chợ Đông-bà của một đứa bé không phải là chợ Đông-bà của người lớn, cái nước Annam của người nhà quê, không phải là nước Annam của kẻ tri-thức, hay của người ngoại-quốc ; Cho đến vòm trời, nền đất của người mọi đa-thần không phải là thế-giới tinh-tú của nhà bác-học chiêm-tinh. Lại cái thế-giới tinh-tú nhiều hình tròn kia sẽ hóa ra thế-giới hình bẹp trong con mắt người bị tật mắt.

Tâm, cảnh đối đãi

Đã là tuyệt-đối đối-đãi, thì tâm (hay biết) và cảnh (bị biết) không thể là hai được, đã không thể là hai thì lấy chi làm giới hạn ? Cái giới hạn ấy có chăng chỉ do các giả-danh, các sự nhận sai lầm của ta mà có đó thôi.

DỤNG

Vì đối-đãi mà các pháp có tánh-cách, nên khi một nguyên - tắc của vũ - trụ ấy đổi, **tất tánh - cách vũ-trụ ấy thay đổi ngay** : như các chiếc đũa gát nhau thành hình, khi một chiếc đũa thay đổi tất cái hình ấy sẽ đổi ngay (như □ có thể thành □, □) vì thế lúc ta mập, áo thành chật, lúc ta ốm, áo thành rộng. Chợ Đông-ba đối với ta lúc bé là một thành-phố, bây giờ đối với ta chỉ là một đôi căn nhà; lại lúc ta buồn cảnh buồn, lúc ta vui cảnh vui.

Vì biết vũ-trụ ta nhận-biết là vũ-trụ riêng đối-đãi với ta mà có, lại biết lúc một nguyên-tắc trong vũ-trụ thay đổi, tất toàn-thể vũ-trụ sẽ thay đổi : cho nên ta có thể chỉ thay đổi một tâm-niệm, là có thể thay đổi cả vũ-trụ, ta có thể tạo vũ-trụ theo ý muốn của ta.

Lại hiểu được lý chơn-thiệt ấy, ta có thể xét hiểu thấu tất cả vũ-trụ đối-đãi của tất cả chúng-sanh mà tùy-tiện giúp cho tự tạo được những vũ-trụ an-vui như ý, vì thế ảnh-hưởng của ta sẽ rộng lớn vô-cùng.

Chơn-tánh vũ-trụ là tuyệt-đối đối-đãi, nên Phật mới dạy : « Nhứt-thể tức nhứt », « nhứt tức nhứt thể »; nghĩa là : Hết thấy các pháp, là một pháp ; một pháp là hết thấy các pháp, « nhứt thể duyên nhứt, nhứt duyên nhứt thể » : Hết thấy các pháp đều đủ trong một pháp ; một pháp sở-dĩ in tường có, vì duyên cùng tất cả các pháp.

Một pháp đã duyên cùng tất cả các pháp, tức ảnh-hưởng đến tất cả các pháp vô-cùng vô-tận, nên một niệm tham khởi lên, thì cảnh-giới thống-khổ của ngã-quy xuất-hiện ; một niệm giận nổi lên, thì cảnh bức tức của a-tu-la hiển-hiện, một niệm theo chúng-sanh, thì ỡ pháp - giới chúng-sanh ; một niệm theo Phật thì liền hiện vào pháp-giới Phật.

Biết được lẽ thứ nhất « nhưt-thế, tức toàn giác-ngộ toàn-tri ; biết được lẽ thứ hai « nhưt thế duyên ... » tức có thể dùng được pháp-giới tánh là toàn-năng.

Pháp-giới tánh ấy, chính đức Phật Oai-âm-vương đã phát-minh được, và đã dùng được đầu tiên và truyền lại.

Các đức Phật đều đã nhận được pháp-giới-tánh và dùng được, nên Phật là toàn-thể, toàn-thể là Pháp-thân của Phật.

II

DUY-TÂM và DUY-CẢNH

DUY TÂM

Có đêm dưới bóng trăng giọi, trong một phút bàng-hoàng các bạn đã từng nhìn lăm tầu lá chuối rung-rinh ra một bóng áo trắng đang lay-động, có lúc nữa tĩnh nữa mê, bạn đã từng nghe tiếng chó sủa xa xa như tiếng người cãi lộn, và nhiều lúc mơ ngủ, bạn lầm nhận tay bạn đè lên ngực thành một quái-vật nặng nề đang chặn bạn. Trong những lúc ấy vì sao, cảnh lại biến-đổi như thế ?

— Vì tâm mình mê-hoãng, đó là câu trả-lời của lý duy-tâm thông-thường. Lý ấy cho rằng giá-trị, tánh-

cách một vật một cảnh không nhất định thế nào, nó chỉ tùy theo tâm-hồn mình mà biến hóa ra thế này thế kia, cho nên lắm lúc người buồn cảnh buồn, người vui cảnh vui; biết bao phen, cùng trong một cảnh, mà « người ngoài cười nụ, người trong khóc thầm »!

Lại như thi-giờ nào có khi mau khi chậm, thế mà ngày vui ngắn chẳng tày gang, mà ngày sầu dài tưởng đến hàng mấy thu.

Nhưng ta cũng nên tự hỏi, lúc mơ-hoàng thấy lá chuối ra bóng áo, tiếng chó ra tiếng người, bàn tay ra quái vật, trong những lúc ấy cảnh thiệt là chi? là lá chuối nhuộm ánh trắng hay bóng người, là tiếng chó hay tiếng người, là bàn tay hay hình quái? Cảnh thiệt là lá chuối, tiếng chó, bàn tay ư? Không, đó chỉ là cảnh của người thức, cảnh đó chỉ thiệt với người thức chó với người đang mơ, cảnh thiệt chính là bóng áo, tiếng người và hình quái kia!

Thế thì biết cảnh nào là thiệt! cho nên ta cũng không lạ cho lòng ngờ của Trang-tử lúc nằm mộng thấy mình hóa bướm « ta là người nằm mộng hóa bướm hay ta là bướm nằm mộng hóa người! » ông tự hỏi.

Ai mà giải quyết được

Lý duy-tâm thông-thường phân-biệt thiệt, giả, chỉ là thiên-chấp, vì lý ấy nhận có cảnh thiệt, nhưng tâm-hồn người đã tô-màu cho các cảnh đó, như lớp vẽ trùm trên đồ, gia-vị hòa vào thức ăn; nhưng lý ấy nào có biết thiệt-giả đó chỉ đối-dãi mà có, chứ cảnh trong mê đối với lúc mê vẫn thiệt.

