

# VĂN HÓA

## PHẬT GIÁO

Kính mừng Đại lễ  
**Phật Đản**

PL 2562 (2018)

Số Đặc biệt





# KÍNH MỪNG ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PL. 2562

**MỸ NGHỆ TRẦM HƯƠNG CAO CẤP TRƯỜNG KHA**

168 - 172 Nguyễn Chí Thanh P3, Q10. TP.HCM

(028) 629 97 565 - (028) 629 33 701 - (028) 629 33 701





# Trong số này

**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM**  
**TẠP CHÍ VĂN HÓA PHẬT GIÁO**  
 Phát hành vào đầu và giữa tháng

Tổng Biên tập  
**THÍCH TRUNG HẬU**

Phó Tổng Biên tập Thường trực  
 kiêm Thư ký Tòa soạn  
**TRẦN TUẤN MẮN**

Phó Tổng Biên tập  
**THÍCH MINH HIẾN**

Trị sự  
**NGUYỄN BÔNG**

Trình bày  
**MAI PHƯƠNG NAM**

Phòng Phát hành  
 Trụ sở Tòa soạn VHPG  
 ĐT: (84-28) 3 8484 335  
 Ngõ Văn Thông, ĐD: 0906934 252

Quảng cáo  
 Pháp Tuệ, Dương Đạt

Tòa soạn  
 294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa,  
 Quận 3, TP. Hồ Chí Minh  
 ĐT: (84-28) 38484 335 - 38484 576  
 Fax: (84-28) 35265 569

Email: toasoanvhp@gmail.com

Tên tài khoản:

Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo

Số tài khoản:

0071001053555 Ngân hàng Vietcombank,  
 Chi nhánh TP.HCM

Giấy phép hoạt động báo chí của  
 Bộ Thông tin và Truyền thông  
 Số 1878/GP. BTTTT

Ghi bán & in tại Nhà in Trần Phú  
 Q.1, TP. Hồ Chí Minh

Thông điệp Phật đản PL.2562 của Đức Pháp chủ GHPGVN	3
Diễn văn Phật đản PL.2562 của HT. Chủ tịch HĐTS GHPGVN	4
Sương mai	6
Đức Phật - người đem ánh sáng rọi soi cuộc đời (Thích Trung Định)	7
Cảm ơn Đê-bà-đạt-đa (Nguyễn Cần)	10
Thánh sanh (Huyền Phúc)	14
Thanh văn thừa và Bồ-tát thừa (Nguyễn Thế Đăng)	18
Ứng phó với trầm cảm của tín đồ Phật giáo ở TP. Huế (Thích Pháp Tịnh)	20
Ý nghĩa viên mãn của cửa lễ Tam hợp: Đản sanh - Thành đạo - Nhập Niết-bàn (Thích Thiện Nhơn)	24
Giới thiệu Cuộc Nghiên cứu về Tái sanh (Nguyễn Giác)	26
Học để sống hạnh phúc (Cao Huy Hóa)	29
Đọc sách "Tôn giả Anuruddha" của HT.Thích Trung Hậu (Cao Huy Thuận)	32
Chạy vào Thiền định (Sakyong Mipham Rinpoche - Nguyễn Văn Nhật dịch)	34
Từ tán tụng đến ca khúc Phật giáo Việt Nam của những tác giả tiêu biểu (Nguyễn Đình Niêm)	36
Trước mùa thi đến (Lê Hải Đăng)	38
Thành tựu Y Dược "xanh" (Nguyễn Hữu Đức)	40
Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ: Quy chế hoạt động của triều Nguyễn (Tôn Thất Thọ)	42
Măng cụt - Trái tình yêu! (Trần Bảo Định)	44
Thơ (Cát Tường, Huỳnh Thị Mộng Tuyền, Thanh Trắc Nguyễn Văn, Mặc Giang, Miên Đức Thắng, Trường Khánh, Phan Thành Minh, Tánh Thiện)	48
Hạnh phúc trên báo (Mẫu Đơn)	50
Về thăm Hạ Lang tú lệ (Nguyễn Văn Toàn)	52
Ký ức về dòng sông Tô Lịch xưa (Thơm Quang)	54
Tản mạn... Hèm (Nguyễn Đặng Thùy Trang)	56
Nhìn lại mình (Nguyễn Hoàng Duy)	58

**Bìa 1: Đức Phật Đản sanh . Nguồn: buddhismnow.com**

# Thư tòa soạn

Kính thưa quý độc giả,

Mùa Phật đản lại về, chúng tôi xin cùng quý độc giả và chư Tăng Ni Phật tử hoan hỷ đón nhận ngày lễ lớn trong năm...

Chúng ta tưởng như Ánh Đạo Vàng phát xuất từ hơn 25 thế kỷ trước tại vườn Lâm-tỳ-ni thuộc nước Ca-tỳ-la-vệ của Ấn Độ cổ đang tỏa sáng. Chúng ta cầu mong ánh sáng trí tuệ và từ bi này sẽ có ảnh hưởng tốt đến tình hình thế giới đang sôi sục hiện nay; cầu mong đất nước và xã hội Việt Nam được an lành, thịnh vượng.

Lại một mùa An cư đến. Đây là dịp để chư Tăng Ni của Giáo hội Phật giáo Việt Nam quy tụ về những trường hạ, thúc liễm thân tâm để tăng tiến đạo lực. Đây cũng là dịp để hàng Phật tử tại gia được hưởng nhiều lợi lạc qua các hoạt động cật sự.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn các cộng tác viên đã hưởng ứng lời mời gọi của Tạp chí Văn Hoá Phật Giáo nhân dịp thực hiện số báo đặc biệt mừng Phật đản này. Vừa qua chúng tôi đã nhận được rất nhiều bài vở. Tuy nhiên, vì số trang báo có hạn, có nhiều bài sẽ không được đăng trong số này. Chúng tôi sẽ cố gắng đăng tải những bài viết còn dự trữ khi thích hợp.

Trong niềm vui đón mừng ngày Khánh đản, nguyện cầu Đức Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật gia hộ cho thế giới hòa bình, chúng sanh an vui. Kính chúc quý độc giả một mùa Đản sanh thịnh lạc.

Văn Hoá Phật Giáo



# THÔNG ĐIỆP ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PL.2562

## CỦA ĐỨC PHÁP CHỦ GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

### Nam-mô Bản Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

Kính gửi: Chư tôn túc Hòa thượng, Thượng tọa, Ni trưởng, Ni sư, Đại đức Tăng Ni, Cư sĩ, Phật tử Việt Nam ở trong nước và ở nước ngoài.

Hàng năm vào những ngày tháng 5 lịch sử là mùa Vesak thiêng liêng, những người Phật tử trên toàn thế giới hân hoan kính mừng ngày Đản sinh của bậc Đạo sư Đại giác ngộ tôn quý Đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Hơn 26 thế kỷ qua, con đường giác ngộ mà Ngài đã soi sáng cho chúng ta đi đến bến bờ hạnh phúc, an lạc mãi mãi là chân lý thực tiễn phá bỏ sự bất bình đẳng, chiến tranh, xung đột và nghèo đói, đem đến hòa bình và sự thịnh vượng cho nhân loại trên khắp hành tinh. Ánh sáng đó chiếu rọi đến đâu là ở đó tràn ngập tình thương yêu và trí tuệ sáng suốt cho sự phát triển bền vững vì lợi ích của số đông và vì hạnh phúc của loài người.

Nhìn lại lịch sử dân tộc Việt Nam cách đây 1.050 năm về trước, khi vua Đinh Tiên Hoàng thành lập nên nước Đại Cồ Việt, nhà nước trung ương tập quyền đầu tiên đã có sự đóng góp quan trọng về tâm tài, trí tuệ của các vị thiền sư Phật giáo Việt Nam từ kiến trúc thượng tầng, đến chăm lo đời sống muôn dân, và bang giao quốc tế đều thấm đượm giáo lý Phật giáo mà tiêu biểu là Quốc sư Khuông Việt Ngô Chân Lưu. Với tư tưởng: *"Trong cây vốn có lửa"*, mang triết lý sâu sắc của học thuyết Phật tính trong kinh *Niết-bàn* và giáo nghĩa tất cả các pháp đều là Phật pháp trong kinh *Pháp hoa* đã chỉ ra rằng con người ta không thể tìm thấy một thế giới giác ngộ nào khác bên ngoài cuộc đời này. Các vị thiền sư đại trí, đại tài đã ung dung, tự tại, coi sự hoàn thành việc đời như một chứng tích cho sự hoàn thành việc đạo, tích cực tham gia vào việc nước, việc dân và có những đóng góp to lớn cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ nền độc lập dân tộc.

Năm nay chúng ta kỷ niệm 1.000 năm ngày viên tịch của Vạn Hạnh thiền sư, vị Quốc sư có công đưa Lý Công Uẩn lên ngôi vua, lập nên vương triều Lý lấy tư tưởng triết lý Phật giáo là tư tưởng chủ đạo của quốc gia độc lập tự chủ Đại Việt. Đồng thời, chúng ta cũng chuẩn bị Đại lễ kỷ niệm 710 năm ngày Đức vua - Phật hoàng Trần Nhân Tông nhập Niết-bàn, vị Sơ tổ khai sáng nền Phật giáo Trúc Lâm với tư tưởng hòa quang đồng trần, đưa đạo vào đời, lấy đời phát triển đạo tiêu biểu của tinh thần nhập thế Phật giáo Việt Nam.

Kỷ niệm ngày Đức Phật đản sinh, ngược dòng lịch sử tự hào về sự đóng góp vĩ đại của các bậc Tổ sư đại trí cho dân tộc, Tăng Ni, Phật tử, tổ chức thành viên Giáo hội Phật giáo Việt Nam phải nâng cao tinh thần: *"Trí tuệ - Kỷ cương - Hội nhập - Phát triển"*, nỗ lực không ngừng làm cho đạo Phật xương minh, tiếp tục đóng vai trò quan trọng trong khối đại đoàn kết dân tộc, tích cực trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam, góp phần đem lại cuộc sống an lạc, thịnh vượng cho nhân dân, hòa bình cho nhân loại.

Thay mặt Hội đồng Chứng minh Giáo hội Phật giáo Việt Nam, kính chúc chư tôn đức Tăng Ni, Cư sĩ, đồng bào Phật tử Việt Nam ở trong nước và ở nước ngoài mùa Phật đản trọn vẹn niềm hoan hỷ vô biên, an lành trong Chính pháp!

Nam-mô Thường Tinh Tiến Bồ-tát Ma-ha-tát.

**ĐỨC PHÁP CHỦ  
GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM  
TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG THÍCH PHỔ TUỆ**

(đã ký)



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM  
HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ

# DIỄN VĂN PHẬT ĐẢN

## PHẬT LỊCH 2562

của Hòa thượng Chủ tịch Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam

**Nam-mô Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật**

Kính bạch chư tôn Hòa thượng, Thượng tọa, Ni trưởng, Ni sư, Đại đức, Tăng Ni;  
Kính thưa quý Phật tử trong và ngoài nước,

Mỗi khi mùa hoa sen nở rộ khắp các miền quê nơi dải đất hình chữ S Việt Nam thân yêu của chúng ta, chư Tăng Ni và Phật tử Việt Nam lại cùng với hàng trăm triệu tín đồ Phật giáo khắp nơi trên thế giới hân hoan đón mừng lễ kỷ niệm ngày Khánh đản của Đức Bốn sư Thích-ca Mâu-ni. Ngày Phật đản năm nay, PL.2562, cũng là sự kiện Đại hy hữu cách đây 2.642 năm, đấng Đại hùng Đại lực Đại từ bi Thích-ca Mâu-ni xuất hiện ở thế gian nơi vườn Lâm-tỳ-ni lịch sử nhằm “Khai thị ngộ nhập Phật tri kiến”, tỏa rạng ánh sáng từ bi, trí tuệ khắp muôn nơi, chỉ cho chúng sinh con đường trở về bản tâm thanh tịnh, hướng đến đời sống chân - thiện - mỹ và giải thoát, giác ngộ.

Kỷ niệm ngày Đản sinh của Đức Từ phụ, chúng ta lắng lòng nhớ lời dạy của Người: “Có Niết-bàn, có con đường đưa đến Niết-bàn và Ta là người chỉ đường”. Con đường đó là con đường Trung đạo, là con đường Giới - Định - Tuệ thông qua Bát Chánh đạo, con đường của Người Thầy chỉ dạy cho mỗi chúng ta dù ở một góc nhỏ nào trên trái đất này, không phân biệt quốc gia, địa vị, đẳng cấp, màu da, hay bất kỳ một niềm tin, tín ngưỡng nào đều phải vượt lên trên lợi ích cá nhân, phải luôn đặt lợi ích của số đông lên trên tất cả. Con đường đó đem đến chất liệu nhiệm mầu hóa giải những khổ đau của nhân loại trước những xung đột, chiến tranh, sự bất bình đẳng, sự bất ổn của những biến đổi khí hậu đang diễn ra khắp nơi trên thế giới.

Thế giới quan Phật giáo chỉ ra rằng: Tâm bình thì thế giới bình. Chỉ có thể giải quyết tận gốc rễ các khủng hoảng từ chính nội tâm của mỗi con người chúng ta. Một quốc gia sẽ phát triển thịnh vượng, bền vững khi mỗi người dân trong quốc gia đó sống không vị kỷ, không đặt kể cả lợi ích của một nhóm nhỏ trong xã hội lên trên lợi ích của toàn dân. Một khu vực và toàn thế giới sẽ đạt được sự ổn định và hòa bình trong sự bao dung, và tinh thần bất bạo động của Phật giáo, như trong kinh *Tăng chi bộ*, chương Bảy pháp, Đức Phật đã nêu bảy điều kiện hưng thịnh của một quốc gia.

Kính thưa quý vị,

Tăng Ni, Phật tử Việt Nam hôm nay long trọng tổ chức Đại lễ kỷ niệm ngày Đức Phật đản sinh PL.2562 - DL.2018 trong niềm hoan hỷ vô biên của dư âm thành công Đại hội đại biểu Phật giáo toàn quốc lần thứ VIII với 9 mục tiêu phương

hướng mang tầm chiến lược phát triển Giáo hội trong thời kỳ hội nhập quốc tế sâu rộng, vừa kế thừa tinh hoa 2.000 năm Phật giáo Việt Nam gắn liền với dân tộc, vừa thể hiện tính nhập thế thực tiễn góp phần xây dựng và phát triển đất nước và cũng là năm đầu tiên thực hiện Nghị quyết của Đại hội. Ngay sau khi Đại hội thành công, các cấp Giáo hội đã triển khai các Phật sự quan trọng như cúng cổ, kiện toàn, và cấu trúc nhân sự của các ban ngành viện Trung ương cũng như việc hoạch định những Phật sự cần triển khai trong năm 2018, điều chỉnh một số nội quy cho phù hợp với chương trình hoạt động của nhiệm kỳ VIII (2017-2022) và tinh thần của Nghị quyết đã thông qua trước Đại hội thể hiện tinh thần trách nhiệm cao.

Trong thời gian tới chúng ta cần tập trung tổ chức tốt kỳ An cư kết hạ PL.2562, nêu cao tính kỷ cương, hành trì giới luật để trang nghiêm Giáo hội. Hội thảo và kỷ niệm 1.000 năm ngày Quốc sư Vạn Hạnh viên tịch, 710 năm Phật hoàng Trần Nhân Tông nhập diệt và Đại lễ kỷ niệm 55 năm ngày Bồ-tát Thích Quảng Đức vị Pháp thiêu thân trong công cuộc đấu tranh giành độc lập dân tộc, thống nhất Tổ quốc. Đó chính là những di sản vô giá của Phật giáo Việt Nam được lịch sử khắc sâu ghi nhớ để lại muôn đời cho hậu thế noi theo.

Phát huy những thành quả đã đạt được, nhân dịp kính mừng ngày Đản sinh của Đức Từ phụ năm nay, tôi mong muốn toàn thể Tăng Ni, Cư sĩ, Phật tử Việt Nam ở trong nước, cũng như ở nước ngoài hãy tinh tấn tu học, nỗ lực trong tu tập Giới - Định - Tuệ thông qua Bát Chánh đạo, thực hiện lời dạy của Đức Phật: *"Này các Thầy Tỳ-kheo, hãy ra đi mỗi người một ngã để truyền bá Chánh pháp, vì lợi ích cho chúng sinh, vì an lạc cho chư Thiên và loài người"*. Tăng Ni Giáo hội Phật giáo Việt Nam phấn đấu, làm tốt sứ mạng hoằng dương Chính pháp, đem đạo thấm sâu vào đời sống nhân gian, đoàn kết hòa hợp vì Phật sự chung, vì lợi ích của dân tộc và sự nghiệp phục vụ chúng sinh là thiết thực cúng dường chư Phật để có được cuộc sống an lạc, hạnh phúc. Sống tốt đời, đẹp đạo nhân mùa Đản sinh của Đức Từ phụ Thích-ca Mâu-ni.

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật tác đại chúng minh.

**Bồ thí, hành đúng pháp,  
Săn sóc các bà con,  
Làm nghiệp, không lỗi lầm,  
Là điềm lành tối thượng  
(*Kinh Tập - Sutta Nipata*)**

Ảnh: Duy Tuệ





# Đức Phật

## Người đem ánh sáng rọi soi cuộc đời

THÍCH TRUNG ĐỊNH

Sự ra đời của Đức Phật được xem là sự kiện hi hữu, trọng đại trong lịch sử nhân loại. Sự kiện này đánh dấu một bước ngoặt quan trọng trong việc thay đổi và phát triển tư tưởng loài người khi Ngài khai sáng nên một con đường tâm linh huyền nhiệm. Sự xuất hiện của Đức Phật như kinh nói là sự xuất hiện của “đại quang, đại minh”. Là sự xuất hiện của ánh sáng trí tuệ với cái nhìn thấu suốt về con người và cõi đời bằng “con mắt lớn”.

Mắt lớn là cái nhìn thấy biết như thật về cuộc đời để từ đó khai mở những con đường giúp nhân loại vượt thoát khổ đau, tự mình vươn lên tìm lấy ánh sáng “đại quang, đại minh”. Mắt lớn để nhìn thấu suốt vạn vật, giúp con người tìm lại viên ngọc quý giá chôn giấu bên trong mình, để từ đó có thể thấy rõ bản thân và cuộc đời bằng cái thấy biết của chư Phật.

Đức Phật xuất hiện ở cõi đời, đem ánh sáng đến với cõi đời, và ánh sáng đó được những đệ tử của Ngài trao truyền cho nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác, vượt qua biên giới quốc độ để soi rọi khắp nơi. Việc đem ánh sáng giáo pháp của Đức Phật đến với cuộc đời đã trở thành sứ mệnh thiêng liêng và cao cả của những người đệ tử Phật từ bao đời nay. Nhớ niệm về ngày Khánh đản của Đức Phật là nhớ niệm về sự xuất hiện của ánh

sáng quang minh Phật pháp trong việc đẩy lùi bóng tối vô minh, khai mở Phật tính cho mọi người. Rằng, từ đây ánh sáng đạo vàng sẽ rọi soi vào trong tâm thức u tối của con người. Vầng thái dương chân lý sẽ xua tan bóng đêm đen che phủ cuộc đời. Trời, người reo vui hoan ca đón nhận ánh sáng giác ngộ từ Đức Phật, bậc thầy của nhân, thiên.

Khi nói về cuộc đời, kinh điển mô tả “Tam giới bất an, do như hỏa trạch”. Ba cõi không an, giống như nhà lửa. Ẩn dụ này cho thấy sự bất toàn, khổ đau, mờ mịt của thế giới. Cuộc đời luôn đầy sự bất toàn, bất như ý. Bởi vì, mọi sự hiện hữu là vô thường, khổ đau và hoại diệt dưới cái nhìn như thật của Phật giáo. Do vì không hiểu, không giác ngộ sự thật về vô thường, khổ, vô ngã nên chúng sinh chìm đắm trong khổ đau, sanh tử.

Mô tả về kiếp nhân sinh như vậy cho chúng ta thấy rõ sự bế tắc, mịt mù, đen tối không có lối thoát của kiếp người. Trong một ưu tư trước khi quyết định vận chuyển bánh xe pháp, Đức Phật suy nghĩ: “Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được



*định lý Idapaccàyata Paticcasamuppada (Y tánh Duyên khởi pháp); sự kiện này thật khó thấy; tức là sự tịnh chỉ tất cả hành, sự trừ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp mà các người khác không hiểu Ta, thời như vậy thật khổ não cho Ta, như vậy thật bực mình cho Ta!*"<sup>1</sup>.

Phần lớn chúng sinh ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, nên khó thấy được diệu pháp. Sau khi được sự thỉnh mời của Đại Phạm thiên Sahampati và quán chiếu sự sinh trưởng của hoa sen trong hồ, Đức Thế Tôn quyết định rao giảng Chánh pháp, không hướng về vô vi thụ động. Ngài đã khai mở chân diệu pháp, vận hành bánh xe pháp, mở cánh cửa vô sinh bất tử cho hết thảy chúng sinh, và đem ánh sáng nhiệm mầu rọi soi cuộc đời.

Trong bối cảnh khổ đau của thế gian, Đức Phật xuất hiện có một ý nghĩa, có một tầm mức quan trọng đến nhường nào. Khi mà nhân loại chìm đắm trong bóng tối của vô minh, lang thang và bị ràng buộc bởi sự đau khổ của tuổi già, bệnh tật và cái chết, thì Đức Phật xuất hiện như là "Người cầm đuốc của nhân loại" (*ukkādhāro manussānam*), mang lại ánh sáng của trí tuệ.<sup>2</sup> Sự xuất hiện của Đức Phật trên thế gian là "sự xuất hiện của đại nhân, là sự xuất hiện của đại quang, là sự xuất hiện của đại minh". Sau khi giác ngộ giải thoát, Ngài thấp lên ánh sáng niêm

tin và trí tuệ cho chúng ta, cho thấy sự thật chúng ta phải thấy và con đường tu tập đưa đến sự giải thoát.

Tăng chi bộ kinh nói rõ điều này: "Sự xuất hiện của một người, này các Tỷ-kheo, là sự xuất hiện của mắt lớn, là sự xuất hiện của đại quang, là sự xuất hiện của đại minh, là sự xuất hiện của sáu vô thượng, là sự chứng ngộ bốn vô ngại giải, là sự thông đạt của nhiều giới, là sự thông đạt của các giới sai biệt, là sự chứng ngộ của minh và giải thoát, là sự chứng ngộ quả Dự lưu, là sự chứng ngộ quả Nhất lai, là sự chứng ngộ quả Bất lai, là chứng ngộ quả A-la-hán. Của một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh đẳng giác. Sự xuất hiện của một người này, này các Tỷ-kheo, là sự xuất hiện của mắt lớn, là sự xuất hiện của đại quang... là sự chứng ngộ quả A-la-hán"<sup>3</sup>.

Đức Phật Thích-ca là người tiếp nối ngọn đèn Chánh pháp từ truyền thống mười phương chư Phật ba đời. Ngài xuất hiện trong thế giới ngũ trược ác thế này để dẫn dắt chúng sinh đi ra khỏi khổ đau. Do vì xuất hiện trong cõi đời kiếp trước, kiến trước, chúng sinh trước, mạng trước này nên Đức Phật Gotama tượng trưng cho hạnh tinh tấn và kham nhẫn. Sự xuất hiện của một vị Phật gắn liền với sự vận hành của vũ trụ. Như một ngôi sao băng chống lại bóng tối của bầu trời đêm, trong từng thời kỳ, một vị Phật Chánh đẳng Chánh giác

sẽ xuất hiện trong bối cảnh không gian vô biên, thấp sáng bầu trời tâm linh của thế giới, đem ánh sáng trí tuệ đến cho những ai có khả năng nhìn thấy các sự thật mà Ngài soi rọi<sup>4</sup>.

Theo truyền thống, vị Phật là người tìm ra con đường và giảng dạy con đường ấy đến mọi người. Đó là con đường dẫn đến hạnh phúc an lạc đích thực. Con đường ấy có thể áp dụng cho cả thế gian và xuất thế gian. Đối với thế gian, Ngài chỉ dạy con đường đưa đến hạnh phúc thiện lành, tìm kiếm phước báo hữu lậu. Đó là con đường hiệp thế, giúp chúng sinh gieo trồng gốc rễ thiện lành để kiến tạo hạnh phúc, hòa bình và an ninh trong cuộc sống thế tục. Đối với xuất thế gian, Ngài chỉ dạy con đường đưa đến đoạn tận lậu hoặc, dứt trừ mọi kiết sử, chứng đắc thánh quả giải thoát, Niết-bàn. Đức Phật vạch rõ và thiết lập các nguyên tắc cần thiết giúp hành giả ứng dụng tu tập theo nếp sống đạo đức và phạm hạnh của thế và xuất thế.

Một bản kinh khác đã nhấn mạnh đến chiều hướng vị tha rộng lớn của quả vị Phật, khi đoạn kinh ca ngợi sự xuất hiện của Đức Phật như: *"Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người. Một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh đẳng giác"*<sup>5</sup>.

Chức năng của một vị Phật là thực chứng và công bố Pháp toàn vẹn trong tất cả phạm vi lẫn chiều sâu và điều này liên quan đến một sự hiểu biết toàn diện về các ứng dụng đa dụng của Pháp trong tất cả mọi chiều hướng. Một vị Phật không chỉ thâm nhập vào trạng thái vô vi của hạnh phúc toàn bích nằm ngoài cõi ta-bà, vượt ra khỏi sinh lão tử; Ngài không chỉ tuyên bố con đường đưa đến giác ngộ toàn vẹn và giải thoát tối hậu; mà Ngài cũng còn soi sáng nhiều phương cách để áp dụng Giáo pháp trong các điều kiện phức tạp của đời sống con người, cho những ai vẫn còn đắm chìm trong thế gian<sup>6</sup>.

Một nội dung khác vô cùng quan trọng đó là Đức Phật giới thiệu và giải thích sâu sắc về định lý duyên khởi. Duyên khởi là định lý phổ quát, Đức Phật chỉ là người khám phá ra nó và tuyên thuyết lại cho mọi người. Định lý này cực kỳ quan trọng, vì nó mô tả toàn bộ mối quan hệ tương duyên tương thuộc giữa các pháp, dựa theo đó đau khổ phát sinh hay chấm dứt. Đức Phật tuyên bố rằng Ngài đã phát hiện ra con đường giác ngộ khi Ngài tìm thấy phương cách để chấm dứt vòng tròn duyên sinh này. Như vậy, thực chứng tận diệt duyên khởi là chỗ đoạn diệt vô minh và tham ái. Khi hai chi phần này đoạn tận thì toàn bộ sự vận hành của vòng tròn duyên khởi sụp đổ. Vô minh diệt, minh sinh và ái diệt, Niết-bàn. Đây là điểm then chốt của toàn bộ giáo lý của Đức Phật tuyên thuyết. Tiếng nói của duyên khởi là tiếng nói của vô ngã. Đây là tiếng nói của chân lý sự thật. Khi tuyên bố sự thật vô

ngã này, Đức Phật rống lên tiếng rống sư tử, làm khiếp sợ các tà thuyết ngoại đạo.

Như vậy, bốn sự thật cao quý, định lý duyên khởi, giáo lý vô ngã và nhân quả nghiệp báo luân hồi... đều được Đức Phật lần lượt giới thiệu. Con đường đưa đến đoạn tận khổ đau cũng được vạch ra đó là Ba mươi bảy phẩm trợ đạo mà tựu trung là Bát chánh đạo bao gồm trong ba uẩn giới định và tuệ. Bất cứ ai áp dụng tu tập theo lộ trình ấy sẽ đạt được an lạc giải thoát đích thực. Thành ra, Đức Phật là biểu mẫu sáng ngời nhất, minh triết nhất mà tất cả ai đã tiếp cận và tìm hiểu đều thừa nhận.

Một văn hào Âu châu nhận định rằng: *'Không có nơi nào trong thế giới tôn giáo, sùng bái và tín ngưỡng mà chúng ta có thể tìm thấy một vị giáo chủ chói sáng như thế! Trong hàng loạt các vì sao, Ngài là vì tinh tú khổng lồ, vĩ đại nhất'*. Một số các khoa học gia, triết gia, các nhà văn hóa đã tuyên bố về Ngài *"Con người vĩ đại nhất chưa từng có. Ánh hào quang của vị Thầy vĩ đại này soi sáng cái thế giới đau khổ và tối tăm, giống như ngọn hải đăng hướng dẫn và soi sáng nhân loại"*. Giáo lý của Đức Phật tỏa sáng rạng rỡ như ánh sáng của mặt trời và mặt trăng.

Không có ai trên thế giới này có sức hút mãnh liệt như Đức Phật. Không một vị lãnh đạo tôn giáo nào có tầm ảnh hưởng như Ngài. Xuyên suốt chiều dài lịch sử hơn hai ngàn sáu trăm năm, biết bao nhiêu bút mực, sử sách... viết về Ngài và lời Ngài dạy, nhưng vẫn không bao giờ cùng tận. Đức Phật và lời dạy của Ngài vẫn mãi là khuôn vàng thước ngọc dẫn dắt chúng sinh đi ra khỏi khổ đau của kiếp sống nhân sinh; vẫn mãi là nguồn cảm hứng vô tận để viết và xưng tán về Ngài.

Quả thật, Đức Phật như người dựng đứng lên những gì đã bị gãy đổ: *"Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích"*<sup>7</sup>. ■

#### Ghi chú:

1. Kinh Thánh Cầu, *Trung bộ kinh*, bài kinh số 26.
2. Xem, Tỳ kheu Bodhi, *Những lời Phật dạy*, (Bình Anson dịch), Nxb Thanh Niên, 2016, p.74.
3. *Đại tạng kinh Việt Nam Nam truyền, Tăng chi bộ*, tập 1, Nxb Tôn Giáo, 2015, p.56.
4. Sđd, p. 72.
5. Xem, *Đại tạng kinh Việt Nam Nam truyền, Tăng chi bộ*, tập 1, Nxb Tôn Giáo, 2015, p.56.
6. Xem, Tỳ kheu Bodhi, *Những lời Phật dạy*, (Bình Anson dịch), Nxb Thanh Niên, 2016, p.154.
7. Thích Minh Châu (dịch), *Trung bộ kinh (Majjhima Nikaya), Kinh Potaliya (Potaliya sutta)*, <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung54.htm>.

# Cảm ơn Đề-bà-đạt-đa

NGUYỄN CÂN

Cuối tháng Tư vừa qua, được Hòa thượng Thích Trung Hậu tặng sách *"Tôn giả Devadatta"*, chúng tôi đã đọc và nhận thấy có nhiều điều chúng ta có thể học hỏi từ quyển sách nghiên cứu công phu gần 500 trang này, trong hoàn cảnh Phật giáo đang chịu nhiều thử thách, và tình hình đất nước cũng như thế giới cũng đang trải qua những biến động lớn.

Hãy cùng đọc lại.

## Devadatta giữa chúng ta

Devadatta, (chúng ta thường gọi theo phiên âm Hán Việt là Đề-bà-đạt-đa) vốn là anh em họ của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, từng gia nhập vào Tăng đoàn của Phật. Sau khi trực tiếp yêu cầu Đức Phật giao phó Tăng đoàn cho mình lãnh đạo không thành, ông đã mượn thế lực của vua A-xà-thế để thực hiện âm mưu sát hại Đức Phật bằng cách cử sát thủ đến, thả voi, lăn đá... Nhưng những sát thủ hay những chú voi đều được Đức Phật hóa hoặc sợ uy nghi của Ngài, trở thành vô hại, chỉ có hòn đá lăn làm Ngài bị tổn thương nhẹ.

Đề-bà-đạt-đa lập Tăng đoàn riêng và đề ra năm tà pháp:

1. Trọn đời sống ở ẩn nơi rừng sâu; đến ở tại làng xóm là có tội.
2. Trọn đời sống khát thực; nhận mời ăn là có tội.
3. Trọn đời mặc y phần tảo; nhận y phục của cư sĩ là có tội.
4. Trọn đời ngồi dưới vòm cây; ngồi trong phòng nhà là có tội.
5. Trọn đời không ăn cá thịt; ăn cá thịt là có tội.

Có 500 Tỳ-kheo sơ học đi theo, sống biệt lập dưới núi Già-da. Ông tự ý giảng pháp mà theo Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên thì có tới 14 pháp sai trái.

Chúng ta thử nghiệm lại hôm nay trong các chùa, thiền viện, có bao nhiêu Đề-bà-đạt-đa, bao nhiêu người khoác áo cà-sa nhưng giới hạnh không nghiêm, gây chia rẽ hay nghi kỵ trong Tăng đoàn và trong quần chúng. Chúng ta vẫn nghe, vẫn thấy trong những câu chuyện ngoài đời hay trên mạng xã hội những bình phẩm về đạo hạnh của tu sĩ này nọ. Chúng ta biết có những vị bon chen phấn đấu để có được những địa vị trong giáo

phẩm, hay có người chỉ muốn xây chùa to tượng lớn mà thiếu thời gian tu dưỡng bản thân, nhất là giữ mình trong giới luật, huấn tập tâm hồn theo Chánh pháp. Có những vị gìn giữ giới đức, phẩm hạnh nhưng lại mang biên kiến khi sùng bái "nguyên thủy" và phi báng kinh điển Đại thừa; ngược lại, cũng có những vị tự cho Đại thừa mới thật là tu rốt ráo. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh thì "... Phật giáo Bắc phương, Phật giáo Tây Tạng cũng như Phật giáo Nhật Bản, Phật giáo Không tông cũng như Hữu tông... bản chất là những hạt giống, hạt giống bồ-đề. Các hạt giống ấy tùy theo miếng đất ta gieo trồng sẽ mọc lên thành nhiều cây bồ-đề khác nhau... nhưng bao giờ bồ-đề ấy cũng vẫn là cây bồ-đề" (Thích Nhất Hạnh, *Đạo Phật ngày nay*, Nxb Lá Bối, 1965).

Bây giờ thử nghĩ nếu Giáo hội làm một cuộc tổng rà soát, thanh kiểm lại đạo hạnh, trình độ tu học và "lý lịch" của các tu sĩ, chúng tôi tin sẽ phải loại ra một số, trong đó có "sư giả"; chưa kể những tu sĩ mà động cơ xuất gia không rõ ràng để bị sa ngã khi tiếp xúc với quần chúng!

Hãy nhớ Đề-bà-đạt-đa xuất gia chân chánh, nhưng chưa chứng đắc các thánh quả, nên tâm ông chưa thuần tịnh. Tâm chưa nhu nhuyễn, thuần tịnh thì vẫn còn có thể bị danh, bị lợi, bị quyền thế chi phối và che lấp thiện tâm. Vì tham vọng lãnh đạo một tôn giáo lớn nhất xã hội Ấn Độ lúc bấy giờ mà ông đánh mất lý tưởng xuất gia chân chánh của mình.

Còn về thực trạng việc học Phật hiện nay, lại xin mượn nhận xét của Thiền sư Nhất Hạnh: "Tôi đã từng gặp nhiều người học Phật lâu năm. Họ có thể thuộc lòng bộ Phật giáo Bách khoa Tự điển. Họ có thể giải thích cho ta về bất cứ một câu một chữ nào trong Tam tạng. Họ chắt chũa trong đầu những cái biết rất bác học. Nhưng họ không hiểu đạo Phật. Lý do là tôi không thấy những kiến thức của họ về đạo Phật có dính líu gì đến sự sống của chính bản thân họ và đoàn thể họ. Họ không tiếp nhận được đạo Phật, không tiếp nhận được sinh khí của đạo Phật, họ chỉ mân mê trong tay những cái xác cũ của đạo Phật mà thôi. Họ chỉ ưa đi xem đồ cổ trong viện bảo tàng... Cái học đó vô ích" (sđd).

Vậy là đã đến lúc Phật giáo cần phải nhìn lại hàng ngũ Tăng đoàn của mình, rồi xem xét lại việc hướng dẫn



quần chúng. Đạo Phật không thể dành cho những kẻ cơ hội, những người học Phật nhưng không hiểu Phật, những kẻ thất tình, chán đời, suy nhược thần kinh hay có vấn đề về giới tính; mà ngược lại muốn học Phật phải có tâm kiên cố, tinh thần minh mẫn và tinh tấn.

### **Devadatta trong chúng ta**

Đề-bà-đạt-đa từng đề xuất thêm năm điều giới luật, nhưng Đức Phật không chấp nhận những điều giới luật này. Đề-bà-đạt-đa mang lòng giận dữ và oán ghét. Theo các truyện tiền thân thì Đề-bà-đạt-đa đã mang lòng oán ghét Phật qua không biết bao nhiêu kiếp luân hồi. Phật tái sinh nơi nào, thì Đề-bà-đạt-đa tái sinh nơi ấy; thế nhưng Đức Phật từng nói: *“Chính vì Ta thường gặp Đề-bà-đạt-đa nên chúng chúng đạo Bồ-đề”*.

Bi kịch đời người xảy ra khi con người không biết giới hạn lòng tham. Ai biết đủ là người đó hạnh phúc và yên ổn. Khi tham dục bị ngăn cản thì trở thành bất mãn và phẫn nộ. Trước khi nhập Niết-bàn, Đức Thế Tôn đã nhắc nhở: *“Nhu thịt thúit nơi ung nhọt... Nếu bệnh nhân không sớm lo chạy chữa, để lâu sanh trùng độc*

*thì phải chết... phàm phu phải sớm lo điều trị tham ái, nếu chần chờ không tinh tấn thì sẽ bị đọa”* (Kinh Đại Bát Niết-bàn - phẩm Thánh hạnh - bản dịch của HT.Thích Trí Tịnh).

Bị vướng mắc vào tham dục, lúc nào con người cũng nghĩ về mình, làm sao để đẹp đẽ, giàu sang, có địa vị cao... từ đó họ bất chấp mọi thủ đoạn kể cả tước đoạt hạnh phúc quyền lợi của người khác. Đó là nguồn cơn của “tham những, tham lạm công quỹ, đưa ra những chính sách “thiên vị”, thiếu công tâm, bất chấp lợi ích quần chúng.

Vị ngọt của trần thế khiến chúng ta vong tâm chạy theo tám ngọn gió chướng, xa rời Phật tâm của mình như gã cùng tử quên mất hạt ngọc mani trong tay áo. Trong kinh *Khổ ấm* thuộc *Trung A-hàm*, Đức Phật cũng đã mô tả một cách rất sống động về tai hại của tham ái. *“Quả thật vậy, này chư Tỳ-kheo; do tham ái vua này gây chiến với vua kia, hoàng tử với hoàng tử, tu sĩ với tu sĩ, dân với dân, mẹ gây gổ với con, con gây gổ với mẹ, cha cãi với con, con cãi với cha, anh chị em với nhau, bạn bè với bạn bè... Họ giành giật bêu xấu nhau, thậm chí còn*

thù nghịch nhau, dùng các binh khí giết hại lẫn nhau, để sau đó nhận lấy hậu quả kẻ chết, người sợ hãi, rồi sanh ra hối hận, đau đớn khôn cùng". Chúng ta đang chứng kiến hàng ngày hàng giờ những tội ác trên mặt báo, trên các trang mạng. Nguyên nhân là do những tâm sở bất thiện, trong đó tham ái là hàng đầu, gây ra những áp bức, bất công làm rối loạn xã hội. Chỉ có "...đào sâu và bứng tận gốc rễ của tham dục", chúng ta mới giải quyết được nền tảng những vấn đề của chính lòng mình và xã hội.