Lý Duy-tâm theo Phật-giáo ráo rốt hơn, lý ấy không công-nhận có cảnh nào là cảnh thiệt, nhất thiết các cảnh đều do tâm hiện, lá chuối cũng tâm hiện, bóng người cũng tâm hiện như hoa-đốm giữa hư-không! vì dầu không có lá chuối kia, tâm cũng có thể tạo thành một bóng trắng giữa hư-không!

Đó cũng chính là một phép quán-quán duy-tâm để nhận rõ chơn-tánh pháp-giới.

Chơn-tánh tuyệt-đối của vũ-tru (tức Pháp-giới) không thể tả được, không thể tưởng-tượng được, vì muôn hình vạn tượng của pháp-giới đều là đối-đãi mà có. Thoạt các phương-diện đối-đãi thì không còn có thể nghĩ-nghĩ cảnh ấy thế nào được.

Pháp-giới như số 100, số 100 không thể nghĩ-nghĩ được, vì thiết-thiết nó không nhất-định có một tánh-cách chi, số 100 chỉ có tánh-cách đối-đãi mà thôi, nghĩa là 100 người, 100 xu, hay 100 quả núi v.v.

Chính nhờ những tánh-cách người, xu, núi đó làm cho số 100 thành có tánh-cách rõ rệt : 100 người, 100 xu, 100 núi.

Pháp-giới như số 100 ấy, tánh-cách không thể nghĩ-nghĩ, nó chỉ tùy tâm-niệm mà hóa ra có tánh-cách cùng tướng này tướng kia mà thôi. Chính những tánh-cách những tướng ấy là cảnh đối lại với tâm niệm vậy.

Thí như sông, núi, trăng, sao, lửa, nước v. v chỉ là pháp-giới đối-đãi với tâm người mà hiện ra thôi, chứ đối với tâm loài khác, nghiệp khác vị-tất đã có. Nước chỉ theo tâm người mà có ; với tâm cá, nước chắc đâu đã có.

Vì thế Phật đã từng nói : « sự sự vật-vật như hoa-đốm giữa hư-không ! »

Hư không nào có hoa đốm, thế mà tròng mắt nhìn lâu cũng thấy có hoa đốm lặn-xấn. Pháp-giới thí như hư-không, hoa đốm như muôn tướng, sự mỗi mắt như nghiệp các loài.

Sự sự vật vật đây không phải chỉ các tướng-hình như cảnh-vật cùng thân mình, mà cho đến thấy nghe, suy-nghĩ tư-tưởng, cùng các tâm-pháp như vui, buồn, phiền-não, thiện ác nữa.

Nhưng đã biết rằng tâm cảnh chỉ đối-đãi mà có thì có thể hoặc :

- 1-) Đối tâm-niệm để đối cảnh, nhưn đó biết quá « ngoài tâm không cảnh » : đó là phép quán pháp-tánh.
- 2-) Xét nơi cảnh mà nhận thấy rõ « cảnh tức tâm » hay là phép quán pháp-tướng.

Quán Pháp-Tánh : như quán vô-sắc, nghĩa là định tâm quyết nhận rằng giữa này không có hình-tướng màu sắc gì cả; nếu định-lực mạnh, thì tức ta sẽ thấy màu sắc, hình-tướng đều biến, ta sẽ nhập vào cảnh định vô-sắc-giới. Nhưn đối tâm hữu-sắc ra tâm vô-sắc mà biến cảnh hữu-sắc ra cảnh vô-sắc thành hiệu được quả tâm tạo ra cảnh.

Quán Pháp-Tướng : Quán pháp-tánh thì nhận rõ được cảnh duy tâm tạo thiết, nhưng còn sợ thiên-chấp « có tâm của ta » hoặc có tâm « tri-giac » có cảnh « vô-tri » vì thế cần quán pháp-tướng để làm tiêu sự thiên - chấp ấy, cho rõ biết cảnh tâm bình-đẳng : « cảnh tức tâm ».

Thường ta nhận thấy có tâm đối với cảnh, tâm là hay-biết (năng-tri) cảnh thì bị-biết (sở-tri), nhưng xét thiết ra giữa « hay-biết » và « bị-biết » không có chi làm giới hạn. Không năng-tri, thì sở-tri cũng diệt, không sở-tri thì năng-tri cũng tiêu, vì thế biết rằng tâm, cảnh chỉ là 2 phần đối đãi của chơn-tâm. Theo duy-thức-tôn thì cảnh là tướng-phần, tâm là kiến-phần của căn-bản-thức hay đệ-bat-thức mà thôi, rõ như bản đồ sau :

Như tay rời đầu, tay là kiến-phần, đầu bị rời là tướng-phần, cái thân nhận cảm sự rời đó là tự-chứng phần; và mình biết rằng cái thân có nhận cảm sự rời đó, sự biết ấy là chứng tự-chứng phần.

Tâm cũng như tay, cảnh cũng như đầu, chỉ là hai phần một thể, vì do sự động chạm mà phát ra có kiến có tướng thời. Như thế thì biết, kiến-phần (tâm) tướng-phần (cảnh) cùng tự-chứng phần và chứng - tự - chứng phần đều là tác-dụng của tâm thức mà thôi.

Phần này đến lý **duy-thức** (manifestation) sẽ nhận rõ.

DUY - CẢNH

Quán duy-tâm xong cần quán duy-cảnh để phá cho rốt ngã-phap - chấp. Quán duy-cảnh là đem tâm mình đặt vào một cảnh, thân tâm cho đúng với tâm cảnh ấy để nhận rõ pháp-giới đối đãi với cảnh. Như đặt tâm vào con cá, thời phải quán nước thành vô hình, không khi đối với mình hóa ngọt khó thở, những thức ăn ngon lành là rêu, cỏ v.v... lúc nào rốt ráo quán pháp-giới được đúng với pháp-giới con cá, thì sẽ hiểu được tất cả tâm-trạng và đời sống của cá và có thể cảm-hóa nó.

Phép quán này rất khó, Phật đã giải trong Hoa-nghiêm Kinh là một kinh tối cao trong đạo Phật.



NHÂN-NHỤC

Thưa quý ngài,

Người đời ai cũng có tánh sân hận, không ít thì nhiều, chưa chắc một người nào là không có, dù không phần thô hiển-lộ ra ngoài thì cũng có phần tế ngầm-ngấm ở trong, nếu không có phương pháp diệt trừ cho triệt để, khi gặp nhơn duyên nó sẽ phát hiện ra một cách mãnh liệt vô cùng.

Lửa sân ấy, nếu không ngừa trước đến khi xúc đến sự trái ý thì nó không còn kể ai, chẳng những nó hại một người mà thôi, cho đến muôn triệu người nó cũng không kể đến.

Trong sách nho có câu: « Nhứt tinh chi hỏa năng thiêu vạn khoanh chi sơn », nghĩa là: một đốm lửa nhỏ (sao) có thể đốt cháy muôn cụm rừng, tâm ta cũng vậy.

Phật biết chúng sanh có lửa sân ác độc, nên ngài chỉ dạy cho pháp « nhân nhục » để đối trị.

Chính hằng ngày tôi thường thấy xung quanh mình có nhiều điều hại vì lửa sân ấy cho nên tôi mới có quan niệm giảng về vấn đề « nhân-nhục » này.

Vậy hai chữ nhân nhục là chi?

Nhân nhục: là nhịn những điều người ta nhục mạ đến mình, làm trái nghịch mình và làm cho thân mình đau đớn v.v... mà kham chịu nổi hết. Người đời sợ nhục nên không thể nhẫn được.

Nhân nhục có chia ra làm hai phần:

1.) Nhân sanh

2.) Nhân pháp

A) **Pháp nhân** là: đối với cảnh gió, mưa, nóng, lạnh vân vân đều chịu không than thở.

B) **Sanh nhân** là : đối với chúng-sanh, nhỏ như con muỗi, con kiến, cắn đau mà cũng không hại đến nó ; lớn như người, xúc động đến mà họ chửi mắng hay đánh đập v.v...mà mình đều kham chịu nổi không chống trả lại với họ, dù gặp cảnh ấy nơi giữa chợ đông không biết xấu hổ như nhuộm gi ; nghe tiếng nói xúc đến như uống nước cam-lồ, những sự đau thương đưa đến là món giúp cho ta được cứng mạnh thêm lên.

Nhân-nhục lên một từng nửa là nhân mà không còn biết mình nhân, nghĩa là không phải ép mình ngăn ngừa, ấy là đã diệt hết ngã chấp (không còn chấp thân này là ta) nhân được như vậy mới hoàn-toàn nhân, nhân được như vậy mới đúng theo Phật dạy, mới có thể thành Phật tác tổ đặng.

Nhân là vì lòng từ-bi thương xót tất cả chúng sanh mà nhân, chớ không mong ai khen, nếu buộc mình nhân không khác nào lấy cục đá to dấn trên cổ, mà muốn cho chết cổ, nên biết rằng cổ ấy còn cũ ở dưới, khi cục đá người ta đem đi nơi khác rồi, thì nó sẽ mọc lên càng tươi tốt hơn xưa, tâm vừa khổ sần lên mà đè ép nó cũng vậy. Vậy ta cần phải dứt cho hết chúng-tử vi tế, như cổ muốn tuyệt giống phải đào hết gốc rễ vậy.

Về trước tiên thân của đức Phật làm vị nhân nhục tiên nhân, tu hành trên non cao rừng thẳm. Một hôm có Vua Ca-Lợi-Vương dắt cung phi mỹ nữ dạo chơi trên triền núi, chợt gặp ông tiên ngồi yên lặng trong gộp đá ; các mỹ-nữ liền bẻ hoa đến dâng cúng.

Khi vua thức giấc dậy tìm kiếm các mỹ-nữ, đi đến gộp các mỹ nữ đứng vây quanh hầu vị

tiền nhờn, vua Ca - Lợi - vương sanh lòng ghen ghét. Đến hồi vị tiền nhờn ông tu hạnh chi ? — Tôi tu hạnh « nhẫn nhục » — Vua liền chắc cả tay chơn và xẻo tai mũi, mà vị tiền nhờn không biết giận là gì cả ! — Vua còn hồ nghi hỏi rằng có lẽ ông nhẫn bề ngoài, chứ trong tâm ông đau khổ oán hờn tôi ?

— Ông tiền nhờn rằng : « Nếu tôi có hờn giận thì chơn tay tôi rời ra luôn, còn tôi không hờn giận giận thì tay chơn tôi sẽ hoàn lại như cũ ».

Tiền nhờn nói vừa dứt lời, tay chơn y nguyên như trước, vua thấy tấm lòng chơn thật như vậy, hết lòng cảm động xin sám hối tội lỗi, bởi một phút cố-giao ngã-mạng mà tạo thành như thế ! mong ngài tha thứ, và sau khi đắc quả ngài độ cho.

Hạnh nhẫn nhục của vị tiền nhờn như vậy, thật là bậc đã xả hết ngã chấp, ta ngầm nghĩ sẽ biết san phần thù đã dứt hết, mà phần lễ cũng sắp hoàn toàn hết. Nhẫn như vậy, xét thật ra đời này ít có ai thật hành cho được.

Người ta thường có thể nhẫn với người có chức tước, quyền thế v.v...mặc dù họ chưởi mắng hay đánh đập, như ông vua ông quan chẳng hạn ! chớ khó mà nhẫn với người thấp ; hay một đứa bé ngỗ nghịch. Duy có người chơn chánh tu hành mới kham nhẫn với hoàn-cảnh ấy dặng thôi.

Vậy Phật dạy người ta nhẫn-nhục có lợi ích gì ? và không nhẫn có hại chi ?

Trước hết xin kể sự hại của người không nhẫn nhục.

Trong gia-đình vợ chồng không nhẫn thì tình ý trái nhau, mà đã trái nhau thì quyết phải xa nhau, gia-nghiệp hư-hỏng, tiền bạc tiêu tán thì ôi thôi ! cuộc vợ chồng hết trông mong hạnh-phúc.

Anh em chẳng nhẫn-nhục thì gia-đình làm sao an ổn và hòa thuận, tất nhiên phải bị phân rẽ mỗi người một nơi !

Bậu bạn không nhẫn nhịn nhau thì tình nghĩa càng ngày càng xa !