Trở lại câu chuyện Đê-bà-đạt-đa, Đức Phật chẳng xử phạt gì. Ngài chỉ nói với Tăng chúng rằng Đê-bà-đạt-đa không còn là thành viên của Tăng đoàn nữa. Vì sao? Vì Phật nhìn thấy ông trong nhiều kiếp, nhiều đời, nhìn thấy Phật tính và khả năng thành Phật của ông. Chuyện xưa kể rằng khi Đê-bà-đạt-đa gần chết thì một nỗi hối tiếc không ngừng giày vò tâm tư ông. Ông bước về hướng Kỳ Viên tịnh xá để xin Phật tha lỗi, nhưng chân ông bỗng dính chặt vào mặt đất, ông liền ngã quỵ, và lửa địa ngục đã phụt ra, phủ lên linh hồn lẫn thể xác của ông. Sau khi nghe kể lại về cái chết ấy, Đức Phật nói "Mặc dù Đê-bà-đạt-đa có nhiều hành động xấu, nhưng những phạm hạnh ông thực hiện trong thời gian đầu làm Tỳ-kheo, dưới sự hướng dẫn của Như Lai, vẫn trở quả tốt trong tương lai". Nghĩa là khả tính thành Phật trong Đê-bà-đạt-đa vẫn còn. Cũng như Phật tính trong lòng chúng ta ai cũng có, chỉ vì vô minh và tham dục che lấp mà chúng ta không nhận ra được mà thôi. Phật biết Đê-bà-đạt-đa trong vô lượng kiếp sẽ không đọa ba đường ác nữa, đi đến trong cõi trời người, sau được thân người, cắt tóc râu đi tu, mặc ba pháp y, sau thành Bích-chi Phật, tên là Nam-mô...".

Việc Đê-bà-đạt-đa được thụ ký thành Phật cho chúng ta thấy rằng không có gì mà không cải thiện được. Vạn vật luôn luôn vô thường. Trở thành giác ngộ giải thoát, hay trở thành sa đọa trầm luân, đều do chính ta. Đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở, "Ta là nơi nương nhờ của ta" (Attahi attano nàtho), hay ta là đấng cứu tinh của chính ta và làm gương cho người khác. Câu chuyện của Đê-bà-đạt-đa có thể cho những ai, dù nhất thời phạm tội, vẫn còn một hy vọng, rằng khi đã biết quay về nẻo chánh là có lối thoát!

### **Cảm ơn Đê-bà-đạt-đa**

Hãy xem Đê-bà-đạt-đa là người bạn tốt vì như Phật thường nói "Hãy lấy ma quân làm bạn đạo, lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ, lấy người chống đối làm bạn giao du", huống hồ Đê-bà-đạt-đa là người từng xuất gia. Trong kinh ghi "Do người bạn tốt Đê-bà-đạt-đa mà làm cho Như Lai hoàn bị sáu pháp ba-la-mật, bốn tâm vô hạn, ba mươi hai tướng quý, tám mươi vẻ đẹp, thân màu hoàng kim, mười đại năng lực, bốn sự không sợ, bốn sự nhiếp hóa, mười tám sự đặc biệt, sức mạnh thần thông, sức mạnh tuệ giác, trở thành Bạc biết khắp và đúng, hóa độ sâu rộng các

loại chúng sinh, toàn là do người bạn tốt Đê-bà-đạt-đa" (Kinh Pháp hoa - bản dịch của HT.Trí Quang).

Nghĩa là nhờ Đê-bà-đạt-đa mà Phật thành Phật và Đê-bà-đạt-đa cũng sẽ thành Phật. Vì Đê-bà-đạt-đa luôn có mặt bên ta, trong ta, như một thử thách, một chướng ngại phải vượt qua, khiến người tu hành chân chánh thêm dũng mãnh, thêm tinh tấn.

Về việc thực hành khổ hạnh theo Đê-bà-đạt-đa, chúng ta nhớ khi Đức Phật cảm thấy sự khổ hạnh không có ích, không liên hệ gì đối với đời sống xuất gia, cũng không giải quyết được nỗi khổ của con người, cho nên Ngài quyết định từ bỏ phương pháp tu tập khổ hạnh, trên đường đi đến dòng sông Ni-liên-thiên, khi thọ nhận bát sữa cúng dường, Ngài đã dạy:

*"Này chư Tỳ-kheo, có hai cực đoan mà người tu sĩ không nên thực hành. Thế nào là hai?"*

*Một: Lợi dưỡng để duôi trong dục lạc là thấp hèn thô bỉ, phàm tục, không xứng phẩm hạnh của bậc Thánh nhân, không liên hệ đến mục đích giải thoát.*

*Hai: Ép xác khổ hạnh là đau khổ, không xứng phẩm hạnh của bậc Thánh nhân và đưa đến tổn hoại.*

*Con đường Trung đạo, này chư Tỳ-kheo, mà Như Lai đã chứng ngộ tránh xa cực đoan, đem lại pháp nhân và tri kiến, đưa đến tỉnh lặng, liễu ngộ, toàn giác và Niết-bàn".*

*(Kinh Chuyển pháp luân)*

Phương pháp giải quyết các nguyên nhân gây ra sự bất an, rối loạn chính là con đường Trung đạo hay Bát chánh đạo. Khổ hạnh như Đê-bà-đạt-đa chủ trương cũng là một cực đoan cần tránh và ngược lại xa hoa cũng hại chúng ta. Giáo sư Cao Huy Thuần cảnh báo: "Thế nhưng hiện nay xa hoa đang lộng hành trong xã hội. Coi chừng xa hoa đang âm mưu giết ta. Hãy cảm ơn Đê-bà-đạt-đa đã kéo lui ta về trung đạo... Ăn, mặc, ở, sống... hãy lui trở về trung đạo; nếu ta không làm được, ấy là ta ly khai với Đức Phật trong lòng chúng ta" (Cao Huy Thuần viết tựa cho *Tôn giả Devadatta* - HT.Thích Trung Hậu).

Trung đạo không chỉ là quan điểm sống của Phật giáo, biểu thị tinh thần cởi mở không cố chấp, nó còn là một hệ thống triết học thâm sâu của Phật giáo Đại thừa. Trung đạo là tránh xa những biên kiến và cực đoan. Hãy nhớ tất cả đều do nhân duyên sinh khởi, mà sự sống chỉ là dòng sinh hoạt biến động, hòa hợp liên tục vô cùng. Chúng hỗ tương ảnh hưởng lẫn nhau, quan hệ lẫn nhau trùng trùng vô tận.

Nhà sử học kiêm triết gia người Anh Arnold Toynbee viết, "Sự say mê kỹ thuật của con người thế kỷ XX đã dẫn đến việc phá hủy môi trường sống và đe dọa hủy diệt loài người. Vì vậy, con người thế kỷ XX cần phải đi theo con đường trung đạo (middle path), con đường của sự tiết chế. Hơn 25 thế kỷ qua, đạo Phật đã tồn tại và phát triển dựa vào tôn chỉ và đường hướng như thế và đã mang lại thái bình cho nhiều quốc gia và dân tộc ở châu

Á (trích *Trung đạo - Con đường chắc thật đưa đến Niết-bàn* - Thượng tọa Thích Tâm Minh). Chúng ta hiểu rằng do lòng tham như đã nói ở trên, do khao khát chiếm hữu và thỏa mãn ước mơ, có khi là cuồng vọng mà có những kẻ lãnh đạo bất chấp đạo lý, lịch sử hay địa lý, tự tuyên bố mình có chủ quyền trên vùng biển nọ trời kia, gây nên những nghiệp bất thiện như tranh chấp, mưu đồ xâm lăng nước khác có nguy cơ dẫn đến chiến tranh. Bài học Hitler và Đức Quốc xã còn nóng hổi, như mới vừa hôm qua. Cuộc sống tự cho là “văn minh, hiện đại” với mọi phương tiện được “số hóa” trong những ngôi nhà “thông minh” nhưng lại trở nên bất an. Một nền chính trị với đủ thứ “Duy...” dù là *tâm* hay *vật*, lấy “con người” làm trung tâm nhưng lại mang đến hậu quả là kích thích lòng tham. Đó là nguyên nhân dẫn đến những khủng hoảng mang tính toàn cầu: nạn ô nhiễm môi sinh, hạn hán, lũ lụt, sự cạn kiệt tài nguyên do lòng tham không tiết chế. Theo A. Peceel và D. Ikeda trong *Before it is too late*: “Đã đến lúc chúng ta đánh giá lại toàn bộ quan điểm và tình thế hiện nay của chúng ta, ngay cả khi điều này có làm lung lay lòng tin chúng ta về cuộc cách mạng vật chất và về những khái niệm chúng ta đã đề ra cho sự tiến bộ, giàu có và văn minh trong thời đại ngày nay...”. Kỹ thuật hiện đại phục vụ con người đầy đủ về vật chất chưa chắc đem lại hạnh phúc cho nhân loại, bởi lẽ xã hội càng phát triển, thì con người càng rơi vào khủng hoảng, vì suy thoái về đạo đức và môi sinh. Con người chỉ biết lao vào tìm kiếm những phát minh mới, những thành tựu về “trí tuệ nhân tạo”, mà theo Stephen Hawking nó sẽ vượt qua loài người. Điều ấy ông không biết là họa hay phúc cho nhân loại. Chúng ta có lo lắng về những mối hiểm họa hủy diệt tập thể gây ra do chiến tranh nguyên tử, hóa chất và sự ô nhiễm môi sinh? Rốt cuộc còn lại câu hỏi: Con người có hạnh phúc hay không? Đây là vấn đề muôn thuở mà các quốc gia đang đi tìm dù Đức Phật đã giải đáp cách đây 2.500 năm về trước. Ngài dạy rằng con người chỉ thật sự hạnh phúc khi đã đoạn tận lòng tham ái và chấp thủ. Đức Phật dạy: “*Chúng ta là kết quả của những việc chúng ta làm bây giờ*”, điều này có nghĩa là chúng ta chịu trách nhiệm mọi điều trong đời sống của chúng ta, không ai tu tập thay cho mình cũng không ai có thể cởi bỏ mọi ràng buộc, đau khổ thay cho mình.

Thế giới đang mở ra kỷ nguyên kỹ thuật số, nhiều quốc gia tiên tiến chuyển hướng theo chủ nghĩa tư bản có ý thức (Conscious Capitalism) mà trong một bài viết trước trên *VHPG*, chúng tôi đã đề cập những nguyên lý căn bản của nó nhằm khắc phục những điểm yếu của chủ nghĩa tư bản trước đây về bất công xã hội, về phân hóa giàu nghèo, thì tại Việt Nam chúng ta vẫn đang mò mẫm bước đầu trong một thứ chủ nghĩa tư bản “hoang sơ” mang màu sắc thân hữu, bị chi phối bởi những nhóm lợi ích, có hại cho kinh tế về lâu dài và cả



môi trường, thậm chí an ninh, quốc phòng nếu nhìn trên bình diện rộng.

*“Không thể có sự phát triển kinh tế hay xã hội, không một dự án nào chúng minh hiện thực, không thể có bất kỳ di sản nào chúng ta mong muốn để lại cho con cháu chúng ta, không một thứ gì có thể giữ lại được đến khi nào và trừ phi chúng ta tái thiết được hòa bình và sống hài hòa với thiên nhiên”* (Peceel và Ikeda - sđd).

Nhìn những dự án thủy điện hay những dự án khai thác tài nguyên đang tàn phá rừng và những dự án du lịch “cường bức” cảnh quan một cách tàn nhẫn, thiếu trách nhiệm, chúng ta tự hỏi phải chăng con đường chúng ta đang đi dường như xa rời “trung đạo” khi thiếu hài hòa với nhân sinh và thiên nhiên? Chúng ta sẽ chết vì xa hoa, chứ không vì khổ hạnh!

Cội rễ khủng hoảng nằm ở vô minh và tham ái. Chúng ta phải hiểu sự thật duyên sinh hay nguyên lý cộng sinh của mọi sự hiện hữu. Nhận thức rõ (Chánh kiến), hoạch định đời sống theo hướng thiếu dục tri túc (Chánh tư duy), kiểm chế tiết độ (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng), phát huy năng lực nội tâm (Chánh niệm, Chánh định). Đây là nếp sống mà tu sĩ và cư sĩ hay bất cứ ai muốn sống hạnh phúc trong xã hội, hòa hợp với môi trường, trân trọng thiên nhiên và để lại di sản cho thế hệ mai sau... Còn không, chúng ta sẽ không chỉ bất an trong đời sống hôm nay mà còn di họa cho mai sau.

Nhờ hòn đá của Đê-bà-đạt-đa lăn xuống đầu mình mà chúng ta cảnh giác. Cảm ơn Đê-bà-đạt-đa vì đã buộc chúng ta trở về trung đạo: đó là con đường chúng ta phải đi để đánh thức khả tính thành Phật trong lòng mọi người, nếu muốn có một xã hội hòa hợp, chan chứa tình người và đáng sống.

Cảm ơn Đê-bà-đạt-đa! ■



# Thánh sanh

HUYỀN PHÚC

**T**hánh sanh (*Ariyajāti*) là một thuật ngữ được Đức Phật sử dụng nhằm chỉ bày cho kẻ sát nhân Angulimàla về cách thức cứu giúp cho một phụ nữ gặp nguy khó trong việc sinh nở, ngay sau ngày Angulimàla “buông đao trong tâm”, trở thành một Tỷ-kheo.

Tài liệu nói về Angulimàla lưu trong các tuyển tập *Trung bộ* và *Trường lão Tăng kệ* thuật rằng sau khi được Thế Tôn cứu độ khỏi thế giới sát hại và chấp thuận cho xuất gia làm Sa-môn, Angulimàla tỏ rõ là vị Tỷ-kheo có đức kham nhẫn và lòng từ bi to lớn. Một hôm, trên đường đi khát thực ở Sàvatthi, Angulimàla trông thấy một phụ nữ sanh nở khó khăn, khởi lòng từ muốn cứu giúp cho cả hai được mẹ tròn con vuông. Ông liền quay về cầu xin Đức Phật chỉ cho cách cứu độ. Phật bảo Angulimàla đến nói với người phụ nữ ấy rằng kể từ khi được Thánh sanh (*Ariyajāto*), mình không còn cố ý sát hại ai nữa, mong rằng với sự thật ấy, bà được an toàn và sanh đẻ được an toàn. Angulimàla làm theo lời Phật dạy, kết quả người phụ nữ thoát khỏi tình trạng nguy nan, sanh nở được an toàn.

Như vậy, Thánh sanh (*Ariyajāti*) được dùng trong trường hợp này ngụ ý việc Angulimàla đã dừng lại, không còn gây hại cho chúng sinh, đã “buông đao trong tâm”, quy y Phật-Pháp-Tăng, đã xuất gia tu học, thoát thai trong một đời sống mới, một đời sống “không làm mọi điều ác, thành tựu các hạnh lành, giữ tâm ý thanh tịnh, theo lời chư Phật dạy”. Giây phút Angulimàla được Phật cảm hóa, chấm dứt việc sát hại chúng sinh, quyết tâm đi theo con đường giác ngộ của Phật cũng chính là giây phút Angulimàla được Thánh sanh (*Ariyaya jātiyā jāto*), được tái sanh vào một thế giới khác, thế giới của chư Phật và của các Thánh giả giác ngộ, tuyệt đối hiền thiện và an toàn, không có thương tổn, không có tai họa, không có khổ đau, không có sầu muộn. Đó chính là thế giới của pháp giải thoát tịch tịnh mà bậc Giác ngộ từng xác quyết với Yasa là: “Ở đây, không có sầu khổ, không có nguy hiểm”, khi chàng thanh niên giàu có này cảm thấy bất an chán ngán cảnh đời hư huyền bất tịnh<sup>2</sup>.

Đó là thế giới của đức từ-bi-hỷ-xả, của tâm giải thoát, tuệ giải thoát, không tham-sân-si; không còn thân



làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác; chỉ có thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện. Đó là thế giới không sát sanh, tôn trọng sự sống và quyền sống của muôn loài chúng sinh; không lấy của không cho, tôn trọng sở hữu và quyền sở hữu của người khác; không tà hạnh trong các dục, tôn trọng hạnh phúc hồn nhân và hạnh phúc gia đình của người khác; không nói láo, yêu quý lời nói chân thật; không nói hai lưỡi, yêu quý lời nói đưa đến hòa hợp; không nói ác khẩu, yêu quý lời nói từ ái; không nói phù phiếm, yêu quý lời nói có ý nghĩa lợi lạc; không tham dục, quý trọng đức thanh liêm; không sân hận, quý trọng đức từ bi; không tà kiến, quý trọng đức sáng suốt. Nói cách khác, Thánh sanh tức là thức tỉnh, quay về bản tánh giác ngộ thanh tịnh vốn có trong chính mình hay quyết tâm chuyển đổi đời sống theo hướng “*không làm mọi điều ác, thành tựu các hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch*”, nhờ đó con người dần dần đi đến hoàn thiện (về đạo đức, tâm thức và trí tuệ), đi đến giác ngộ, đi đến giải thoát.

Kinh *Pháp cú* ngợi ca như vậy:

*Ai sống trước buông lung,  
Sau sống không phóng dật,  
Chói sáng rực đời này,  
Như trăng thoát mây che.  
Ai dùng các hạnh lành,  
Làm xóa mờ nghiệp ác,  
Chói sáng rực đời này,  
Như trăng thoát mây che<sup>3</sup>.*

Angulimàla được Thánh sanh (*Ariyajāti*), được học tập Thánh pháp (*Ariyadhamma*), thực hành Thánh đạo (*Ariyamagga*) và sau cùng thành tựu Thánh quả (*Ariyaphala*), trở thành một Thánh giả A-la-hán. Nhờ đức từ bi của Phật, Angulimàla đã hoàn toàn thay đổi, không còn là kẻ nhẫn tâm sát hại chúng sinh (*himsaka*) mà trở thành một con người từ tâm cứu độ chúng sinh (*ahimsaka*).

Vị Tôn giả này tự nhận xét về mình:

*Có kẻ được điều phục,  
Bởi gậy, móc và roi;  
Thế Tôn điều phục ta,  
Không dùng gậy, dùng kiếm.  
Ta được tên “Vô Hại”,  
Trước có tên “Làm Hại”;  
Nay ta tên “Chân Thật”,  
Ta không hại một ai”.  
Trước ta là tên cướp,  
Lùng danh “Vòng ngón tay”;  
Chìm đắm dòng nước lớn,  
Cho đến khi quy Phật.  
Trước tay ta lấm máu,  
Lùng danh “Vòng ngón tay”;  
Hãy xem, ta quy y,  
Nhỏ lên gốc tái sanh<sup>4</sup>.*

Câu chuyện Thánh sanh của Angulimàla là bài học lớn về tiềm năng giác ngộ vốn có của chúng sinh, mãi mãi gợi niềm tin hướng thiện cho con người và cuộc đời. Đó là sự chuyển hóa kỳ diệu của một con người mà chỉ có Phật pháp mới làm được. Ít ai có đủ tin một con người tàn ác như Angulimàla lại có thể được nhiếp hóa trở thành một con người hiền thiện bậc nhất trên cuộc đời. Chỉ có Phật mới thấy được khả năng chuyển hóa kỳ diệu ấy ở bên trong con người hung ác như Angulimàla và cũng chỉ có đức từ bi của Phật mới cho Angulimàla cơ hội và cơ duyên thay đổi. Phật từ bi là thế.

Phật là từ bi vì Phật có trí tuệ thấy được tiềm năng giác ngộ vốn có sẵn trong mỗi chúng sinh. Chỉ cần có cơ hội và cơ duyên thuận lợi thì mọi chúng sinh đều tiến lên thành Phật. Phật khác với thế gian và làm những việc mà thế gian không làm được là ở chỗ này. Một bậc giác ngộ như Phật mới cho Angulimàla cơ hội được tiếp cận học tập Thánh pháp, thực hành Thánh đạo để đạt đến Thánh quả giác ngộ. Hẳn là thế gian còn phải học hỏi nhiều ở trí tuệ và đức từ bi của Phật.