Trong triều vua tôi không nhẫn nhục, thì xã-tắc sơn-hà làm sao hưng-thịnh và phong-phú, thì ác phải nguy ngất ngay !

Trái lại, nếu người có đức tánh nhẫn nhục thì được các sự lợi ích.

Vợ chồng nhường nhịn nhau thì gia-nghiệp được nèn, tục-ngữ có câu : « Vợ chồng đồng lòng tại bể đông cũng cạn ».

Anh em biết nhường nhịn nhau thì hòa hảo cùng nhau ở chung một gia-đình, thì ai cũng đều khen ngợi, mà lại cha mẹ vui lòng.

Bậu bạn nhường nhịn nhau thì tình bè bạn càng ngày càng khắn khít. Vua quan nhẫn được, thì nước thái bình, nhân dân an-cư lạc-nghiệp vậy.

Và khi Phật còn tại thế, dân bên xứ Chronapanta rất hung tàn bạo ngược. Phật sai một vị đệ-tử tên Purna qua xứ ấy truyền đạo. Khi ra đi Phật hỏi gạn rằng : Purna ôi ! người qua đó đem đạo-pháp truyền bá thay thế cho ta ; nếu có người chưởi mắng người thì người làm sao ?

— Thưa đức Thế-Tôn, họ vẫn là người từ thiện vì họ không dùng cây đánh tôi.

— Phật hỏi, nếu chúng nó dùng cây đánh người, thì người tính sao ?

— Họ cũng là người nhưn từ, vì họ đánh tôi mà không chém giết tôi.

— Nếu họ quyết chém giết chết người thì người

biện lẽ nào ?

— Thưa Thế-Tôn, con nghĩ rằng, họ có tâm như vậy là từ bi lắm ! vì con được một lát dao mà sẽ được từ biệt cõi đời khổ nạn này (ngủ trước). Phật hứa và rất vui lòng cho Purna đi, Phật lại nói, nếu như người có tánh nhẫn nại như vậy, nên mau qua xứ đó mà truyền đạo.

Khi Purna qua xứ ấy giảng đạo ít lâu, dân trong xứ đều qui y theo Phật tu hành rất tinh tấn.

Thật đáng kính phục cho người vì đạo quên mình và nếu nhẫn được như vậy, thật lợi ích lắm.

Lại thuở xưa có hai ông quan trấn nhậm một địa phương, khi người em được lệnh của vua dời đi tỉnh khác, khi sắp ra đi người anh dặn rằng « Em đến xứ ấy đừng ỷ quyền cao chức lớn sanh tâm kiêu căng khinh bỉ người dưới mình em ạ. »

Em thưa rằng : em đến xứ ấy tuy xa anh nhắc nhở ; lúc nào em cũng giữ theo gương anh noi đức nhu hòa, nhẫn nhục và thương xót mọi người, dù họ có giận phun nước miếng vào mặt em, em cũng chùi mà không giận họ.

Anh nói rằng : Em nhẫn như vậy cũng chưa hoàn toàn, khi người ta giận phun nước miếng vào mặt, em cứ để vậy cho nó khô không nên lau vì lau đi người ta còn giận mà phun nữa. Cho biết rằng chúng ta nhẫn được như người em cũng là hiếm có, huống là nhẫn được như người anh, thật qui biết đường nào.

Trong kinh Di - Giáo Phật nói : « Khi Phật gần nhập - diệt có phú chúc chư hàng đệ tử rằng : Nếu có người đến chêm hay chặc tay xéo mủi các người, thì các người hãy nhiếp-tri nơi tự tâm, chớ nên móng niệm sân hận, mà nó làm trở ngại đạo bồ đề của các người, và chớ nên thốt lời hung ác

mà bị lửa sân hận nó đốt tiêu rừng công đức của các người . . . v . . . v . . . »

Nói tóm lại, đức-tánh nhân-nhục nó sẽ làm cho mỗi người được nên công nghiệp to tát, nó làm cho cha, con, anh, em, vợ chồng v. v... được hòa hảo an vui, cho đến cả nước đều được thái-bình thanh-trị nhơn-loại không còn tàn sát nhau.

Sự nhân-nhục có ích lợi rất nhiều như tôi đã kể trên, trái lại nó sẽ tổn hại đến nỗi gây nên nhiều thảm kịch rất đau thương ! Vậy chúng ta là người có học theo Phật nên thật hành ngay trong hằng ngày và khuyên mọi người đồng thật hành thì quyết chắc rằng sẽ có nhiều phần lợi ích

THIỆN - HẠ

Trung-Học Tráng Bảo-Quốc

TÂM HỒN DÂN-TỘC VIỆT-NAM VỚI

PHẬT - GIÁO



Ở thời-dại này, không có tôn-giáo nào riêng cho một dân-tộc nào, không có một dân-tộc nào chỉ thờ riêng một tôn-giáo. Sự giao thông tiện lợi đã đưa tôn-giáo từ xứ lạ này đến một xứ lạ kia, và tôn-giáo của xứ lạ kia đi đến gieo mầm ở một xứ khác. Nhưng sự gieo mầm tôn-giáo ấy có khi thích hợp với một xứ này, không thích-hợp với một xứ nọ. Ở đây nó mạnh-mẽ phát-triển ; ở một nơi khác nó cần-cỗi, hao mòn. Có người sẽ không cho thuyết của tôi nói là đúng, và sẽ hỏi rằng : « Tại sao tôn-giáo có thể thích-hợp ở nơi này, không thích-hợp

ở nơi khác, trong khi lòng người, bất kỳ ở đâu, cũng đều ao-ước đến chỗ toàn-thiện, toàn-mỹ, và trong khi tôn-giáo nào cũng chỉ có một mục-dịch: là giúp người đạt được lòng ao ước ấy. » - Đứng về phương-diện rộng-rãi mà nói, thì câu ấy không phải không đúng. Nhưng nếu mọi người đều có một nguyện-vọng chung là đạt được hạnh-phúc, thì cách đi tìm hạnh-phúc lại không giống nhau. Và nếu tôn-giáo đều có một mục-dịch giống nhau, là giúp cho người đạt được hạnh-phúc, thì con đường mà tôn-giáo đưa người đi tìm hạnh-phúc lại khác nhau. Chính những cái khác nhau ấy mà tôn-giáo này có thể thích-hợp với dân-tộc này, không thích-hợp với dân-tộc khác, hay là có thích-hợp cũng phải trải qua một thời-gian lâu, thì tôn-giáo ấy mới ăn sâu vào tâm-hồn quần-chúng được.