Rõ ràng, nhờ tuệ giác và đức từ bi của Phật nên không chỉ có Angulimàla mà hết thảy chúng sinh đều có cơ duyên được Thánh sanh. Nhân loại ngày nay vẫn có cơ may tiếp tục được Thánh sanh, dù rằng Phật không còn nữa. Vì lẽ người nào biết buông bỏ thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác; thực hành thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện thì người ấy được Thánh sanh. Angulimàla được Thánh sanh vì Angulimàla biết dừng lại các nghiệp ác và biết phát huy các nghiệp lành. Người Phật tử khởi lòng tin quy Tam bảo (Phật-Pháp-Tăng) và phát nguyện thọ trì năm giới cấm của Phật (không sát sanh, không lấy của không cho, không tà hạnh trong các dục, không nói láo, không uống rượu) tức là được Thánh sanh. Thánh sanh thì không còn làm ác, không đọa vào cõi dữ, quyết chắc đi đến hoàn thiện, sớm muộn sẽ ra khỏi luân hồi khổ đau<sup>5</sup>.

Một bậc Giác ngộ chỉ dạy cho dân chúng Kàlāmà xứ Kesaputta cách thức thoát khỏi thế giới mê lầm để được Thánh sanh, một lời dạy tiêu biểu, nói rõ pháp của Phật mãi mãi là kim chỉ nam, là chỗ nương tựa vững chắc cho con người và cuộc đời, cho những ai mong muốn tìm thấy con đường giải thoát khổ đau:

*“Này các Kàlāmà, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì nghe truyền thống; chớ có tin vì nghe người ta nói; chớ có tin vì được Kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình. Nhưng này các Kàlāmà, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện; các pháp này là có tội; các pháp này bị các người có trí chỉ trích; các pháp*



này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”, thời này các Kàlà mà, hãy từ bỏ chúng!

Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

- Người này có tham, này các Kàlà mà, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, lòng sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

- Người này có sân, này các Kàlà mà, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, lòng si khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

- Người này có si, này các Kàlà mà, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, các pháp này là thiện hay bất thiện?

- Là bất thiện, bạch Thế Tôn.

- Có tội hay không có tội?

- Có tội, bạch Thế Tôn.

- Bị người có trí quở trách hay không bị người có trí quở trách?

- Bị người có trí quở trách, bạch Thế Tôn.

- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh đau khổ không, hay ở đây là như thế nào?

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

- Như vậy, này các Kàlà mà, điều Ta vừa nói với các Ông: “Chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì nghe truyền thống; chớ có tin vì nghe người ta nói; chớ có tin vì được Kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình”. Nhưng này các Kàlà mà, khi nào tự mình biết như sau: “Các pháp này là bất thiện; các pháp này là có tội; các pháp này bị các người có trí quở trách; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận, đưa đến bất hạnh, đau khổ; thời này các Kàlà mà, hãy từ bỏ chúng! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Này các Kàlà mà, chớ có tin vì nghe truyền thuyết... chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình. Nhưng này các Kàlà mà, khi nào tự mình biết như sau: “Các pháp này là thiện; các pháp này là không có tội; các pháp này

không bị người có trí chỉ trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc; thời này các Kàlà mà, hãy đạt đến và an trú!

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, không tham, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh lâu dài cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không tham, này các Kàlà mà, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có làm người ấy được hạnh phúc an lạc lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, không sân, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không sân, này các Kàlà mà, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật... không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn...

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, không si khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không si, này các Kàlà mà, không bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật... không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn...

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlà mà, các pháp này là thiện hay bất thiện?

- Là thiện, bạch Thế Tôn.

- Các pháp này là có tội hay không có tội?

- Không có tội, bạch Thế Tôn.

- Bị người có trí quở trách hay được người trí tán thán?

- Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc, an lạc không, hay ở đây là như thế nào?

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

- Như vậy, này các Kàlà mà, điều Ta vừa nói với các Ông: "Chớ có tin vì nghe truyền thuyết, chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì nghe người ta nói; chớ có tin vì được Kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình". Nhưng này

các Kàlà mà, khi nào tự mình biết như sau: "Các pháp này là thiện; các pháp này là không có tội; các pháp này được các người có trí tán thán; các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc, an lạc; thời này các Kàlà mà, hãy chúng đạt và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên"<sup>6</sup>.

Phật khuyên những người Kàlà mà hãy tự mình suy xét và cân nhắc kỹ các giáo thuyết, xem chúng là thiện hay bất thiện, có lợi ích an lạc hay không có lợi ích an lạc, để quyết định chấp nhận hoặc từ bỏ. Không cần phải tin và nghe theo ai, vì chân lý không phải của riêng người nào. Ai cũng có khả năng thấu đạt chân lý. Chỉ cần suy xét thận trọng thì chân lý sẽ mở ra, soi sáng cho đời sống của mình. Phật tạo nhân duyên Thánh sanh cho mọi người bằng một lời khuyên sáng suốt: "Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi".

Như vậy, Phật đến với thế gian một lần mà Phật để lại cơ duyên Thánh sanh cho muôn đời chúng sinh. Ai biết lắng nghe và làm theo lời Phật thì chắc chắn được Thánh sanh, chắc chắn đạt được sự may mắn tốt lành, như ngày nào kẻ bất hạnh Angulimàla đã may mắn đạt được. Angulimàla thật bất hạnh khi đến với thế giới này nhưng Angulimàla cũng thật may mắn vì được Thánh sanh. Thánh sanh thì hết mê lầm, hết khổ đau. Sinh ra ở đời mà được Thánh sanh thì không có gì may mắn tốt lành hơn. Chúng ta may mắn hơn Angulimàla vì không rơi vào lối sống sai lầm xấu ác như Angulimàla, nhưng chúng ta sẽ không may mắn như Angulimàla nếu chúng ta không được Thánh sanh. Không được Thánh sanh thì không biết bao giờ mới hết khổ.

Ngưỡng vọng ngày Phật đản sanh, mỗi người chúng ta hãy khéo học lắng nghe lời Phật để có cơ hội và cơ duyên được Thánh sanh; giống như ngày nào quần chúng Kàlà mà đã được Thánh sanh nhờ biết lắng nghe lời khuyên của Ngài. Họ sung sướng thưa với bậc Giác ngộ:

"*Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, đem đèn sáng vào trong bóng tối để cho những người có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Nay chúng con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y Tỷ-kheo Tăng. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay trở đi cho đến mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng".* ■

#### Chú thích:

1. Kinh Pháp cú, kệ số 183.
2. Chuyện Yasa, Trưởng lão Tăng kệ, Tiểu bộ.
3. Kinh Pháp cú, kệ số 172-173.
4. Chuyện Angulimàla, Trưởng lão Tăng kệ, Tiểu bộ.
5. Kinh Đại bát Niết-bàn, Trưởng bộ; Kinh Giảng đường bằng gạch, Tương ưng bộ.
6. Kinh Các vị ở Kesaputta, Tăng chi bộ.

# Thanh văn thừa và Bồ-tát thừa

NGUYỄN THẾ ĐĂNG

Cúng ta đã thấy một vị Thanh văn và một vị Bồ-tát đều tu hành tánh Không, vậy thì đâu là sự khác biệt giữa hai vị? Vào thời Đức Phật Nhiên Đăng, tiền thân của Phật Thích-ca đã từ chối quả vị A-la-hán để tiếp tục tu hành đạt đến giác ngộ của một vị Phật.

"Đạo sĩ Sumedha (tiền thân của Đức Thích-ca) quyết định như vậy: 'Hôm nay ta nên dứt bỏ thân mạng của ta trước Đức Phật Nhiên Đăng, dùng để Ngài dẫm lên bùn. Hãy để Đức Phật và bốn trăm ngàn vị A-la-hán của Ngài dẫm lên lưng của ta và đi như một chiếc cầu ván màu hồng ngọc, lấy thân ta làm chiếc cầu để Đức Phật và các vị La-hán đi qua, việc này sẽ đem lại cho ta lợi ích và hạnh phúc lâu dài'. Sau khi đã trải thân trên vũng lầy, đạo sĩ Sumedha đã phát khởi chí nguyện thành Phật: 'Nếu muốn, chính ngày hôm nay ta có thể trở thành một vị La-hán sạch hết lậu hoặc và các pháp ô nhiễm trong tâm cũng được đoạn trừ. Nhưng nó có ích gì cho một cao nhân như ta là giác ngộ đạo quả A-la-hán và Niết-bàn như một vị La-hán tầm thường trong giáo pháp của Đức Phật Nhiên Đăng? Ta sẽ cố gắng hết sức để chứng đạt đạo quả Vô thượng Chánh đẳng giác. Giải thoát cho riêng mình thì được gì. Ta sẽ cố gắng để chứng đạt đạo quả Phật chánh đẳng giác và giải thoát tất cả chúng sanh và cả chư thiên ra khỏi biển khổ luân hồi'.

Đức Phật Nhiên Đăng đích thân đi đến Sumedha và khi đang ở phía đầu của vị ấy, và nhìn về tương lai của Sumedha, người đang nằm trên bùn với ý chí

thành Phật, nói lời thọ ký: 'Sumedha này sẽ trở thành một bậc giác ngộ giữa nhân loại, chư thiên và phạm thiên sau bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Vị Phật ấy có tên là Gotama'.

(Đại Phật sử, 1, *Maha Buddhavamsa*, Mingun Sayadaw, Tỳ-kheo Minh Huệ dịch)

Các kinh điển Đại thừa cũng nói Đức Phật Thích-Ca đã được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, và một vị Bồ-tát chỉ được thọ ký sẽ thành Phật khi ở Địa thứ tám, tương đương với quả vị A-la-hán. Sự khác biệt giữa một vị A-la-hán với một vị Đại Bồ-tát là vị A-la-hán nhập Niết-bàn ngay trong kiếp này, còn vị Đại Bồ-tát vẫn tiếp tục tu hành cho đến thành Phật để "giải thoát tất cả chúng sanh và cả chư thiên ra khỏi biển khổ luân hồi". Sự khác biệt này là do động cơ của vị Bồ-tát không chỉ là trí tuệ tánh Không mà còn là đại bi cứu độ.

Sự khác biệt ấy nằm ở Bồ-đề tâm: nguyện đạt đến giác ngộ để giải thoát cho tất cả chúng sanh. Đạt đến giác ngộ, đó là trí huệ. Cứu độ chúng sanh là đại bi. Trí huệ và đại bi là hai chân của Bồ-tát để đi từ Bồ-đề tâm tương đối đến Bồ-đề tâm tuyệt đối của một vị Phật. Bồ-đề tâm thể hiện trên con đường Bồ-tát thành bốn nguyện. Mỗi vị Phật đều có bốn nguyện: Phật A-di-đà có 48 lời nguyện, Phật Dược Sư có 12 lời nguyện, Phật tương lai Di-lặc cũng có bốn nguyện.

(*Kinh Di-lặc sở vấn*,  
kinh *Phật thuyết Di-lặc đại thành Phật*)

Bồ-tát chứng tánh Không nên ở Địa thứ bảy, Địa thứ tám đều có thể nhập diệt định, tức Niết-bàn.

"Bồ-tát từ Đệ lục địa trở lên có thể nhập diệt định. Nay an trụ nơi Đệ thất địa này thời có thể mỗi niệm nhập diệt định, cũng mỗi niệm xuất, nhưng không tác chứng. Thế nên Bồ-tát này gọi là thành tựu nghiệp thân, ngữ, ý không thể nghĩ bàn, đi nơi thật tế mà chẳng tác chứng. Bồ-tát ở bậc này ngồi thuyền Ba-la-mật đi trong biển thật tế, do nguyện lực nên chẳng chứng diệt'.

(*Kinh Hoa nghiêm*, phẩm Thập địa)

Bồ-tát Địa thứ tám vô sanh pháp nhẫn thì được chư Phật đích thân hiện ra trước mặt ban cho Như Lai trí:

"Bồ-tát này do sức bốn nguyện nên chư Phật Thế Tôn đích thân hiện ra trước mặt ban cho Như Lai trí,





khiến bậc này vào trong môn pháp lưu. Chư Phật bảo: Lành thay! Lành thay! Đây Thiện nam tử! Trí nhãn này thuận hoàn toàn các Phật pháp. Nhưng ông chưa được Mười lực, Bốn vô úy, Mười tám pháp bất cộng của chư Phật. Ông phải vì thành tựu được những Phật pháp ấy mà phát khởi tinh tấn, chớ bỏ môn trí nhãn này.

Lại này Thiện nam tử! Ông đâu được tịch diệt giải thoát, nhưng hàng phàm phu chưa chứng được, họ còn đủ thứ phiền não, bị các thứ giác quán xâm hại nhau, ông phải thương tưởng những chúng sanh đó.

Lại này Thiện nam tử! Ông phải nhớ lại bốn thệ nguyện làm lợi ích khắp tất cả chúng sanh đều làm cho họ được vào môn trí huệ chẳng thể nghĩ bàn.

Lại này Thiện nam tử! Những pháp, pháp tánh này, hoặc Phật xuất thế hay không xuất thế, luôn thường trụ không khác. Chẳng phải chỉ chư Phật được pháp này, mà tất cả hàng Nhị thừa cũng có thể được pháp vô phân biệt này. Lại này Thiện nam tử! Ông xem chư Phật chúng ta đây: thân tướng vô lượng, trí huệ vô lượng, quốc độ vô lượng, phương tiện vô lượng, quang minh vô lượng, âm thanh thanh tịnh cũng vô lượng. Ông phải thành tựu những pháp này. Đây Thiện nam tử, nay ông vừa được một pháp minh này, chính là tất cả pháp vô sanh, vô phân biệt... Chư Phật tử, nếu chư Phật chẳng ban môn khởi trí này cho Bồ-tát, thì Bồ-tát này liền nhập cứu cánh Niết-bàn, rời bỏ tất cả công hạnh lợi ích chúng sanh”.

*(Kinh Hoa nghiêm, phẩm Thập địa)*

Kinh *Nhập Lăng-già* nói về bốn nguyện của Bồ-tát:

“Sao là từ vô thủy khởi nguyện độ chúng sanh? Các Bồ-tát vì phương tiện bốn nguyện, nguyện cho tất cả chúng sanh đều vào Niết-bàn; nếu còn một chúng sanh nào chưa Niết-bàn thì tôi dứt cuộc chẳng nhập... Phật không có lúc nào bỏ tất cả chúng sanh, nên Bồ-tát không nhập Niết-bàn”.

Kinh *Đại Bát-nhã* nói Bồ-tát cũng tu Không, Vô tướng, Vô tác nhưng chẳng tác chúng như các bậc Thanh văn:

“Đây Tu-bồ-đề! Đại Bồ-tát ở trong tất cả chúng sanh tâm từ bi hỷ xả tràn đầy cùng khắp, an trụ trong bốn tâm vô lượng, đầy đủ sáu ba-la-mật, chẳng chúng lấy quả vô lậu, học nhất thiết chủng trí, vào ba môn giải thoát Không, Vô tướng, Vô tác. Bấy giờ Bồ-tát chẳng theo tất cả các tướng cũng chẳng chúng vô tướng tam-muội. Vì chẳng chúng vô tướng tam-muội nên chẳng sa vào các bậc Thanh văn và Bích chi Phật.

Này Tu-bồ-đề! Ví như chim có đủ hai cánh bay lượn trong hư không chẳng bị rơi rớt, dầu chim ở trong hư không mà cũng chẳng an trụ trong hư không. Cũng vậy, Đại Bồ-tát dầu học Không, Vô tướng, Vô tác giải thoát môn mà chẳng tác chúng. Vì chẳng tác chúng nên chẳng sa vào bậc Thanh văn, Bích chi Phật. Vì chưa đầy đủ mười trí lực, đại từ đại bi, vô lượng Phật pháp, nhất thiết chủng trí nên cũng chẳng chúng lấy Không, Vô tướng, Vô tác giải thoát môn”.

*(Kinh Đại Bát-nhã, phẩm Học Không bất chúng)*

Chẳng chúng lấy thật tế, chẳng chúng lấy Không, Vô tướng, Vô tác giải thoát môn bởi vì tâm đại bi và đại nguyện. Như chim bay trong hư không mà chẳng an trụ trong hư không (Niết-bàn của bậc Thanh văn), lại cũng chẳng rơi rớt (xuống đất sanh tử luân hồi) vì chim có hai cánh: một cánh trí huệ và một cánh đại bi.

Chỗ làm của Bồ-tát là rất sâu:

“Tu-bồ-đề nói: Bạch Đức Thế Tôn! Chỗ làm của Bồ-tát thật là rất sâu. Tại sao thế? Vì dù Đại Bồ-tát học thật tế, học Như, học Pháp tánh, học rốt ráo Không, nhắm đến học tự tướng Không và ba môn giải thoát mà trọn chẳng giữa đường sa vào bậc Thanh văn và Bích chi Phật. Thật là ít có vậy”.

“Này Tu-bồ-đề! Vì chẳng rời bỏ tất cả chúng sanh nên Đại Bồ-tát này phát nguyện như vậy. Đây Tu-bồ-đề! Nếu Đại Bồ-tát nghĩ rằng tôi chẳng nên rời bỏ chúng sanh; tất cả chúng sanh chìm trong những hiện tượng không có thật, tôi phải cứu độ họ. Phải biết, Đại Bồ-tát này thành tựu phương tiện lực, lúc chưa được nhất thiết chủng trí thì tuy hành ba môn giải thoát mà chẳng giữa đường chúng lấy thật tế”.

*(Kinh Đại Bát-nhã, phẩm Học Không bất chúng)*

Đại bi, Bồ-đề tâm phải có ngay từ đầu con đường Bồ-tát. Trí huệ và đại bi phải kết hợp trong Bồ-đề tâm ngay từ những bậc đầu tiên:

“Ví như Chân như không có biến đổi, thiện căn hồi hướng luôn thương xót chúng sanh cũng không biến đổi. Ví như Chân như không mất không hư, thiện căn hồi hướng phát chí nguyện đối với chúng sanh trọn không hư mất. Ví như Chân như rất chói sáng, thiện căn hồi hướng cũng dùng trí huệ soi sáng thế gian. Ví như Chân như cùng tận thuở vị lai, thiện căn hồi hướng cũng tột kiếp vị lai tu Bồ-tát hạnh, viên mãn đại nguyện trọn không thối chuyển”.

*(Kinh Hoa nghiêm, phẩm Thập Hồi hướng)*

Bậc thánh đầu tiên của Đại thừa là Hoan hỷ địa\_tương đương bậc Tu-đà-hoàn (Nhập lưu)\_tiến lên bằng cách “lấy đại bi làm trước, trí huệ tăng thượng”, và một trong mười tận cú là : “Nếu chúng sanh giới tận, thệ nguyện của tôi mới tận; cho đến thế gian chuyển pháp chuyển trí chuyển giới tận, thệ nguyện của tôi mới tận. Nhưng chúng sanh giới cho đến chuyển giới không cùng tận, nên thiện căn đại nguyện của tôi cũng không cùng tận”.

*(Kinh Hoa nghiêm, phẩm Thập địa) ■*



# Ứng phó với trầm cảm của tín đồ Phật giáo ở thành phố Huế

THÍCH PHÁP TỊNH

## 1. Mở đầu

Xã hội càng hiện đại, nhịp sống ngày càng tăng nhanh. Một mặt, sự phát triển làm cho điều kiện sống ngày càng tốt hơn, mặt khác nó kéo theo các tác nhân gây nên trầm cảm với tất cả mọi người. Đáng báo động nhất là căn bệnh trầm cảm đang có chiều hướng gia tăng ở lứa tuổi thanh-thiếu niên.

Alvin Tofler đã chỉ ra rằng *“những biến động xã hội mạnh mẽ mau lẹ và liên tục là những tác nhân gây stress, trầm cảm thời hiện đại”* (2).

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), bệnh trầm cảm sẽ trở thành nguyên nhân gây mất sức lao động đứng hàng thứ hai thế giới vào năm 2020 và là nguyên nhân hàng đầu gây tàn phế ở nữ giới. Ở Australia, trong khi năm 2012 tỷ lệ trầm cảm trong lứa tuổi 18 đến 35 là 7,98% thì đến năm 2013 đã tăng lên 8,72% (6). Ở một số nước châu Á như Trung Quốc, theo tác giả Chen,

tỷ lệ trầm cảm ở người già trên 60 tuổi thuộc khu vực nông thôn là 6%, thuộc khu vực thủ đô là 3,6% (5).