Dân Việt-nam, cũng như dân Trung-hoa, Ấn-độ, có những triết-lý, những tánh-tình, những di-truyền, những tập-quán riêng. Những biệt-điểm ấy, ít thích-hợp với những tôn-giáo khác, nhưng rất thích-hợp với Phật-giáo. Thích-hợp từ hình-thức cho đến tinh thần: từ ngôi chùa thờ Phật-tổ, từ tiếng tụng kinh tiếng chuông nện cho đến triết-học, giáo-lý của nhà Phật.

Tâm-hồn chúng ta như đã sẵn-sàng dâng cho Phật-tổ mà chúng ta không ngờ. Cái gì dính-dáng đến Phật-giáo là làm cho chúng ta rung-động.

— Mỗi khi đi về một vùng quê, hay trèo lên một trái núi, chúng ta gặp một ngôi chùa với một vài nhà sư hay chú tiểu, với cái yên-lặng thư-thải ở xung quanh, làm cho chúng ta tự-nhiên thấy quyến-luyến ngôi chùa. Một cái gì vô hình kéo chúng ta lại. Phải chăng cái vẽ hòa-hợp của ngôi chùa với thiên-nhiên, phải chăng cái vẽ an-tĩnh đã quyến-rủ chúng ta ? Hay cái vẽ hiền-lành, tịnh-lạc của những đức

Phật đã làm cho chúng ta lưu-luyến ? Mà lúc trở về, trở về lại với cuộc đời phiền-toái, lòng chúng ta bỗng nảy-nở một ước-mong, ước-mong được sống một cuộc đời bình-tĩnh, ước-mong được một vẻ mặt hiền-từ nhòa xuống cho lòng bớt bơ-vơ...

— Mỗi khi nghe một hồi ^{tiếng} tụng kinh; tiếng tụng đều đều hiệp theo với tiếng mõ, tiếng tụng ngọt và êm làm cho lòng xôn-xao của chúng ta dịu lại và lắng xuống. Bao nhiêu rạo-rực tan-rã. Một niềm cảm-xúc nhẹ dâng lên. Nước mắt cảm-động long-lanh trong đôi mí. Lòng nghe ấm-áp và sung-sướng như lúc còn nhỏ được tựa đầu vào lòng mẹ, mà tiếng ru đều đều đã đuổi tan được bao niềm u-uất... Cũng tiếng tụng-niệm ấy đã mấy mươi đời làm rung động ông cha ta. Phải chăng cái rung-động xưa đã lưu-truyền lại trong lòng chúng ta, và làm cho nó mỗi ngày mỗi mãnh-liệt. Nay là tiếng tụng kinh này nhắc nhở đến tiếng tụng kinh xưa, lúc chúng ta có một người thân mất, hay những buổi kỵ lớn mà lòng mọi người trong gia-đình cùng gặng chặt trong một tình-cảm chung ? Kỷ-niệm của những cảm-động trước đã in dấu trong lòng. Có lẽ vì thế mà bây giờ mỗi khi nghe đến tiếng tụng kinh là tình thương-mến bùng dậy...

— Chúng ta không những chỉ quyến-luyến trước một cảnh chùa, cảm-động khi nghe một bài kệ. Chúng ta còn bồi-hồi, tư-lự khi nghe những tiếng chuông chùa. Tiếng « boon » của những chuông chùa, khi từng thoảng gọn lan rộng trong không-gian, tiếng « boon » khoan-thai, từ-lớn, vừa oai-nghi, vừa thuần hậu, có sức cảm-hóa chúng ta một cách lạ-lùng ! Trong những đêm trăn-trọc, không ngủ, tâm-hồn nhào lộn với trăm nghìn ý-tưởng ngóng-cuồng, điên đại, bỗng một hồi chuông chầm-rãi, khoan-thai điểm từng tiếng một, tâm-trí chúng ta giật mình, dừng

lại giữa những ý-trưởng ngổn-ngang, và chúng ta tự thấy then-thùng, then-thùng cho sự trái ngược giữa tâm-hồn bứt-rứt của chúng ta và sự điềm tĩnh của tiếng chuông chùa. Và những lúc khác chúng ta đã nghỉ hay đã làm một việc bất chính chẳng? Cũng tiếng buồn ấy, thẽ mà chúng ta nghe như đầy vẻ oai-nghi, đồng-dạc như tiếng quở-trách của một đấng vô-hình. Tiếng chuông chùa hàm-thụ nhiều ý-nghĩa. Nhưng có hiểu chẳng nữa chỉ có tâm-hồn của chúng ta, những tâm - hồn Á - đông quen nghe những tiếng ấy.

Tiếng chuông chùa bao giờ cũng như bao giờ. Nó không báo tin chết với một vẻ buồn, nó không có một vẻ nào-nức khi báo một tin vui. Bao giờ nó cũng khoan thai, và không vì một sự thành-công hay thất-bại ở giữa đời phức-tạp này mà thay đổi. Chúng ta có thể nói được là nó biểu-hiệu cho sự định-tĩnh, sự duy-nhất của các đức Phật...

Như chúng ta đã thấy, về phần hình-thức của đạo Phật, tâm-hồn chúng ta rất sẵn-sàng tiếp-đón. Giác-quan của chúng ta nhờ tập quán, nhờ di-truyền, đã trở thành vật rất tinh-vi để thu-nhận những ý-nghĩa bao-hàm trong thể-thức của Phật-giáo.

Vẫn biết rằng những tiếng chuông, những nhà chùa, những tiếng tụng kinh là về phần phụ, nhưng chúng nó vẫn có ảnh-hưởng lớn cho sự tu-hành. Có khi nghe một tiếng chuông mà chúng ta tỉnh-ngộ, có khi chúng ta bắt đầu mộ đạo vì tiếng tụng kinh. Và lắm lúc, vì miễn cảnh yên-tĩnh của các chùa-chiền mà người ta lia bỏ chốn phồn-hoa, lần

theo dấu chân của Phật-tổ.

Tâm-hồn chúng ta không những chỉ thích-hợp với hình-thức, tâm-hồn chúng ta còn thích-hợp với tinh-thần của Phật-giáo nữa.