Ở Việt Nam, nhiều nghiên cứu khác nhau về trầm cảm cho thấy tỷ lệ mắc trầm cảm trong cộng đồng khoảng 3-8%. Tác giả Nguyễn Văn Siêm (2010) nghiên cứu tại xã Quất Đông, Thường Tín, Hà Tây (cũ) nay là Hà Nội cho thấy tỷ lệ mắc trầm cảm là 8,35% của dân số trên 15 tuổi. Tác giả Hồ Ngọc Quỳnh (2009) nghiên cứu trầm cảm ở sinh viên điều dưỡng và y tế công cộng tại thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ mắc trầm cảm ở sinh viên y tế công cộng lên tới 17,6%, ở sinh viên điều dưỡng là 16,5 %. (3;4).

Như vậy có thể thấy trầm cảm là một căn bệnh thuộc về sức khỏe tinh thần, không phân biệt độ tuổi, hoàn cảnh kinh tế, yếu tố chủng tộc, giới tính... Trầm cảm có ảnh hưởng tiêu cực và dai dẳng đến cả tinh thần lẫn thể chất của con người. Cho đến nay, có khá

nhiều công trình nghiên cứu về trầm cảm; nhưng phần lớn đều hướng vào đối tượng học sinh, sinh viên, công nhân viên chức. Ít có nghiên cứu chú trọng đến trầm cảm trên đối tượng cư sĩ Phật tử. Mặt khác, các nghiên cứu trên chỉ tập trung vào tìm hiểu mức độ, biểu hiện và nguyên nhân gây ra trầm cảm mà ít quan tâm đến ứng phó. Vì thế, các biện pháp đề xuất còn thiếu thiết thực và không sát đối tượng.

Cư sĩ Phật tử là những người am hiểu về giáo lý đạo Phật, sống và làm việc theo chuẩn mực của người có đạo. Để khẳng định mình trong gia đình, nhà trường và xã hội, cư sĩ Phật tử đã và đang phát huy khả năng sáng tạo, nhiệt huyết của mình trong cuộc sống. Điều này đã giúp họ thích nghi và phát huy năng lực vốn có của bản thân trước sức mạnh phát triển như vũ bão của thời đại. Đây là điểm tích cực mà cư sĩ Phật tử đã thể hiện và sống đúng trên tinh thần “tùy duyên” của nhà Phật. Bên cạnh đó, vẫn có một số cư sĩ Phật tử trẻ tuổi, còn ít kinh nghiệm trong cuộc sống. Họ không thể giải quyết những khó khăn của họ một cách triệt để để cân bằng lối sống. Chính điều này dễ làm cho cư sĩ Phật tử rơi vào trạng thái căng thẳng, trầm cảm.

Tuy nhiên, hiện nay, ở Việt Nam và trên thế giới, việc nghiên cứu stress của cư sĩ Phật tử vẫn chưa được quan tâm một cách thích đáng. Có thể khẳng định rằng mảng đề tài nghiên cứu này cần được chú trọng hơn nữa.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

### a. Khách thể nghiên cứu

Đề tài được thực hiện trên 150 cư sĩ Phật tử tại thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế. Các cư sĩ Phật tử có độ tuổi từ 18 đến 25 tuổi, gồm 76 nam và 74 nữ, hiện đang là học sinh, sinh viên và đi làm. Hầu hết khách thể nghiên cứu là dân địa phương và một số ít từ các tỉnh khác đến tham gia các gia đình Phật tử.

### b. Công cụ thu thập dữ liệu và tiến trình thực hiện

Nghiên cứu sử dụng công cụ DASS (*Depression Anxiety Stress Scale [Thang trầm cảm- lo âu- căng thẳng]*) của Lovibond và Lovibond (1995). Thang gồm 42 câu hỏi, đánh giá ba mặt, trầm cảm, lo âu và stress, mỗi mặt gồm 14 câu.

## 3. Kết quả nghiên cứu

### 3.1. Mức độ và Các yếu tố tác động đến ứng phó với trầm cảm

#### 1.1.1. Mức độ trầm cảm

Điểm thô trung bình của thang DASS ở cư sĩ Phật tử là 8,5, tương đương với điểm thô trung bình của nhóm người cùng độ tuổi của Úc là 8,72 (10).

Theo mẫu được nghiên cứu, xét tổng thể, đa số cư sĩ Phật tử tự đánh giá mức độ trầm cảm của bản thân là bình thường (60,7%). Thực tế khi tiếp xúc, quan sát, trò chuyện với cư sĩ Phật tử ở một số chùa trên địa bàn thành phố Huế, chúng tôi nhận thấy rằng phần lớn cư sĩ

Phật tử có cuộc sống tinh thần khá ổn định. Một số anh/chị chia sẻ, những lúc mệt mỏi nhất chính là lúc họ thấy giá trị của những buổi tụng kinh, nghe pháp và thực tập thiền định. Theo họ, việc thực tập những phương pháp đó giúp tâm trí của họ được cân bằng trở lại. Đồng thời, họ có đủ niềm tin để tự mình đối diện giải quyết những trở ngại trong cuộc sống.

Bên cạnh đó, tổng số cư sĩ Phật tử có mức độ Trầm cảm nhẹ, Trầm cảm vừa và Trầm cảm nặng là 59/150, chiếm tỉ lệ 39,3%. Kết quả này cho thấy nhiều cư sĩ Phật tử đang có những biểu hiện trầm cảm. Tỷ lệ trầm cảm của cư sĩ Phật tử trong nghiên cứu này của chúng tôi khá tương đồng với tỷ lệ trầm cảm trong nghiên cứu ở Úc (cũng sử dụng thang đo DASS) năm 2013 trên nhóm khách thể nghiên cứu ở độ tuổi từ 18-35, là 37% (10). Tuy nhiên, tỷ lệ cư sĩ Phật tử có mức độ trầm cảm nặng và rất nặng thấp hơn nhiều so với tỉ lệ đó ở Úc. Tỷ lệ cư sĩ Phật tử bị trầm cảm nặng là 5,3% và trầm cảm rất nặng là 0,0%, trong khi ở Úc tỷ lệ trầm cảm nặng là 6,4%, trầm cảm rất nặng là 7,1%. Sự khác biệt này có thể liên quan đến yếu tố văn hóa, tôn giáo và độ tuổi của hai nhóm khách thể nghiên cứu trong hai nghiên cứu.

Ở Việt Nam, nghiên cứu của tác giả Nguyễn Bá Đạt về rối loạn trầm cảm và một số yếu tố tâm lý xã hội liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội cho kết quả 18,8% có các biểu hiện rối loạn trầm cảm, và 9,1% được khẳng định là rối loạn trầm cảm (1).

Như vậy, có thể thấy mức độ trầm cảm của cư sĩ Phật tử được đánh giá bằng thang DASS là không cao. Trong xã hội ngày nay, căn bệnh trầm cảm xuất hiện khá thường xuyên trong cuộc sống; thế nhưng ở cư sĩ Phật tử, căn bệnh này ít phổ biến, với đa số cư sĩ Phật tử không bị trầm cảm hoặc chỉ bị trầm cảm ở mức độ nhẹ. Tuy nhiên, với số cư sĩ Phật tử bị trầm cảm, việc tìm hiểu nguyên nhân gây trầm cảm, cách ứng phó với trầm cảm để giúp cư sĩ Phật tử giảm thiểu mức độ trầm cảm vẫn là việc làm hết sức cần thiết và cấp bách.

#### 1.1.2 Các yếu tố tác động đến ứng phó với stress của cư sĩ Phật tử

Có nhiều yếu tố chủ quan và khách quan chi phối đến cách ứng phó của cư sĩ Phật tử. Trong nghiên cứu này, chúng tôi chọn ba yếu tố hỗ trợ cơ bản là hỗ trợ từ gia đình, từ bạn bè và từ ngôi chùa.

##### a. Hỗ trợ từ gia đình

Mức độ hỗ trợ của gia đình được cư sĩ Phật tử đánh giá ở mức trên trung bình (trung bình cộng từ 2,29 đến 2,57).

Một trong những đặc trưng của văn hóa Á Đông là dù con cái trưởng thành thì gia đình vẫn luôn là tấm bình phong che chắn cho con cái. Trong nhiều nghiên cứu, gia đình là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất giúp thanh thiếu niên ứng phó với căng thẳng. Sự chia sẻ, tâm sự, lắng nghe những lời khuyên trong gia đình giúp thanh thiếu niên nhìn nhận vấn đề một cách lạc



quan, biết đón nhận khó khăn và chấp nhận thực tế. Không chỉ giúp thanh thiếu niên nhìn nhận vấn đề theo hướng tích cực mà chỗ dựa gia đình còn hỗ trợ các phương tiện vật chất và tinh thần cần thiết để thanh thiếu niên giải quyết vấn đề.

Mặc dù gia đình là chỗ dựa xã hội vững chắc giúp thanh thiếu niên nâng cao nội lực ứng phó của bản thân, trở nên bản lĩnh hơn để trực tiếp đương đầu, loại bỏ tác nhân gây trầm cảm như được đề cập ở trên; trong nghiên cứu này, chỗ dựa xã hội là gia đình lại được cư sĩ Phật tử đánh giá ở mức trên trung bình và thấp hơn so với sự hỗ trợ từ bạn bè và từ chùa. Trong khi gia đình thường hỗ trợ cư sĩ Phật tử trong việc đưa ra quyết định thì lại ít là nơi để họ tâm sự hoặc đơn giản là để họ cảm nhận rằng có gia đình bên cạnh. Đây là một vấn đề cần được quan tâm tìm hiểu thêm, bởi Huế là thành phố còn giữ nhiều giá trị truyền thống, trong đó có sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình. Nghiên cứu tiếp theo cần làm rõ sự gắn kết với gia đình thay đổi như thế nào trong xã hội ngày nay và nếu sự gắn kết đó vẫn tồn tại thì lý do gì khiến cư sĩ Phật tử không đánh giá cao nó với tư cách là chỗ dựa xã hội.

#### b. Hỗ trợ từ bạn bè

Kết quả phân tích cho thấy, những cư sĩ Phật tử đánh giá mức độ hỗ trợ từ bạn bè cao thường sử dụng cách ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội nhiều hơn. Kết quả nghiên cứu cho thấy, điểm trung bình của sự hỗ trợ từ bạn bè là khá cao (trung bình cộng = 2,65) đứng thứ 2 trong 3 nhóm yếu tố. Điều này cho thấy, đây quả thật là lứa tuổi thường xem trọng bạn bè trong các hoạt động sinh hoạt, lao động, học tập của họ.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đồng với kết quả nghiên cứu của Firth (1989), Barba và các cộng sự (2004). Các nghiên cứu này đã chỉ ra rằng chỗ dựa bạn bè với những người đặc biệt khác như thầy cô, người yêu... có quan hệ chặt chẽ với việc sử dụng cách

ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội” hơn là chỗ dựa gia đình. Chúng ta có thể lý giải điều này như sau: ở lứa tuổi thanh niên, cư sĩ Phật tử chịu ảnh hưởng lớn từ bạn bè và người yêu. Sự chia sẻ, tâm tình và học hỏi giữa những người đồng trang lứa thường thuận lợi hơn bởi họ có các đặc điểm tâm lý và cùng đối mặt với các khó khăn giống nhau. Hơn nữa, tác nhân gây trầm cảm cho cư sĩ Phật tử là những sự kiện liên quan đến học tập, các mối quan hệ, vì thế cư sĩ Phật tử thường tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè và thầy cô hơn là gia đình.

Vai trò của bạn bè thường chỉ dừng lại ở việc lắng nghe, chia sẻ hoàn cảnh khó khăn chứ không giúp cư sĩ Phật tử trực tiếp giải quyết vấn đề. Lý giải điều này, nhiều tác giả cho rằng có lẽ với trải nghiệm cuộc sống còn ít, năng lực tài chính, vật chất khá hạn chế nên bạn bè khó có thể giúp cư sĩ Phật tử loại bỏ tác nhân gây trầm cảm một cách triệt để (Firth, 1989).

Ngoài ra, quan trọng hơn, những cư sĩ Phật tử có chỗ dựa xã hội vững vàng đã không lãng tránh gặp gỡ mọi người hoặc thu mình lại khi gặp trầm cảm. Chính chỗ dựa xã hội đã giúp cư sĩ Phật tử cởi mở hơn, sẵn sàng chia sẻ cảm xúc và tâm trạng của mình. Điều này hết sức quan trọng bởi nó tránh được khả năng xảy ra trầm cảm nặng hơn khi cá nhân tự rút lui và âm thầm chịu đựng trạng thái căng thẳng.

#### c. Hỗ trợ từ chùa

Kết quả nghiên cứu từ khách thể cho thấy, ngôi chùa là chỗ dựa xã hội mà cư sĩ Phật tử thường nương vào để tìm kiếm sự bình an và đây là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất của cư sĩ Phật tử. Trong đó “*chùa, tự viện là nơi tôi có thể thả hồn trong những giây phút an lạc, thanh thoi khi gặp những thất bại trong cuộc sống*” được cư sĩ Phật tử chọn cao nhất (2,81%). Bên cạnh đó, sự Tâm sự với anh chị Phật tử, được Hòa đồng trong gia đình Phật tử và thực hành Cầu nguyện được đánh giá ở mức cao hơn so với trung bình chung.



Điều này cho thấy rằng tôn giáo chính là chỗ dựa vững chắc, là nơi quay về để nương tựa sau những thất bại, đau buồn trong cuộc sống. Điều này được các nhà nghiên cứu tại Đại học California (2004) kiểm chứng "các học sinh, sinh viên có liên quan các hoạt động tôn giáo có thể có sức khỏe tâm thần và tình cảm tốt hơn những người khác". Năm 2006, một nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Texas thấy rằng một cá nhân càng thường xuyên đi nhà thờ, chùa chiền thì tuổi đời càng cao. Kết luận tương tự cũng được lặp lại với nghiên cứu 2.000 người dân ở bang California trong vòng 5 năm trong một dự án ý tế cộng đồng. Kết quả nghiên cứu này cho biết, những người đi nhà thờ, chùa chiền có tỷ lệ mắc bệnh, tử vong và chống chọi với khó khăn tốt hơn so với những người không tham gia tôn giáo, chiếm tỷ lệ 36%.

Có nhiều lý do khiến tôn giáo có nhiều lợi ích đối với sức khỏe tâm thần con người. Chaeyoon Lim cho rằng những lúc đến nhà thờ, chùa chiền sẽ giúp con người có một mạng lưới xã hội rộng hơn, có nhiều người hỗ trợ hơn. Điều đó sẽ giúp cá nhân có cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống cũng như cảm thấy được nâng đỡ khi cần. Qua đó để thấy được, mỗi đối tượng có cách biểu hiện, nương tựa khác nhau khi gặp những thất bại, đau buồn, khó khăn trong cuộc sống. Từ đó giúp nhà nghiên cứu có cái nhìn khái quát trong việc đưa ra biện pháp tác động phù hợp. Mặt khác, từ kết quả này cho thấy, sức mạnh của tôn giáo có thể chuyển hóa đau khổ để con người tự tin đối đầu với những khó khăn phía trước.

Tóm lại, các kết quả trên cho thấy, mức độ hỗ trợ từ nhà chùa được các cư sĩ Phật tử lựa chọn và ứng dụng cao nhất so với các hỗ trợ khác. Điều này phù hợp với vai trò sứ mạng của hoạt động tâm linh. Quan điểm của nhà Phật là "phục vụ chúng sinh tức cúng dường chư Phật". Chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho con người biết chấp nhận hơn và cũng bằng cách đó giúp con người vượt qua những khó khăn, khắc nghiệt của cuộc sống.

#### 4. Thảo luận và kết luận

Trầm cảm là mảng đề tài được nhiều nhà nghiên cứu tâm lý học quan tâm. Bên cạnh những nghiên cứu lý luận về trầm cảm, nhiều công trình đã lưu ý đến việc xây dựng các công cụ đánh giá mức độ trầm cảm, từ đó, hỗ trợ, tác động để giúp những người bị trầm cảm giảm nhẹ mức độ rối nhiễu của họ. Ở Việt Nam hiện có khá nhiều công trình nghiên cứu về mức độ trầm cảm ở các nhóm người khác nhau, học sinh, sinh viên, người lao động. Tuy nhiên, rất ít nghiên cứu nào tập trung đến vấn đề trầm cảm của cư sĩ Phật tử, đặc biệt là ở lứa tuổi thanh niên. Chính vì vậy, kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa khoa học và thực tiễn cao, cung cấp những cơ sở cần thiết cho các nhà tâm lý và những

người quan tâm đến chất lượng cuộc sống của những cư sĩ Phật tử, từ đó xác định hướng hoạt động hỗ trợ, nhằm giảm thiểu mức độ trầm cảm, nâng cao chất lượng cuộc sống và tinh thần của cư sĩ Phật tử.

Xét chung, kết quả đánh giá mức độ trầm cảm của thanh niên cư sĩ Phật tử ở thành phố Huế với thang DASS cho kết quả khá tương đồng với kết quả đánh giá trên tổng dân cư ở Australia năm 2013. Mức độ trầm cảm trong nghiên cứu này có phần thấp hơn so với kết quả thu được trong các nghiên cứu khác về trầm cảm của thanh niên Việt Nam.

Trong các yếu tố tác động đến ứng phó với trầm cảm, mức độ hỗ trợ từ nhà chùa được các cư sĩ Phật tử lựa chọn và ứng dụng cao nhất so với các hỗ trợ khác. Chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho con người biết chấp nhận hơn và cũng bằng cách đó giúp con người vượt qua những khó khăn, khắc nghiệt của cuộc sống

Mặc dù tỷ lệ cư sĩ Phật tử có mức độ trầm cảm vừa và nặng không cao, vẫn cần quan tâm đến vấn đề trầm cảm của cư sĩ Phật tử. Một mặt, cần phòng ngừa việc gia tăng tỷ lệ trầm cảm ở thanh niên cư sĩ Phật tử, đặc biệt là tỷ lệ trầm cảm vừa và trầm cảm nặng. Mặt khác, hỗ trợ những cư sĩ Phật tử đang bị trầm cảm ứng phó hiệu quả với trầm cảm và can thiệp kịp thời để giảm thiểu mức độ trầm cảm cũng như hệ quả tiêu cực của trầm cảm đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và hoạt động của họ. ■

#### Tài liệu tham khảo:

1. Nguyễn Bá Đạt (2002), "Nghiên cứu trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông Hà Nội".
2. Đặng Phương Kiệt (2004), *Stress và sức khỏe*, Nxb Thanh Niên.
3. Hồ Ngọc Quỳnh (2010), "Sức khỏe tâm thần của sinh viên y tế công cộng và sinh viên điều dưỡng tại Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2009", *Y học thực hành thành phố Hồ Chí Minh*, 14, tr.95-100.
4. Nguyễn Văn Siêm (2010), "Nghiên cứu dịch tễ lâm sàng rối loạn trầm cảm tại một xã đồng bằng sông Hồng", *tạp chí Y học thực hành*, số 5, tr.71-74.
5. Chen R., L. Wei. Hu, X. Qin, J.R Copeland, et al. (2005), "Depression in Older People in Rural China", *Arch Intern Med*, 165, (17), pp.2.019-2.025.
6. Chiu E. (2004), "Epidemiology of Depression in the Asia Pacific Region", *Australas Psychiatry*, 12 suppl, pp.4-10.
7. Scott B Patten. (2006), "Descriptive Epidemiology of Major Depression in Canada", *Journal* vol 51, No2, February 2006, (Issue), pp.80-90.
8. Tintle N., B. Bacon, s. Kost yuchenko, z. Gutkovich, E.J. Bromet (2011), "Depression and its Correlates in Older Adults in Ukraine", *int, Geriatr Psychiatry*, 26, (12), pp.1292-1299.
9. *Tạp chí Tâm Lý Học*, số 6 (183), 6-2014 "Giúp vị thành niên đương đầu tốt hơn với căng thẳng - Niềm tin tôn giáo hay sự chấp nhận".
10. Theo tạp chí *National Psychology Week* (An Initiative of the Australian Psychology Society).

# Ý nghĩa viên mãn của Lễ Tam hợp Đản sanh - Thành đạo - Nhập Niết-bàn

THÍCH THIỆN NHƠN

Căn cứ Nghị quyết Hội nghị Phật giáo Thế giới ngày 26/5/1950, gồm 26 quốc gia họp tại thủ đô Colombo, Tích Lan (Ceylon) hay Sri Lanka, phái đoàn Phật giáo Việt Nam do Thượng tọa Tố Liên đại diện. Hội nghị đã quyết định lấy ngày Đại lễ Phật đản (Vesak) là rằm tháng Tư âm lịch, bao gồm ý nghĩa Tam hợp Lễ kỷ niệm Phật Đản sanh - Thành đạo - Nhập Niết-bàn.

Qua đó, cách nay hơn 25 thế kỷ, vào năm 623 trước Tây lịch, tại vườn Lumbini (Lâm-tỳ-ni), nay là Rumindai xứ Ấn Độ cổ, thuộc vùng Terai nước Nepal, Bồ-tát Hộ Minh (Satusetu), hiện thân là Bồ-tát Sĩ-đạt-đa (Sidhattha) con vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và hoàng hậu Ma-gia (Mahamaya), nước Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu), sau ba A-tăng-kỳ kiếp tu hành, theo Phật giáo Nam truyền là 20 A-tăng-kỳ, 100 ngàn kiếp, nên cổ đức nói: *"Tăng kỳ quá mãn, bách kiếp tu hành"*. Nghĩa là A-tăng-kỳ thứ nhất, tu hành sáu pháp Ba-la-mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiển định, Trí tuệ và chế ngự phần hiện hành của phiền não (kilesa). A-tăng-kỳ thứ hai, đoạn trừ từng phần phiền não. A-tăng-kỳ thứ ba, đoạn trừ hoàn toàn phiền não, không còn sinh tử luân hồi.

Theo kinh *Cariya Pitaka*, Bồ-tát tu tập mười hạnh Ba-la-mật: Bố thí (Dana), Trì giới (Sila), Xuất gia (Nekkhamma), Trí tuệ (Panna), Tinh tấn (Viriya), Nhẫn nại (Khanti), Chơn thật (Sacca), Quyết định (Adhithhàna), Tâm từ (Metta) và Tâm xả (Upekkha). Do đó, khi Bồ-tát Hộ Minh từ cung trời Đâu-suất (Tusita) giáng trần tại vườn Lâm-tỳ-ni, dưới gốc cây Vô ưu (Asoka), theo kinh *Hoa nghiêm*, phần nói về tám tướng Thành đạo của Bồ-tát, Ngài nói: *"Trên cõi Trời, trong cõi Người, Ta là bậc Tôn quý, vì nhận thấy sự bình đẳng với tất cả chúng sanh. Và đoạn trừ phiền não, sinh tử cho chúng sanh và cho chính mình, không còn sinh tử nữa, đây cũng là kiếp cuối cùng"*.

Theo Kinh tạng Pali, Ngài nói: *"Kiếp này là cuối cùng, duyên sinh không còn nữa. Trên trời và dưới đất, Ta là bậc tôn quý"* (Aggohamasmi Lokasmim/ Settho ettho anuttaro/ Ayaca antimà Jàti/ Natthi dāmi Punabbhavo). Vì vậy, dù là sự Đản sanh, nhưng đã viên mãn ba A-tăng-kỳ kiếp tu hành, cũng như đoạn trừ hết sự sinh tử luân hồi cho chính mình và chúng sanh, thế nên, sự Đản sanh theo Khế kinh gọi là Sinh tử diệt - Niết-bàn (Jatimara Nirvana).

Vì sự viên mãn, thanh tịnh, bình đẳng, từ bi như thế, nên kinh *Tăng nhất A-hàm* nói: *"Nầy chư Thiên, có loài hữu tình phi thường, vì hạnh phúc cho số đông, cho chư Thiên và loài người. Vì lòng thương tưởng cho đời, nên xuất hiện ở*

*thế gian. Đó là Đức Như Lai, Ứng cúng, Chánh đẳng Chánh giác"* (Phẩm Một Người).

Qua đó cho thấy, sự ra đời của Đức Phật mở đầu cho một kỷ nguyên mới: Kỷ nguyên của nhân bản, tình thương, sự bình đẳng và giác ngộ của chúng sinh, mà Ngài là người biểu thị cao độ và xứng đáng là Đấng Trung tôn. Thế nên, kinh *Pháp hoa* nói: *"Nầy chư Thiên, Bà-la-môn: Ta là Đức Như Lai, Ứng cúng, Chánh Biến tri, Minh hạnh túc, Thiện nhơn sư, Phật Thế Tôn. Là Đấng Nhất thiết Trí, Nhất thiết kiến, bậc Khai đạo, bậc Tri đạo, bậc Thuyết đạo..."*

Đồng thời, sự tu tập, chứng ngộ của Ngài cũng như các Đức Phật quá khứ, theo kinh *Bản duyên*, kinh *Đại bản* cũng là một khuôn mẫu như Đức Phật Tỳ-bà-thi (Vipassi). Qua 49 ngày tư duy dưới cội cây Tất-bát-la (Pipala) làng Uruvela nước Ma-kiệt-đà, nay là thành phố Gaya, thủ phủ Patna, bang Bihar, Cộng hòa Ấn Độ, Ngài đã quán pháp 12 Nhân duyên theo hai chiều thuận nghịch và đoạn trừ hoàn toàn phiền não vô minh. Nghĩa là do Vô minh làm duyên nên có Hành. Do Hành làm duyên, nên có Thức. Do Thức làm duyên nên có Danh sắc. Do Danh sắc làm duyên nên có Lục nhập. Do Lục nhập làm duyên nên có Xúc. Do Xúc làm duyên nên có Thọ. Do Thọ làm duyên nên có Ái. Do Ái làm duyên nên có Thủ. Do Thủ làm duyên nên có Hữu. Do Hữu làm duyên nên có Sanh. Do Sanh làm duyên nên có Lão tử. Ngược lại, nếu không có Vô minh làm duyên thì không có Hành, có nghĩa là Vô minh diệt thì Hành diệt, Hành diệt thì Thức diệt, Thức diệt thì Danh sắc diệt, Danh sắc diệt thì Lục nhập diệt, Lục nhập diệt thì Xúc diệt, Xúc diệt thì Thọ diệt, Thọ diệt nên Ái diệt, do Ái diệt nên Thủ diệt, do Thủ diệt nên Hữu diệt, do Hữu diệt nên Sanh diệt thì Lão tử, ưu bi khổ não diệt.

Như kinh *Tạp A-hàm* nói: *"Ai thấy được Lý duyên khởi là thấy được Pháp tánh. Ai thấy được Pháp tánh là thấy được Như Lai tánh"*. Như cổ đức nói: *"Lang thang mấy độ luân hồi. Vô minh thuở trước xa khơi dặm về. Trông ra bể ái nguồn mê. Một phen giác ngộ trở về nguồn chơn"*. Qua đó, kinh *Pháp cú* đã xác định: Ta đi lang thang trong vòng luân hồi, trải qua bao kiếp sống. Tìm mãi không gặp kẻ làm nhà. Hỡi kẻ làm nhà, người không được làm nhà nữa. Kèo, cột, rui mè của người đã bị Ta bẻ vụn. Trí Ta đã đạt đến Vô thượng Bồ-đề, Tâm không còn những ái dục nữa (Niết-bàn) (PC 153-154). Như nhà thơ Huyền Không đã nói: *"Thế giới thuở nào đang tối tăm, rồi đêm Thành đạo sáng hơn Rằm. Tâm tư động dưới bồ-đề thọ, Thành đạo đi vào với tháng năm"*. Do đó, sự Thành đạo nói khác đi là Sinh tử đã hết (Tập trí), Phạm hạnh đã tròn (Đạo trí), việc



làm đã xong (Diệt tri), không còn thọ thân sau (Khổ tri). Do đó, sự Thành đạo của Đức Phật gọi là Phiền não diệt - Niết-bàn (Kilesa Nirvana).

Sau 49 năm thuyết pháp độ sanh, dùng Tâm từ bi, bình đẳng hóa độ chúng sinh, giáo pháp truyền bá khắp thế gian, làm lợi ích vô số chúng sinh hữu duyên, gián tiếp hay trực tiếp đều được lợi ích. Vì thế Ngài đã mãn nguyện, Phật sự đã xong, do đó, theo Kinh tạng Nam truyền, ngày rằm tháng Giêng âm lịch (Maghajuta), là ngày Đức Phật hứa với Ma Ba-tuần là sau ba tháng nữa Như Lai sẽ nhập Niết-bàn, tức nhằm ngày rằm tháng Tư âm lịch.

Tuy nhiên, Tôn giả A-nan vì không hiểu được ý này nên đã xin Đức Phật lưu lại thế gian lâu nữa, để làm lợi ích chúng sanh và đệ tử xuất gia chúng con không cảm thấy bơ vơ như mất mẹ. Đức Phật trả lời qua kinh Niết-bàn như sau: *"Nầy A-nan, còn chờ đợi Như Lai gì nữa. Những gì cần làm Như Lai đã làm xong, những gì đáng độ Như Lai đã độ xong, giáo pháp Như Lai đã quảng bá khắp nơi, cõi người, cõi trời. Đệ tử Như Lai đã đầy đủ tám chúng. Vậy còn mong chờ gì nữa mà không nhập Niết-bàn"* (kinh Du hành). Thế nên kinh Du hành nói: *"Hoa sa-la nở rộ. Các màu chói sáng nhau. Nơi sinh quán thuở xưa. Như Lai vào Niết-bàn"*. Vì vậy, nhập Niết-bàn của Phật gọi là Ngũ uẩn diệt - Niết-bàn (Panca Khanddha - Nirvana).

Song, Đức Phật còn hay mất, qua kinh *Biển cả* trong Trung A-hàm, Đức Phật trả lời cho vị Bà-la-môn Sinh Văn như sau: *"Ví như bể cả, có những lượn sóng nổi lên, sau khi sóng không còn, sóng trở về nước biển. Như Lai cũng thế"*. Do đó, nói Như Lai còn cũng không đúng, mà nói Như Lai không còn cũng không đúng, vì thế phải tùy duyên để nói theo lý duyên sinh duyên khởi. Nghĩa là những lượn sóng ví dụ cho Ứng Hóa thân Phật hiện ra ở thế giới ta-bà. Những lượn sóng không còn dụ cho Phật nhập Niết-bàn. Nước biển dụ cho Pháp giới Pháp thân. Những

lượn sóng trở về với nước biển cũng như Ứng Hóa thân Phật sau khi nhập diệt Phật trở về với Pháp thân và sẽ tùy duyên ứng hiện, lúc có, lúc không, chớ không phải mất hẳn cũng không phải còn mãi về mặt thị hiện. Thế nên, kinh *Hoa nghiêm* nói: *"Pháp thân hiện hữu khắp mười phương. Thường xuyên hiển hiện trước chúng sanh. Không nơi nào là không có. Nhưng thường an trú Bồ-đề Đạo tràng"* (Pháp thân sung mãn ư thập phương. Phổ hiện nhất thiết chúng sanh tiền. Tùy duyên phó cảm my bất châu, nhi thường xử thử Bồ-đề tòa). Theo kinh *Utdana Sutra* nói: *"Trăm sông hướng về biển cả, nhưng không vì thế mà mực nước dâng lên quá cao hay xuống quá thấp. Tương tự như thế, không vì lẽ có nhiều bậc Thánh văn, Phật độ giác và Phật toàn giác nhập Vô dư Niết-bàn, mà Niết-bàn đó quá đông đúc hay quá thưa thớt"*.

Tóm lại, sự Đản sanh, Thành đạo và nhập Niết-bàn của Phật đều mang hai ý nghĩa viên mãn là Nhân quả viên mãn và Diệt độ viên mãn, do dù là Đản sanh nhưng đã viên mãn nhân quả tu hành trong ba A-tăng-kỳ kiếp, đoạn trừ sinh tử không còn tái sinh, nên gọi là Sinh tử diệt - Niết-bàn. Thành tựu đạo quả là sự viên mãn về quả vị đầy đủ mười hiệu, Tam minh, Tứ trí, Ngũ nhãn, Lục thông, Thập lực, Giải thoát thanh tịnh, Giác ngộ hoàn toàn, nên gọi là nhân quả tu chứng viên mãn và đoạn trừ hoàn toàn phiền não vô minh, nên gọi Phiền não diệt - Niết-bàn. Cho đến khi nhập Niết-bàn cũng là một sự viên mãn nhân quả Phật sự và đoạn trừ hoàn toàn sinh thân và sinh y, nên gọi là Ngũ uẩn diệt - Niết-bàn. Như vậy, về mặt Pháp thân, Đức Phật vẫn còn ở với chúng ta, ở trong ta và khắp mọi nơi như là không khí, từ trường hiện hữu khắp cả hư không mười phương thế giới. Nên cổ đức dạy: *"Con niệm Phật để lòng nhớ mãi. Hình bóng Ngài cứu khổ chúng sanh. Nguyện theo Ngài trên bước đường lành. Con niệm Phật để rồi thành Phật"*. ■

# Giới thiệu Cuộc Nghiên cứu về Tái sinh

NGUYỄN GIÁC

Có nhiều câu hỏi về tái sinh thường được nêu ra đối với các Phật tử. Có tái sinh không? Nếu có, có thể nhớ chuyện kiếp trước không? Cái gì tái sinh? Có thân trung ấm hay không? Nếu có, có thể tu trong thân trung ấm hay không? Bên cạnh kinh điển Phật giáo, các nhà khoa học nói gì về tái sinh, và các nghiên cứu đang tới đâu rồi?

Đã có nhiều nhà sư dựa vào Kinh tạng để trả lời các câu hỏi trên, cũng như nhiều nhà khoa học đã khảo sát về một số trường hợp được hiểu là có tái sinh khi các thiếu niên nhớ lại ba mẹ kiếp trước. Tuy nhiên, nhiều ngờ vực vẫn không ngừng nêu ra, vì cơ duyên để phỏng vấn hay nghiên cứu các trường hợp lạ vẫn rất hiếm, hoặc bất toàn.

Trong các tác phẩm biên khảo về đề tài tái sinh, cuốn *“Rebirth in Early Buddhism and Current Research”* của Tỳ-kheo Anālayo có một tầm quan trọng đặc biệt, cần có trong tủ sách các thư viện Phật giáo. Tác phẩm này do Nhà Xuất bản Wisdom Publications phát hành trên Amazon ngày 24/4/2018, tức là mới vài ngày qua, chưa tới một tháng. Sách này có hai lời nói đầu. Lời đầu sách là của Đức Đạt-lai Lạt-ma. Lời giới thiệu thứ nhì là của nhà sư Bhante Gunaratana.

Nhiều nhà nghiên cứu Phật học có theo dõi cuộc nghiên cứu của tác giả Bhikkhu Anālayo đã đặt mua cuốn này từ một năm trước. Ít có tác phẩm biên khảo nào được chú ý như thế trong giới học Phật. Nơi đây xin nêu ý riêng: trân trọng mời gọi các học giả Việt Nam giỏi tiếng Anh (và sẽ có lợi thêm nếu biết một chút về các ngôn ngữ như tiếng Hán, Pali, Sanskrit) nên tìm mua tác phẩm này. Hãy vào Amazon.com và gõ nhóm chữ “Bhikkhu Anālayo” sẽ thấy sách này.

Trước tiên, xin nói sơ lược về tác giả. Tỳ-kheo Anālayo là một nhà sư, một học giả, và là người dạy thiền. Ông sinh tại Đức năm 1962, xuất gia năm 1995 tại Sri Lanka, nổi tiếng với các công trình tỷ giảo về Kinh văn Phật giáo Sơ thời (Early Buddhist Texts) được lưu giữ từ nhiều truyền thống Phật giáo. Tỳ-kheo Anālayo ban đầu xuất gia tạm năm 1990 tại Thái Lan, sau một khóa thiền ở chùa Wat Suan Mokkh, tự viện thiết lập bởi nhà sư Thái Lan Ajahn Buddhadasa. Năm 1994, Tỳ-kheo tới Sri Lanka, và năm 1995 thọ đại giới. Năm 2000, ông hoàn tất đề tài Tiến sĩ về kinh *Niêm Xứ* (Satipatthana-

sutta) tại Đại học University of Peradeniya (ấn hành bởi Nhà Xuất bản Windhorse tại Anh quốc). Trong năm 2007, ông hoàn tất một cuộc nghiên cứu bổ túc tại Đại học University of Marburg, trong đó Tỳ-kheo đối chiếu các kinh *Trung bộ* trong tạng Pali với các kinh tương tự trong tiếng Trung Hoa, tiếng Sanskrit, và tiếng Tây Tạng. Hiện nay ông là một thành viên của Viện Nghiên cứu Numata Center for Buddhist Studies (thuộc University of Hamburg) trong cương vị Giáo sư, và làm việc với cương vị nhà nghiên cứu tại Đại học Dharma Drum Buddhist College tại Đài Loan. Ngoài thời giờ cho nghiên cứu, ông thường xuyên hướng dẫn các khóa thiền.

Tỳ-kheo Anālayo là nhà nghiên cứu có thẩm quyền về nhiều hệ kinh văn cổ. Hiện nay ông đang là nhà biên tập chính và là một trong các dịch giả cho bản dịch Anh văn đầu tiên từ bản tiếng Trung Hoa của *Trung A-hàm* [Madhyama-āgama (Taishō 26)], và đang thực hiện bản dịch tiếng Anh từ bản tiếng Trung Hoa của *Tạp A-hàm* [Saṃyukta-āgama (Taishō 99)]. Nhóm kinh *Tạp A-hàm* là song song với nhóm kinh *Tương ưng* trong tiếng Pali.

Tới đây, xin nói về tác phẩm biên khảo *“Rebirth in Early Buddhism and Current Research”*. Trong tiếng Việt, có thể dịch là “Tái sinh trong Phật giáo Sơ kỳ và Nghiên cứu Hiện nay”. Sách chia làm bốn phần. Chương đầu tiên khảo sát về lý thuyết tái sinh trong các nguồn kinh điển Phật giáo xưa cổ nhất. Chương thứ nhì duyệt lại các cuộc tranh luận về tái sinh trong lịch sử Phật giáo và tới thời hiện đại, ghi nhận vai trò của sự thiên lệch khi đánh giá các chứng cứ. Chương thứ ba duyệt lại các nghiên cứu hiện nay về tái sinh, kể cả kinh nghiệm cận tử, ký ức về kiếp trước, và về trẻ em nhớ lại các kiếp trước; chương này bao gồm cả việc khảo sát năng lực xenoglossy, tức là khả năng nói các ngôn ngữ không hề học trong kiếp này. Chương bốn khảo sát trường hợp của Dhammaruwan, một cậu bé người Sri Lanka tụng đọc các kinh văn tiếng Pali mà cậu không hề học trong kiếp này. Tác phẩm chỉ khảo sát về các chứng cứ, và để độc giả tự kết luận.

Chương thứ tư, từ trang 119 tới trang 162, nhan đề là “Case Study in Pali Xenoglossy,” khảo sát về cậu bé Dhammaruwan ở Sri Lanka, trong đó khảo sát chia làm bốn phần: thứ nhất, viết tổng quát về trường hợp cậu



bé đọc tụng kinh văn Pali mà chưa từng được học; thứ nhì là đối chiếu, tác giả yêu cầu cậu bé đọc 13 bản kinh Pali, trong đó có ba kinh trong *Trường bộ kinh*, năm kinh trong *Tương ứng bộ kinh*, nhận ra rằng kinh văn được cậu bé đọc ra là văn khẩu truyền, trong khi chúng ta đọc tụng Pali hiện nay là văn đã viết xuống giấy; thứ ba là tìm sai sót và dị bản giữa kinh văn cậu bé đọc và kinh văn trên chữ viết hiện nay; thứ tư là xem những phần cậu bé đọc tụng thiếu sót những gì và có thêm hơn những gì, khi so với các kinh văn Pali hiện nay.