Những người thường dân Việt-nam, không tu-luyện, thế mà từ tiếng nói cho đến hành-dộng, đều nhiệm những danh-từ, những ý-tưởng của Phật pháp một cách bất ngờ. Trong tâm-khâm họ đã thuần-nguyên những triết-lý của Phật-giáo, cho nên mỗi một hành động gì của họ cũng có một tánh-cách ấy.

Hễ một việc gì hơi quan-trọng xảy đến trong đời họ là họ niệm : « Mô-Phật ». Đời họ khổ sở chẳng? Họ sẽ tự nhủ một cách tự-nhiên : « vì kiếp trước mình đã vụng tu ». Những công việc của đời hiện-tại chưa thành chẳng, họ xin hẹn đến kiếp sau. Họ nhắc đến kiếp trước, họ hẹn đến kiếp sau... lắm lúc chúng ta phải ngạc-nhiên mà tự nhủ : « Không biết họ đã hiểu tự bao giờ cái thuyết luân hồi của nhà Phật ? ».

Họ thường rằng bảo con cái : « Bầy đừng phung phí làm đồ cơm nước bầy bạ mà sau phải làm việc làm trùng để đi lượm lại những hột cơm đã đổ-tháo ». Họ thường dọa con : « Bầy đừng ác với chó mèo, mà sau thành chó mèo, bị họ đập cho chết ». Họ dùng những câu ấy một cách tự-nhiên. Hình như họ hiểu một cách chắc-chắn rằng làm ác thì gặp ác, làm thiện thì gặp thiện. Phải chăng họ đã rõ thấu đến triệt-để cái thuyết **Nhân-quả**, mà họ đã kinh-nghiệm hằng ngày ?

Nhưng, nếu chúng ta đi sâu vào đời sống của dân-chúng Việt-nam, hay nói rộng ra của dân-chúng Á-đông, chúng ta sẽ thấy tâm-hồn họ rộng-rải lắm. Triết-lý của đời sống họ không chỉ ở trong phạm-vi hẹp hòi của người đối với người, hay người đối với thú vật. Tâm - hồn họ còn lan rộng ra đến thiên-nhiên. Họ không kiêu-ngạo đứng một mình tách hẳn với thiên-nhiên, và không xem người như là một vật cao xa không thể liên - lạc với cây cỏ. Những ngày tết, lúc nhựa mạnh trào lên thân cây, lúc chồi non sắp nở lá, lúc hoa khoe màu và chim khoe giọng, những lúc ấy, chúng ta cũng mỗi tiệc, cũng vui mừng. Đây phải chăng chúng ta muốn mừng vẻ vui tươi của cỏ cây, đây phải chăng chúng ta muốn hưởng-ứng cái vui-vẻ của chúng ta khi được sống thêm một tuổi với cái ngày sản lan của thiên nhiên hay sao ? Những ngày rằm Trung-thu, khi rặng hiên rãi xuống trần-gian những ánh ngà êm-địu, chúng ta cũng đình-đám, cũng rước xách. Đây là một cách tổ tình thân-mật của người với cảnh-vật, của người muốn hòa-hiệp với thiên-nhiên. Có người sẽ cãi : « Những lễ-lược ấy không có trong Đạo Phật. Những lễ ấy của Đạo Khổng, Đạo Lão bày ra ». Tôi cũng biết thế, nhưng có hại gì đâu. Đạo Khổng đạo Lão không trái với đạo Phật. Hai Đạo ấy là những từng bậc thấp để đưa chúng ta đến Đạo Phật cao hơn. Nếu hai đạo kia có những triết-lý xui chúng ta sống gần-gũi thân-mật với thiên-nhiên thì đây ầu cũng là một cái duyên may để sửa-soạn cho chúng ta quen với cái **Bình-dẳng** rộng lớn của Phật-giáo. Bình-dẳng đã để người ngang hàng với cỏ cây chim bướm.

Vẫn biết rằng không phải chỉ có Á-đông mới sống gần thiên-nhiên ; Âu-mỹ cũng sống gần thiên-nhiên. Nhưng cái ý-nghĩa và mục-dịch của hai sự sống gần thiên-nhiên không giống nhau ? Ở bên kia

trời, người ta có ý sống gần thiên-nhiên để chinh-phục nó. Ở đây, chúng ta sống gần thiên-nhiên để hiệp-lạc với nó. Âu-mỹ dùng khoa-học lục lạo trong thiên-nhiên những cái gì có thể làm tăng đời sống vật-chất của họ lên. Á-đông chỉ muốn cùng hòa-nhập với thiên-nhiên. Âu-mỹ sống gần thiên-nhiên với cái ý làm một ông chủ. Chúng ta muốn sống gần thiên-nhiên để làm một người bạn.

Hai mục-đích khác nhau gây thành những cảm-tình trái ngược.

Âu-mỹ không phải vì có cảm-tình với thiên-nhiên mà gần thiên-nhiên, họ chỉ xem nó như là một kho báu chất chứa những vật quý giá và mới lạ, mà họ thấu-nhật bao nhiêu cũng không hết. Trái lại, chúng ta đối với thiên-nhiên rất có cảm-tình. Chúng ta thân-mật dễ tâm-hồn tràn l้น trong cỏ cây, biết thương những con vật bé nhỏ, vì biết chúng nó cũng có một tâm-hồn. Có người thấy chạc cây mà ngậm ngùi, có người thấy nhánh héo mà thương-xót. Lòng rộng rãi lắm sao ! Phải chăng chúng ta đã nhiễm tự bao giờ một chút **Từ-bi** của Phật-đồ ?

...

Tóm lại, sự liên-lạc giữa Phật-giáo là tâm-hồn dân-tộc Việt-nam đã chặt-chẽ lắm rồi. Chặt-chẽ vì nó hợp với thiên-lý, chặt-chẽ vì đã mấy mươi đời, ông cha chúng ta đã di-truyền vào trong cốt-lủy của chúng ta. Trước những cái gì có liên-can đến Phật-giáo, chúng ta không thể thân-nhiên ; tâm-hồn chúng ta không thể không hưởng-ứng.