Ngắn gọn, tác phẩm nghiên cứu này cần cho các thư viện trong các Phật học viện.

Tới đây, xin dịch Lời nói đầu của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong tác phẩm *"Rebirth in Early Buddhism and Current Research"* của Bhikkhu Analayo. Người dịch hết sức cố gắng để dịch sát nghĩa, vì Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng kể về các kinh nghiệm riêng, khảo sát riêng về tái sanh, kể cả một số trường hợp các nhà sư Phật giáo Tây Tạng khi còn thơ ấu đã nhớ về kiếp trước và tìm về tu viện cũ.

\*

Lời nói đầu của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong sách này ở trang ix tới trang xi. Việt dịch như sau.

"Tôi đón mừng việc ấn hành sách này trong khảo sát về tái sanh, một khái niệm được hầu hết Phật tử chấp nhận rằng cuộc đời chúng ta không có khởi đầu và rằng chúng ta đi từ một đời này sang đời kế tiếp. Bởi vì Phật tử tất cả các truyền thống chấp nhận rằng kinh điển trong tiếng Pali là các bản văn sớm nhất ghi lời Đức Phật dạy, sự xác nhận của Bhikkhu Analayo rằng tái sanh được giải thích rõ ràng trong kinh Pali qua văn mạch về duyên khởi và nghiệp là công trình giá trị. Tác giả cũng nêu bật các trường hợp thường được chấp nhận rằng có một điểm sinh động trong kinh nghiệm giác ngộ của Đức Phật là nhớ lại các kiếp trước của

chính Đức Phật và [nhớ lại] kiếp của các người khác.

Dignaga, nhà luận sư Ấn Độ vĩ đại của thế kỷ thứ V và thứ VI, đã khảo sát tận tường khái niệm tái sanh. Vị này chỉ ra rằng khi chúng ta nói về các thứ vật chất, chúng ta phải khảo sát về các nguyên nhân chính yếu và các điều kiện cùng vận hành. Thí dụ, cơ thể vật chất của chúng ta là tổng hợp các vi hạt. Mỗi vi hạt có một nguyên nhân chính yếu, và chúng ta có thể, một cách lý thuyết, dò ngược tới trận nổ Big Bang và ngay cả xa hơn trước đó nữa. Do vậy, chúng ta kết luận rằng các vi hạt làm thành thế giới vật chất không có khởi đầu.

Y hệt như vật chất không có khởi đầu, thức cũng không có khởi đầu. Dignaga lý luận rằng nguyên nhân chính yếu của thức phải cùng bản chất như thức. Luận sư này khẳng định, rằng trong khi vật chất có thể tạo ra điều kiện cùng vận hành khi nói về các căn, não bộ và hệ thần kinh của chúng ta, vật chất không có thể là nguyên nhân chính yếu cho thức. Nguyên nhân chính yếu cho thức phải cùng bản chất như thức. Nói cách khác, từng khoảnh khắc của thức là theo sau một khoảnh khắc trước đó của thức; do vậy chúng ta nói rằng thức không có khởi đầu - và trên căn bản đó, chúng ta mô tả về lý thuyết tái sanh.

Tôi chia sẻ mục tiêu của Bhikkhu Analayo khi tìm cách hiểu về những chuyện như chúng thực sự xảy ra, do vậy tôi hạnh phúc thấy rằng tác giả duyệt lại trong sách này các cuộc tranh luận về tái sanh trước khi nhìn vào các chứng cứ khác. Trong các cuộc thảo luận tôi tham dự với các nhà khoa học hiện đại trong hơn ba mươi năm qua, tôi ghi nhận sự chuyển biến từ giả thuyết ban đầu của họ rằng thức không vượt hơn một chức năng của não bộ sang tới một xác nhận về neuroplasticity - tạm dịch: chức năng tái phục hoạt của hệ thần kinh, xem chi tiết ở <sup>(1)</sup> - và công nhận rằng liên hệ giữa tâm và não bộ có



thể tương thuộc nhiều hơn là trước kia họ nghĩ. Tôi cũng đã hỏi rằng, có phải hay không, khi một tình huống hoàn hảo gặp một trứng hoàn hảo trong một tử cung hoàn hảo, việc khai sinh ra một chúng sinh hữu thức sẽ tự động xảy ra. Các nhà khoa học nhìn nhận rằng không có chuyện đó, nhưng không có thể giải thích tại sao. Phật giáo giải thích rằng cần thêm một yếu tố để xem xét, đó là sự có mặt của thức.

Bhikkhu Analayo gợi chú ý đến các phúc trình về các trẻ em nhớ kiếp trước. Chính tôi cũng đã gặp nhiều trẻ em như thế. Trong đầu thập niên 1980s, tôi gặp hai bé gái, một từ Patiala và một từ Kanpur ở Ấn Độ, cả hai đều nhớ rất rõ ràng về kiếp trước của họ. Một cách rõ ràng và một cách thuyết phục, hai bé gái nhận ra ba mẹ kiếp trước của họ, cũng như nơi cả hai đã sống trong kiếp trước. Mới gần đây, tôi gặp một bé trai, cậu này sinh ở Lhasa, Tây Tạng. Trước tiên, người ta mang cậu bé tới Dharamsala, nơi tôi cư ngụ, nhưng cậu bé cứ nói, "Tôi không đến từ nơi này; nơi của tôi là phía Nam Ấn Độ". Sau đó, cậu dẫn ba mẹ cậu [kiếp này] tới tu viện Gaden Monastery<sup>2</sup>, tìm ra căn nhà trước kia của cậu này, và chỉ vào căn phòng trước kia của cậu. Khi họ bước vào phòng, cậu bé nói, "Nếu nhìn vào trong cái hộp này, mọi người sẽ thấy cặp mắt kính của tôi", và đúng là họ thấy như thế.

Một chuyện tương tự liên hệ tới cháu trai của một người bạn Tây Tạng sống ở Hoa Kỳ. Tôi đã công nhận cậu bé này là tái sinh của một vị Lạt-ma mà bạn tôi trước đó đã quen biết. Tuy nhiên, cha của cậu bé không muốn con trai mình được công nhận và tu học như một Lạt-ma tái sinh, và do vậy đưa cậu vào trường học đời thường. Người ông (nội/ngoại) của cậu bé kể với tôi rằng chính cậu bé tự kể về cậu, nói, "Đây không phải là nơi con nên ở. Con nên ở tại Ấn Độ, trong tu viện Drepung Loseling Monastery". Sau cùng, người cha chấp nhận, và cho cậu bé vào tu viện.

Mẹ tôi thường nói với tôi rằng khi tôi còn nhỏ, tôi đã có ký ức rõ ràng về kiếp trước của tôi. Những ký ức đó mờ dần khi tôi lớn, và bây giờ tôi không có thể nhớ cả những gì đã xảy ra hôm qua. Khi tôi mới đây gặp một cậu bé tới từ Lhasa để vào tu viện của cậu, tôi hỏi cậu bé rằng có còn nhớ gì kiếp trước không, và cậu bé trả lời rằng không nhớ. Tôi hài lòng biết rằng bản thân tôi không phải là người duy nhất mà ký ức về kiếp trước tan biến.

Trường hợp mà Bhikkhu Analayo dẫn ra [trong sách này], một cậu bé có thể đọc tụng tiếng Pali từ một thời đại xa xưa, rằng cậu này không có cách nào gặp được ngôn ngữ [Pali xưa cổ] này trong cách nào khác, cũng phù hợp với kinh nghiệm của tôi. Tôi có nghe về những người có thể đọc tụng các bản văn và các bài kệ mà họ không hề học [trong kiếp này], và dĩ nhiên, có nhiều người có thể học thuộc các bản văn rất dễ dàng, như dường họ đã biết chúng. Như thế, việc họ có kiến thức từ các kiếp trước dường như là một giải thích phù hợp. Những chuyện như thế đã xảy ra, nhưng tới giờ, khoa học chưa có giải thích về những gì xảy ra. Tuy nhiên, tôi biết nhiều nhà khoa học đang quan tâm về chuyện này.

Tôi đồng ý với Bhikkhu Analayo rằng mục đích của việc khảo sát ghi lại trên các trang giấy này không nhằm áp đặt một quan điểm đặc biệt, nhưng để cung cấp một cơ hội để hiểu rõ hơn dựa vào các phân tích và thảo luận. Nhiều người tiên đoán rằng thế kỷ XXI này sẽ là lúc chúng ta sẽ thực sự hiểu về cách não bộ hoạt động. Nếu đúng như thế, sẽ cần tới một lúc khi chúng ta cũng khai triển một hiểu biết tốt hơn về vận hành của tâm thức. Tôi tin rằng các trường hợp như thế sẽ chiếu sáng vào câu hỏi về tái sinh. Khoa học có thể chưa khám phá ra chứng cứ thuyết phục rằng tái sinh không có thể xảy ra. Trong thời gian này, tôi đề nghị các độc giả quan tâm hãy nhận lời dạy của Đức Phật khi Ngài thúc giục các vị sư theo Ngài hãy khảo sát và điều tra những gì Ngài đã nói như một người thợ vàng thử nghiệm vàng bằng cách nung nóng, cắt ra, và chà xát nó. Hãy đọc các chứng cứ nơi đây, hãy suy nghĩ về chúng, cân nhắc chúng so với kinh nghiệm riêng của quý vị, và tự quyết định [về vấn đề này]. ■

#### Ghi chú:

1. *Tự điển Oxford* giải thích về neuroplasticity: Khả năng của não bộ để hình thành và tái tổ chức các nối kết giữa các tế bào não bộ, đặc biệt khi đáp ứng tới việc học hỏi, hay khi kinh nghiệm, hay sau khi bị thương tích (The ability of the brain to form and reorganize synaptic connections, especially in response to learning or experience or following injury).

2. Gaden Monastery là một tu viện lớn của dòng Gelug tại thị trấn Karnataka, trong khu định cư Mundgod của người Tây Tạng lưu vong, tại Ấn Độ. Từ tu viện này, một đại học Phật giáo được thiết lập có tên là Gaden Jangtse Monastic College, trung bình thường có 2.000 học Tăng nội trú.

# Học để sống hạnh phúc

CAO HUY HÓA

Sống trên đời, ai không mong cầu hạnh phúc? Thế nhưng có mấy ai được mãn nguyện, ngược lại số người không hạnh phúc thì vô kể, đâu cũng có. Mà những người có hạnh phúc, thì hạnh phúc có khi là thực tế, có khi là ảo ảnh, không có gì chắc chắn. Hạnh phúc là trên đầu môi, nhưng hạnh phúc là gì, mỗi người diễn tả khác nhau, kể cả những nhà thông thái Đông Tây.

Tôi chỉ xin đứng ở vị trí người bình thường để quan niệm: Hạnh phúc là một cảm nhận cá nhân cho rằng, mình đang bằng lòng với cuộc sống. Dẫu đơn giản như thế, nhưng những từ *"bằng lòng cuộc sống"* cũng gợi ra lắm điều: Bạn đang có điều kiện tốt lành gì để vui sống? Bạn đang vui sống với ai, với gia đình, với người thân, với bạn bè, với xã hội chung quanh và xã hội nói chung? Bạn vui sống bao lâu, bởi vì niềm vui không kéo dài, khi những nhân tố tạo niềm vui đi qua, khi cuộc sống có khó khăn, khi khát vọng đạt tới cái mới gia tăng, còn cái cũ thì nhàm rồi?

Cuộc sống mỗi người không thể tách rời xã hội, đất nước, nhất là ngày nay, cuộc sống bị xáo trộn với tốc độ nhanh bởi tiến trình đô thị hóa, công nghiệp hóa. Cuộc sống trầm lặng của mấy chục về trước đã thay bằng cuộc sống vội vã của đô thị, với đe dọa thường xuyên của thất nghiệp, của bấp bênh về an cư lạc nghiệp, của những bệnh thời đại do ô nhiễm môi trường, do stress thường xuyên, rồi mái ấm gia đình có nguy cơ tan vỡ, con cái bơ vơ, nhiễm tệ nạn xã hội... Cũng trong xã hội đầy cạnh tranh gay gắt đó thì cũng có lắm cám dỗ của thị hiếu tiêu dùng, của địa vị, danh vọng, khiến con người dễ bị tha hóa.

Chính trong bối cảnh xã hội như thế, con người không còn bao nhiêu thời gian để thụ hưởng, và cũng không biết đích thực thụ hưởng cái gì, có đem lại hạnh phúc hay không, mà chỉ chạy theo dục lạc, theo vòng xoáy của thị trường, của tiếp thị, mù quáng theo tiếng gọi của số đông. Xã hội văn minh càng sản sinh nhiều vấn đề phức tạp trong đời sống, đến nỗi bệnh trầm cảm tràn lan, có nguy cơ tiến đến cái chết vì chán sống.

Có bệnh thì có thuốc chữa. Bệnh tinh thần thì có thuốc chữa tâm lý và giáo dục, có chuyên gia, và cả bệnh viện để chữa những căn bệnh rối rắm này. Từ ngày 12/1/2018, Đại học Yale, một đại học nổi tiếng ở

bang Connecticut (Mỹ) đã giới thiệu một chương trình lấy tên: *"Psychology and the Good Life"* (Tâm lý học và cuộc sống tốt). 1.200 sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai về Tâm lý học đã đăng ký học một giáo trình phổ thông nhất của Đại học Yale, như báo *New York Times* nhận định. Một đại học nổi tiếng khác, Harvard, cũng có giáo trình theo chủ đề về hạnh phúc như thế. Sau đây là 5 chủ đề của 5 bài học giúp bạn hạnh phúc hơn và lành mạnh hơn bất kể thời gian nào:

- Bài học về nhận thức.
- Bài học về các mối quan hệ.
- Bài học về hoạt động thể chất.
- Bài học từ thất bại.
- Bài học về chủ đề: *"Đừng trông chờ mình sẽ luôn luôn hạnh phúc"*.

Tại Pháp, những sáng kiến tương tự đã xuất hiện tại một vài trường đại học. Giáo trình đã ra khỏi địa bàn của giáo dục cao cấp để đại chúng hóa, dân chủ hóa và biến thành những bài dạy của "sự phát triển cá nhân", của "lãnh đạo tích cực" tại xí nghiệp, hay đơn giản là bài dạy về hạnh phúc. Những bài học để sống tốt hơn dành cho mọi người, trẻ, già, người về hưu. Thực sự, người ta học gì nơi những bài dạy đó?

Theo Corinne Cosseron, người sáng lập Ecole Internationale du Rire (Trường Quốc tế về Cười), từ năm 2002, toàn bộ lợi ích của ngành tâm lý học tích cực nằm ở "khả năng lưu giữ đủ hạnh phúc, để đương đầu với những thời điểm khó khăn trong cuộc sống". Tất cả là để nhằm "cải thiện phương thức sống, bằng cách làm cho con người *lạc quan hơn, nhiệt tâm hơn*". Nội dung thực hành, suốt một thời gian mấy ngày nghỉ cuối tuần, được tổ chức mỗi năm từ 2 đến 3 lần, khoảng 10 người tham dự, phần lớn là phụ nữ từ 30 đến 65 tuổi cùng tụ họp tại một nơi, gọi là *Ngôi nhà hạnh phúc* (Maison du bonheur). Qua những bài tập đặt cơ sở trên những trải nghiệm về nhân cách, của thiên định, của những tràng cười và sự góp phần lý thuyết của tâm lý học tích cực, những người tham dự tập suy nghĩ, theo cá nhân và trao đổi tập thể, về cách nhìn nhận hạnh phúc. Mục đích là, cuối những 14 giờ học, mỗi người lại đi trên đường đời với cách giải quyết cụ thể mà họ có thể áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Những gì khó nuốt khi học lý thuyết theo nhóm lại có thể đem niềm vui trong những lớp đặc biệt. Bên cạnh những giáo trình cổ điển về toán, về tiếng Pháp, lớp sẽ trông cậy giáo sư Thierry Penda về Tâm lý học tích cực, vì giáo sư đã sống trong môi trường văn nghệ và cũng là thầy giáo vũ điệu salsa (một vũ điệu tập thể có nguồn gốc từ đảo Ca-ri-bê). Giáo sư đã đưa ra những bài thực hành đơn giản có thể mang về nhà, chung quanh chủ đề tự tin, sự hài lòng và lòng biết ơn; mục đích là “hạnh phúc hơn trong cuộc sống” bằng cách “đặt đúng giá trị nguồn lực của mỗi người”. Giữa mỗi suất học, người sắp với-tới-hạnh-phúc được đề nghị xác định mỗi buổi chiều, 3 đến 5 sự việc dễ chịu sau khi được học trong ngày, hay có thể ghi trên giấy một lãnh vực mà mình cảm thấy tinh thông. Kể từ buổi sau, trò và thầy cùng nhau bàn luận.

Tiến thêm một bước nữa, vị giáo sư về hạnh phúc đề nghị người học hãy nghĩ cách *tạo hạnh phúc cho mình*. Trong suốt những buổi học khác, diễn ra trong những thính phòng có thể chứa đến 800 người, lý thuyết và thực hành kết hợp nhau. Toàn bộ diễn tiến được ghi và chiếu trên màn hình lớn. Mục tiêu của những lớp như thế là để “*học những gì cho phép mỗi người tỏa sáng*”.

Những cách huấn luyện và tổ chức lớp học đa dạng đó chỉ dành cho những người khá giả, chứ không dành cho mọi đối tượng. Cứ mỗi cuối tuần dự khóa học về hạnh phúc, thông qua Trường Quốc tế về Cười, người học phải trả 330 euros. Tất cả đều có giá, kể cả hạnh phúc! Nhưng hề gì, khi người học là cô đơn trong guồng máy xã hội khổng lồ.

Phải chăng những hình thức dạy và học về hạnh phúc, ngoài việc tăng thêm tự tin và kiến thức, kỹ năng cho người học để đương đầu với cuộc sống khắc nghiệt, còn là dịp để trao đổi và chia sẻ, bù đắp tình cảm giữa những người học với nhau, cũng như giữa thầy và trò, và đó cũng là liệu pháp rất hiệu quả? Và trong xã hội hiện đại, phải tính đến vai trò lớn lao của bác sĩ và chuyên viên tâm lý, ngay cả ở trường học. Ngành “*Tâm lý học tích cực*” (Positive Psychology) là công cụ để con người nhận diện chính mình trong xã hội hiện đại, cho dầu con người không có mấy biểu hiện về rối loạn tâm lý.

Mỗi cá nhân phải tự đứng dậy và tin ở bản thân. Cảm xúc về hạnh phúc phải chăng chủ yếu đến từ một cách suy nghĩ tích cực? Theo bà Antonia Csillik, nhà tâm lý học lâm sàng và giáo sư tại Đại học Paris Nanterre, sự sung sướng chủ yếu được cảm nhận một cách chủ quan: “*Chỉ có bạn là người tốt nhất đo lường mức độ hạnh phúc của chính bạn*”. Nhưng có vài đặc điểm vững chắc của nhân cách, hay nói cách khác, những nguồn tài nguyên tích cực, cho phép con người giữ gìn và nâng đỡ hạnh phúc”; nhà tâm lý học đã xác nhận như thế trong cuốn *Les Ressources psychologiques: apports de la psychologie positive* (Những

nguồn tài nguyên tâm lý: sự đóng góp của tâm lý học tích cực).

*Đối diện với sự gia tăng gây ấn tượng mạnh của những trường hợp trầm cảm và rối loạn vì lo âu trong những đại học Mỹ, đẩy tính cạnh tranh và yêu cầu cao, một số trường đại học đã quyết định cung cấp cho sinh viên một khóa nhập môn về sự nẩy nở cá nhân*. Một giáo trình dựa trên ứng dụng của tâm lý học tích cực để cải thiện trạng thái tinh thần: *cảm nhận và biểu lộ nhiều hơn về lòng biết ơn, từ bỏ lối sống lể mề, nuôi dưỡng đời sống xã hội phong phú hơn*. Từ điểm xuất phát của giáo trình đó, mỗi sinh viên phải trình bày một “*dự án cá nhân về tự cải thiện*”.