Tuy có khi chưa nghe thuyết pháp, chúng ta cũng đã sống như một Phật-tử. Những thuyết Luân hồi, những thuyết Nhân quả, những tánh Bình-đẳng, Từ-Bi, chúng ta đã áp dụng vào đời sống một cách tự-nhiên, tuy không đến triệt-đề. Phật giáo đã in sâu gốc rễ vào tâm-hồn chúng ta, không một sức mạnh

nào có thể nhỏ đi được, không một sức mạnh nào có thể bóp chết đi được. Nếu một đôi khi, trong lịch-sử Phật-giáo của xứ này, nó không được nảy-nở một cách mạnh-mẽ như đời Lý đời Trần, nếu một đôi khi nó cần cỗi như cận đại, đây là vì nó thiếu người săn-sóc, trông-nom.

Vâng, Phật-giáo ở xứ ta thiếu cơ-quan truyền bá: Sự thiếu thốn ấy không lấy gì làm lạ. Những kẻ tu-hành ở xứ ta từ trước chỉ tu về mặt tiêu-thừa, họ ít muốn bành-trướng ảnh-hưởng của đạo Phật. Và lại dân tộc ta ít thích làm việc xã-hội. Họ lo tu thân, lễ-gia, và lúc định ra làm việc xã-hội, thì đầu đã bạc và nhiệt-huyết hầu như đã nguội dần. Nhưng chúng ta phải công nhận rằng : dầu họ có muốn ra làm việc cho xã-hội, thì cũng không thể được. Chúng ta là một nước quân-chủ. Bao nhiêu quyền-hành, định-doạt đều ở Triều-đình. Đạo Phật cũng như các công cuộc to lớn khác, chỉ có thể phát-triển ra ngoài đền cức-diêm, và cho toàn cả dân-chúng khi Triều-đình nhiệm-mạng chăm sóc đến. Nhưng than ôi, lúc loạn thì vua tôi lo đánh dẹp, lúc thời-bình thì lo mai-dũ văn-thờ. Trong hơn một ngàn năm độc-lập, mà Phật-giáo chỉ được phát-triển mạnh-mẽ đời Lý đời Trần. Những đời mà vua chúa đều theo Phật-Giáo.

Tâm hồn chúng ta đã sẵn có mầm Phật-Giáo như thế mà thiếu cơ quan truyền-bá để nó được phát-triển mạnh-mẽ, thật là đáng tiếc. Nhất là giữa thời-dại này lúc mà tâm-trí chúng ta bị những ý-tưởng mới lạ ở ngoài vào xâm chiếm, lúc mà tiếng chuông cảnh-tỉnh bị những tiếng vang-dội của những làn sóng ở ngoài lấn-át. Tiếng chuông khoan-thai, từ-lớn đã mất hẳn trong tiếng ồn-ào của những dục-vọng. Một số đông đã rộn-ràng đi tìm lẽ sống giữa những cảnh tượng rộn-ràng ; họ đã mê say với những hào-nháng nhất thời và quên mất những

khô bầu trong lòng họ.

Nhưng may thay, đến nay họ đã chán những cảnh tượng ấy rồi, và tiếng ồ-ao của những cái gì mới đến hầu như đã dịu dần..

Nện mạnh dùi chuông lên, hỡi ai là người lo chăm sóc cho Phật-Giáo ở xứ này. Nện mạnh lên, mạnh lên, cho tiếng chuông hiền-từ lắng trọn lừng thoảng gọn trong không-trung, cho nó động vào tai và đuổi tan những nỗi hoài-nghĩ, những niềm u-uất đang lẩn-vẩn trong trí mọi người.

Nện mạnh dùi chuông lên, mạnh lên, cho âm-ba diu-dặc vang động đến tận đáy hồn, và làm trỗi dậy cái mầm Phật-Giáo ấp-ủ trong mỗi lòng người !

Nện mạnh lên, mạnh lên nữa cho tiếng « boon thuận-hậu », lắng rộng cả bầu trời, và dẫn những hồn lạc-loại về với Phật-tổ.

VÔ-VĂN-CƯỜNG

Trong Đoàn Phật-Học Đức-Dục



PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Préparation posture respiration

Pourquoi désire pratiquer la méditation et s'y adonner sérieusement, citons ce passage d'un écrit du Bhikhu NARADA thero de Ceylan.

Bila. « Pour l'aspirant, le premier stage sur ce grand chemin est Sila (la discipline morale). Sans tuer, ou causer le moindre mal à un être vivant, il devrait être bon et compatissant envers tous, même envers la plus petite créature qui rampe à ses pieds. S'abstenant de voler ouvertement ou d'une manière cachée, il devrait être droit et honnête dans toutes ses tractations. S'abstenant d'indulgence mauvaise dans les passions physiques, il devrait être pur et chaste. S'abstenant de fausses paroles, il devrait être sincère. Evitant les intoxicants et drogues pernicieuses, il devrait être sobre et diligent »...

« Ces cinq préceptes devraient être strictement observés, car leur transgression doit créer vraisemblablement de nouveaux troubles, et susciter des obstacles à peu près infranchissables et insurmontables ».

Donc, ceci étant considéré comme acquis, la première règle générale est celle-ci : ne fatiguez jamais votre mental ou votre corps, l'effort trop tendu l'application forcée vont à l'encontre du but de la méditation.

Préparation

Le repas doit être pris depuis quelques heures afin que la digestion soit accomplie et le corps

doit être parfaitement propre (ainsi que les vêtements).

Se retirer dans une chambre tranquille où l'on est assuré de n'être dérangé par aucune intervention ni aucun bruit. On trouve souvent dans des maisons même peu fortunées, à Ceylan, une chambre réservée exclusivement pour la méditation. Si on le peut, se mettre dehors sous un arbre, mais s'assurer toujours la plus grande tranquillité, pour certaines méditations, un silence complet est absolument nécessaire.

La posture

S'établir dans une position aisée n'occasionnant aucune gêne, position que l'on puisse conserver sans fatigue, ou douleur, pendant un temps même long.

La position classique des Orientaux avec les jambes croisées est à peu près impossible pour les Occidentaux. Son but est de ralentir la circulation dans les membres inférieurs afin qu'un afflux de sang plus important soit dirigé vers le cerveau, ce qui facilite sa plus grande activité. L'occidental, moins assoupli, devra donc le plus généralement s'asseoir dans un fauteuil, ayant soin de garder le buste droit (la colonne vertébrale et la tête doivent être en ligne droite), les pieds croisés, la cheville droite sur la cheville gauche, la main droite reposant paume ouverte sur la main gauche. Les yeux légèrement baissés, pour limiter le champ de vision, ou complètement fermés, si on peut le faire sans céder au sommeil.

Pour les débutants, il est bon avant de commencer les méditations, de s'exercer quotidiennement à demeurer assis de cette manière pendant 5, 10, 15 minutes, afin de discipliner le corps et n'avoir plus à s'en occuper quand ils commenceront la méditation,

On doit le faire chaque jour à la même heure, ainsi qu'on le fera au début pour la méditation.

Plusieurs traités recommandent de se tourner vers l'Est pendant la méditation.

Ces questions de posture étant réglées, étudions maintenant la respiration et les moyens de fixer l'attention.

Respiration

Beaucoup de gens font confusion entre les idées et les pratiques de la respiration du Yoga des Hindous et celles des Bouddhistes. Il est utile de donner certaines explications sur les exercices Hindous de respiration rythmique, mais l'on doit se rendre compte que seuls deux exercices Yogiques : la respiration dite de purification et la respiration rythmique sont sans danger pour nous.

Le Bhikhu P. Vajiranana Thero dit : « la respiration de la méditation Bouddhique et celle du Yoga vont de pair et sont pourtant différentes ». Le Yoga est une science expérimentée qui permet à chacun d'obtenir un contrôle inusité de son corps et son esprit. Certaines méthodes du Yoga semblent exagérées aux Bouddhistes qui ignorent les pratiques extrêmes. Seuls les exercices de respiration Yogiques indiqués plus loin sont préconisés par certains Bhikhus de Ceylan, mais déconseillés en général. La vraie méthode Bouddhiste de pratiquer la respiration est expliquée en détail dans le chapitre sur Anapana Sati (ch. XIII).

Le Yoga Hindou qui existait bien avant le Bouddha Gotama, et fut expérimenté par lui sous deux maîtres Alara et Uddaka fut systématisé plus tard par Patanjali et « semble avoir subi l'influence du Bouddhisme » (Bhikhu Rahula Sankrityana). Le mot Yoga

employé par un Hindou veut dire l'union (avec Brahma, l'être suprême), mais ce mot employé en Bouddhisme signifie une méthode ou discipline, pour obtenir l'état du Nibbana. D'autres mots Hindous quand ils sont employés en Bouddhisme ont un sens différent du sens Hindou.

En Hindouisme, l'être suprême : Brahma, devient en Bouddhisme l'état supérieur. Atman: âme immortelle pour l'Hindou, devient pour le Bouddhisme personnalité, individualité.

Selon les Hindous, quand on respire, le corps absorbe avec l'air une force appelée par eux « Prana » (traduit : énergie vitale) qui est latente dans l'atmosphère. Nous indiquons les diverses manières de respirer qui sont décrites dans les traités les plus connus.

Respiration Yogique

I. — Respiration Purification

Pour purifier le système respiratoire, cet exercice est indiqué :

Fermez la narine droite, en la comprimant sur le côté avec un doigt. Aspirez alors par la narine gauche. Renvoyez l'air aspiré en exhalant par la narine droite, recommencez en comprimant la narine gauche, et en aspirant l'air par la narine droite et ainsi de suite. Les voies respiratoires seront ainsi nettoyées de l'acide carbonique et autres impuretés.

M. Bragdon, dans son livre « Introduction to Yoga », précise cet exercice ainsi : respirer durant 4 secondes, retenir l'air pendant 16 secondes, et expirer doucement et régulièrement pendant 8 secondes. L'air doit être inhalé et exhalé par chaque narine alternativement, en comprimant une narine avec l'index. Faire

ceci 10 fois avant de commencer la méditation.

Si la rétention du souffle indiqué est trop longue pour certains, nous conseillons :

Aspirer en comptant huit.

Retenir le souffle en comptant quatre.

Expirer en comptant huit.

Rester sans respirer (vidé) en comptant quatre.

II. Respiration rythmique

Voici un exercice très estimé :

Vider les poumons en comptant six.

Rester sans respirer en comptant trois.

Remplir les poumons et le thorax en comptant six.

Retenir l'air en comptant trois.

Il ne faut pas que les comptes de la respiration soient plus rapides, ni plus lents que le battement du cœur. Cette respiration doit être rythmique, et deviendra ensuite automatique. Il vaut mieux commencer par la pratique en dehors des heures de méditations pour s'y habituer.

On doit comprendre que plus tard on peut augmenter le nombre des comptes et retenir respiration plus longtemps, mais si un débutant essaie la rétention profonde du souffle, il se peut qu'il ressente des vertiges ou autres troubles. Il faut toujours se rappeler que le but de cette respiration est de purifier le corps, de fortifier le système nerveux et de calmer le mental, mais en évitant tout surmenage. Ces deux exercices font partie du Pranayama pratiqué dans les systèmes Yogiques des Hindous.

(à suivre)

PHAT - HOC TUNG - THU

CỦA HỘI ANNAM PHẬT-HỌC (S. E. E. R. B. A.)

XUẤT BẢN BA LOẠI SÁCH

MỤC A. — Phật-Học thường-thức

MỤC B. — Phật-Học nghiên-cứu

MỤC C. — Phật-Học kinh-diễn

ĐÃ XUẤT BẢN

MỤC A. — quyển 1: **Phật-Giáo và Đức-Dục**
của Đình-văn-Vĩnh

» 2: **Đời Vui**
của Ngọc-Thừa

» 3: **Nghĩa Chữ Cho**
của Nguyễn-hữu-Quán

Mỗi quyển 0\$10

MỤC B. — quyển 1: **Thiện Ác Quả Báo**
của thầy Tri-Độ

Mỗi quyển 0\$15

SẴN XUẤT BẢN

MỤC C. — quyển 1: **Bát-Nhã Tâm Kinh**

MỤC B. — quyển 2: **Nhơn-Quả Luân-Hồi**

Mua lẻ, xin do các tỉnh-hội và các chi-hội.

Thơ-từ bài-vỡ, xin gởi cho :

ANNAM PHẬT-HỌC-HỘI Tổng-trị-sự

Boite postale N° 73 à Hué

Ngân-phiếu, trả tiền sách, xin đề :

Monsieur **PHẠM-VĂN-VI**

S. E. E. R. B. A. Phan-rang