Nhưng để được hạnh phúc, bạn cần phải vun xới trên những tài nguyên cá nhân nào? Trước hết là *niềm lạc quan và hy vọng*. Ngoài ra còn có các nguồn lực khác, đáng kể nhất là tự xây dựng một trụ đỡ: đó là *lòng khoan dung đối với mình*. “*Điều này hàm ý một sự so sánh nào đó về mặt xã hội và có thể đưa đẩy đến lòng quá tự mê mình (narcissisme)*”. Tuy nhiên, lòng khoan dung đối với tự thân, thì ngược lại, khuyến khích chấp nhận mình là không thể hoàn hảo”, bà Antonia Csillik phân biệt như thế.

Một nguồn tài nguyên khác, đó là khuynh hướng “*hoàn toàn chú tâm và có ý thức về những gì xảy ra vào thời điểm hiện tại*”. Khuynh hướng đó là bẩm sinh. Cũng theo bà Antonia Csillik, khuynh hướng đó có nguồn gốc di truyền, giúp con người tự điều chỉnh cảm xúc và những tình cảm tiêu cực, và hoàn toàn gắn bó với cảm giác sung sướng.

Đối với những ai không có được khuynh hướng bẩm sinh đó, không nên lo ngại! Một vài bài thực tập giúp cho khuynh hướng đó phát sinh một cách phong phú như: thiền định và những liệu pháp xây dựng trên chánh niệm, những hoạt động thể chất có chú ý dựa vào hơi thở; các môn thể thao: bơi lội, đi bộ, yoga... Nếu bạn tập các môn thể thao đó và điều hòa nhịp điệu dựa trên hơi thở, không màng chuyện tranh đua, tức là bạn đã thiền định tốt và hiệu quả sẽ kéo dài trong ngày.

Đối với những người tin tưởng vào tâm lý học tích cực, bí quyết của hạnh phúc là ở trong khuynh hướng tự nhiên, đồng thời cũng ở trong khả năng phát triển những gì còn thiếu. Một cách huấn luyện hiện sinh có tác dụng chính yếu khiến con người vững chắc hơn khi gặp những thảm họa không thể tránh được của cuộc sống.

oOo

Không thể phủ nhận tính hiệu quả thiết thực của những khóa dạy về hạnh phúc, tuy nhiên, không có gì chứng thực hiệu quả sẽ còn lâu dài về sau. Có thể người học sẽ bước tiếp cuộc đời với tâm thế tự tin, với sự dày dặn trước thử thách, nhưng cũng có thể người học rơi lại vào lể loi khi bước vào khó khăn của cuộc





sống mà bên mình không có người thân hỗ trợ tâm lý. Có lẽ người học cần trang bị một *triết lý sống*, với nhận thức tương liên, tương duyên với mọi người và thiên nhiên. Đạo Phật có sẵn lời giải đáp, không hứa hẹn thiên đường nào mà chỉ hướng dẫn con người đến *an lạc*. Người Phật tử bình thường, với nguyện giữ năm giới, đi theo Bát chánh đạo, luôn luôn biết nhu cầu vừa đủ, sống với lẽ vô thường và nhân quả, thì sẽ an lạc hiện tiền, cho dầu trong hoàn cảnh bị thương thì vẫn trụ được. Nếu hạnh phúc như là cảm nhận riêng tư của mỗi người về sự bằng lòng trong cuộc sống - một điều rất khó khăn vì hạnh phúc như thế là chấp chới giữa sấm chớp ba đào và sóng yên bể lặng - thì an lạc là tự tại trong sự bất toàn của tương lai.

Một bài học đơn giản mà rất đáng giá, không phải chỉ là nơi giảng đường, thiền đường, phòng tập yoga, và các phương tiện điều trị tân tiến, mà là từ thực tế cuộc sống của những người bất hạnh. Mới đây, trong một lần đi về vùng chân núi Bạch Mã (Thừa Thiên Huế) quanh què, theo chân anh chị T-MM làm từ thiện, chúng tôi thăm một gia đình gồm mẹ và năm đứa con phần lớn còn dại. Cha tụi nhỏ làm thợ nề, chẳng may

rơi từ mái nhà xuống đất chết cách đây năm năm, vợ bị bệnh tim, khi đó đứa lớn nhất mới 15 tuổi. Ba đứa nhỏ phải vào Trung tâm Bảo trợ trẻ của huyện Phú Lộc. Thế rồi một đứa lại bị tai nạn khi băng qua quốc lộ bị xe ben tông, phải bị cưa một chân. Thành anh đầu bôn ba đi làm ăn xa, bây giờ phải trở về làng, đi làm thuê, nuôi mẹ và các em. Thế mà gia đình vẫn chèo chống trong tình thương yêu vô vàn, đứa cụt chân vẫn đi học, thành anh đèo đi. Cũng trong chuyến đi đó, chúng tôi lại gặp một hoàn cảnh thương tâm khác: hai ôn mẹ già trên 90 tuổi, lú lẫn, đứa con trai mù và cụt hai tay.

Chắc mỗi người trong chúng ta đã từng chứng kiến không biết bao hoàn cảnh thương tâm, khốn cùng trong xã hội, cho nên có một bài học đơn giản luôn luôn nhắc nhở chúng ta: Hạnh phúc thay khi ta có đầu óc bình thường và thân thể, tay chân lành lặn! ■

#### Tài liệu tham khảo:

- Mooréa Lahalle, Qu'apprend-on dans les cours de bonheur ?, *Le Figaro.fr*, 05/02/2018.

- Austin Fabel, Lessons from Harvard's Most Popular Course—How to Be Happy, *Influencive.com*.

# Đọc sách

# Tôn giả Anuruddha

## của Hoà thượng Thích Trung Hậu

CAO HUY THUẦN

LTS: Hòa thượng Tổng Biên tập Thích Trung Hậu vừa cho xuất bản và phát hành tập sưu khảo "Tôn giả Anuruddha". Chúng tôi xin gửi đến chư đọc giả Lời giới thiệu của Giáo sư Cao Huy Thuần được in ở đầu sách.

**A**nuruddha là Đại đệ tử của Đức Phật, nhưng chúng ta ít biết về ngài, ngay cả qua tên gọi của ngài theo âm Việt: A-na-luật. Công đức của tập sách này là mang ngài đến gần với chúng ta để kính bái, ngưỡng mộ, học hỏi. Nhất là để học hỏi. Nếu Xá-lợi-phất là Trí tuệ đệ nhất và Mục-kiền-liên là Thần thông đệ nhất thì ngài A-na-luật là Thiên nhân đệ nhất. Ta ngưỡng mộ thiên nhân của ngài và ta học hỏi những điều rất bình thường từ ngài, bởi vì ngài cũng là một người rất bình thường. Với ta, những gì bình thường nhất lại là những gì căn bản nhất.

Vậy thì, về phần cao siêu của thiên nhân, đặc biệt về định lực tu tập cho đến mức tứ thiền của ngài, sách này đã ghi lại đầy đủ kinh điển. Tôi chỉ xin đọc lại ba kinh thôi, mà ai cũng biết, để học thêm vài chi tiết ở mức hiểu biết tầm thường của chúng ta.

Bài kinh thứ nhất là "Tiểu kinh rừng Sừng bò". Hôm ấy, Đức Phật đi đến khu rừng trong đó Anuruddha

cùng tu với hai Tôn giả bạn. Đức Phật hỏi về quá trình tu chứng của ba ngài, và Anuruddha trả lời cặn kẽ như thế nào ngài đã đạt đến mức tứ thiền tột bậc, chúng được "tri kiến bậc thánh" và sống thoải mái an lạc. Ngài thưa: "Bạch Thế Tôn, chúng con không thấy một lạc thú nào khác cao thượng hơn, thù thắng hơn lạc thú này". Sau khi tiễn Đức Phật ra về, hai Tôn giả đồng tu chất vấn: Chưa bao giờ chúng tôi nói với bạn là "chúng tôi đã chứng và an trú quả này", vậy làm sao bạn biết mà bạch như vậy với Thế Tôn? Đây là câu trả lời của Anuruddha:

"Chư Tôn giả không nói với tôi như sau: 'Chúng tôi là người đã chứng và an trú quả này, quả này...' nhưng với tâm của tôi, tôi biết được tâm của các Tôn giả đã chứng và an trú như thế".

Đọc thoáng qua, có gì đáng để ý đâu, nhưng "tâm thấy tâm", điều đó chẳng là thần diệu sao? Chẳng là thiên nhân sao? Ta thường nghe nói: với tâm của Phật, Phật thấy tâm của chúng sanh. Câu nói tưởng như bình thường của ngài Anuruddha giúp ta học thêm, hiểu thêm. Ta cũng lại quá thuộc câu chuyện "niêm hoa vi tiếu" của ngài Ca-diếp: Đức Phật cầm cành hoa đưa lên, hội chúng chẳng ai hiểu ý gì, chỉ ngài Ca-diếp mỉm cười. Bài học "tâm truyền tâm" ấy của thiên tông, phải chẳng cũng gọi lên trong trí ta khi đọc câu trả lời bình thường của ngài Anuruddha?

Bài kinh thứ hai là "Đại Bát Niết-bàn" mà ai cũng biết. Có một chi tiết trong kinh khiến ta hiểu được tầm mức thấy siêu nhiên của ngài A-na-luật cao hơn ngài A-nan ở giờ phút Đức Phật diệt độ. Kinh ghi:

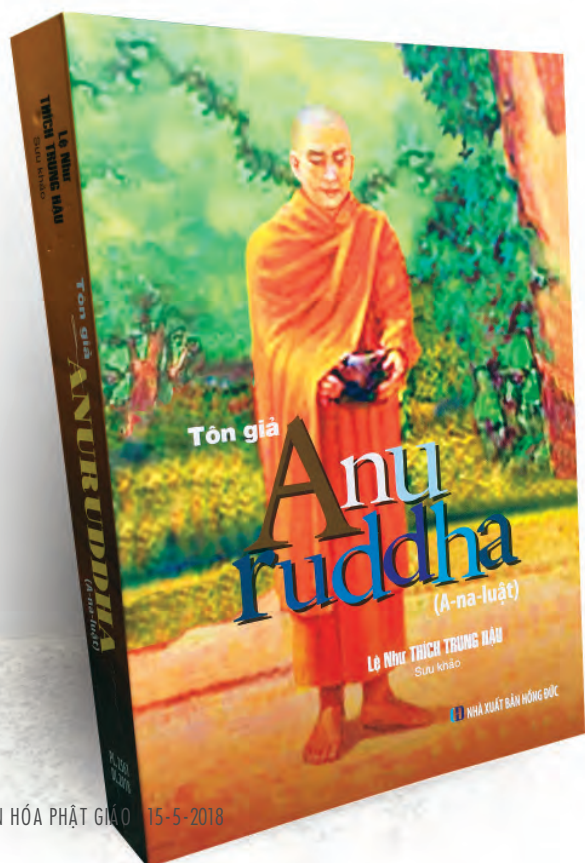
"Khi ấy, Tôn giả Ananda nói với Tôn giả Anuruddha:

- Thưa Tôn giả, Thế Tôn đã diệt độ.

- Này, hiền giả Ananda, Thế Tôn chưa diệt độ. Ngài mới nhập Diệt thọ tướng định".

Rồi Anuruddha kể rõ quá trình Thế Tôn đang trải qua, từ xuất Diệt thọ tướng định đến khi nhập định tứ thiền. "Xuất tứ thiền, Ngài lập tức diệt độ". Chúng ta nói: Đức Phật nhập Niết-bàn. Hoặc "Đức Phật Niết-bàn".

Niết-bàn là gì, chúng ta không biết, và không ai biết được, không ai tả được. Nhưng Anuruddha biết. Và ngài biết ngài sẽ nhập Niết-bàn. Đây là bài kệ cuối cùng của ngài:



*Ta đi đến đoạn diệt  
Chấm dứt dòng sanh tử  
Dưới bóng của khóm trúc  
Ta sẽ nhập Niết-bàn  
Không còn các lậu hoặc.*

Đó là Niết-bàn của người có mắt trần. Nhưng người ấy có một Niết-bàn mà người mắt trần như chúng ta cũng thấy được, hiểu được, và nếu muốn thì cũng nắm được. Đó là Niết-bàn mà người ấy đang sống trên trần thế, Niết-bàn hiện tại. Đơn giản, đó là trạng thái an lạc, giải thoát mà Anuruddha diễn tả thường xuyên trong kinh và kệ. Đó cũng chính là câu hỏi đầu tiên của Đức Phật và câu trả lời của Tôn giả:

“- Này các ông Anuruddha, các ông được an lành không? Có được sống yên vui không? Đi khát thực có khỏi mệt nhọc không?

- Bạch Thế Tôn, chúng con được an lành; bạch Thế Tôn, chúng con được yên vui; bạch Thế Tôn, chúng con đi khát thực không có mệt nhọc”.

Và đây cũng là Niết-bàn nữa, Niết-bàn trước nữ sắc mà chúng ta cũng nên học tập để “nhập” vào:

*Mọi hành là vô thường  
Phải chịu luật sanh diệt  
Chúng sinh rồi chúng diệt  
Nhiếp chúng là an lạc.  
Hiện nay đối với ta  
Không còn chỗ trú xứ  
Trên cảnh giới chư Thiên  
Ôi này Jalini  
Đường sanh tử dứt đoạn  
Nay tái sanh không còn.*

Sanh tử chấm dứt thì chúng ta còn lâu đến ngàn kiếp, nhưng hiểu luật vô thường thì có gì mà không học được. Học được chút nào thì Niết-bàn chút ấy.

Niết-bàn ấy, ta lại thấy trong bài kinh thứ ba: “Đại kinh rừng Sùng bờ”. Kinh kể chuyện một buổi thảo luận lý thú giữa năm Đại đệ tử của Phật trong rừng Gosinga. Đêm rằm trăng sáng, cây sa-la nở hoa, hương thơm ngát bầu trời. Ngài Xá-lợi-phất hứng khởi, đặt câu hỏi cho mọi người: “Hạng Tỷ-kheo nào có thể làm chói sáng khu rừng Gosinga?”. A-nan trả lời: “Hạng Tỷ-kheo nghe nhiều, gìn giữ điều đã nghe, tích tụ điều đã nghe”. Tất nhiên ngài cắt nghĩa thế nào là nghe, thế nào là tích tụ, thế nào là nói lại, thế nào là tri kiến, thế nào là đoạn trừ mọi tùy miên.

Ngài Revata, bậc được xem là thiên định đệ nhất, trả lời: “Đó là hạng Tỷ-kheo ưa thích đời sống tịnh cư, nội tâm tu pháp tịnh chỉ, không gián đoạn thiên định”.

Tất nhiên ngài Ca-diếp ca tụng hạng Tỷ-kheo thích sống đời sống độc cư, khổ hạnh, như hình ảnh của ngài; ngài Mục-kiền-liên tán thán hai Tỷ-kheo đàm luận với nhau về Abhidamma, vi tế như thế mà hiểu được nhau,

trả lời với nhau thông suốt; ngài Xá-lợi-phất giải thích khúc chiết tại sao hạng Tỷ-kheo điều phục được tâm, an trú được tâm, là hạng Tỷ-kheo có thể làm sáng chói khu rừng. Đến phiên Anuruddha phát biểu: “Ở đây, này hiền giả Sariputta, Tỷ-kheo, với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, quán sát ngàn thế giới, hạng Tỷ-kheo như vậy có thể làm sáng chói khu rừng Gosinga”.

Tất nhiên, ta cũng đoán được, ai cũng đúng cả, mỗi vị nói lên một phương diện. Nhưng phải nghe câu kết luận của Phật, vì các ngài đi đến thành ý của Phật. Hạng Tỷ-kheo nào vậy? Ôi, bình thường thôi, bình thường như ai đi tu cũng có thể làm, ai đi tu cũng có thể làm sáng chói cả xã hội xung quanh:

“- Này Sariputta, tất cả đều khéo lần lượt trả lời. Và nay, các ông hãy nghe Ta nói hạng Tỷ-kheo nào có thể làm sáng chói khu rừng Gosinga. Ở đây, này Sariputta, Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực về, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, và nghĩ rằng: “Ta sẽ không bỏ ngồi kiết-già này cho đến khi tâm của ta được khéo giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ”. Này Sariputta, hạng Tỷ-kheo như vậy có thể làm sáng chói khu rừng Gosinga”.

Tại sao tôi đọc lại kinh này? Tại vì kết luận ấy chỉ đúng vào con người của ngài Anuruddha. Bậc thiên nhân đệ nhất ấy đâu có ham rong chơi trong chốn siêu nhiên! Trái lại, ngài ưa đời sống thanh vắng, ẩn dật, xa lìa mọi xáo động, kể cả trong đời sống Tăng đoàn, thiếu dục tri túc đến mức khổ hạnh, chỉ biết vui trong “cảnh giới đạo thanh tịnh” như ngài thuật lại trong bài kệ:

*Đi khát thực trở về  
Đơn độc, vị ẩn sĩ  
Tìm vải từ đồng rác  
A-na-luật đạt được  
Không còn các lậu hoặc  
Ẩn sĩ thâm lượm lấy  
Giặt, nhuộm, và đắp mặc  
Các vải từ đồng rác.*

Rồi:

*Chánh niệm và ít dục  
Biết đủ, không náo loạn  
Thích viễn ly, hân hoan  
Thường tinh cần tinh tấn  
Những pháp này có mặt  
Thuần thiện Bồ-đề phần  
Vị ấy không lậu hoặc.*

Có khác chút nào với kết luận của Phật? Và Niết-bàn là ở đó chứ ở đâu?

Chân thành cảm tạ Hòa thượng Thích Trung Hậu đã cho phép tôi viết mấy lời cảm khái sau khi đọc sách này.

GS.Cao Huy Thuần  
Paris, Xuân Mậu Tuất, Phật lịch 2561 (DL.2018) ■

# Chạy vào thiên định

SAKYONG MIPHAM RINPOCHE

**T**ôi đã bắt đầu việc chạy bộ chỉ như một cách tập thể dục đôi chút. Tuy nhiên, từ khá sớm, tôi phát hiện rằng tôi đã áp dụng cùng những nguyên tắc mà tôi từng học được trong suốt cuộc đời thiền định của mình.

Đối với tôi, mối liên hệ giữa thiên định và việc chạy bộ là điều tự nhiên, vì một đằng là sự huấn luyện tâm thức còn đằng kia là sự rèn luyện thân thể. Từ xưa, người ta đã biết rằng con người hạnh phúc hơn khi tâm của họ uyển chuyển và thân của họ mạnh mẽ. Trong cuộc sống hiện đại, chúng ta đang phải đối mặt với những thách thức về sự cân bằng đó giữa thân và tâm.

Để giải quyết vấn đề ấy, chúng ta cần phải chú ý đến tình trạng sức khoẻ của mình. Vì thân và tâm kết nối mật thiết với nhau, việc làm dịu những căng thẳng ở thân thông qua việc tập thể dục có một tác động trực tiếp đến tâm: tâm không còn phải bận bịu với tình trạng khó chịu ở thân. Nếu thân được thả lỏng và linh hoạt, đó là bớt đi được một điều mà tâm phải nghĩ đến. Như vậy, việc luyện tập thân thể cũng mang lại một phần thanh thản cho tâm. Ngược lại, việc huấn luyện tâm thức giúp chúng ta tập trung nhiều hơn vào hoạt động của thân thể.

Như vậy, để sống một cuộc sống quân bình, ta cần phải hăng hái và tích cực, đồng thời phải trầm tĩnh và nghỉ ngơi. Khi ta đang bận rộn hoạt động - chạy bộ, trò chuyện, làm việc - tâm thức tham gia vào một tiến trình của hệ thần kinh giao cảm. Nếu chúng ta không làm cân bằng tính giao cảm ấy với tiến trình của hệ thần kinh đối giao cảm, trong lúc ấy chúng ta chậm dần lại và nghỉ ngơi, dần dần chúng ta sẽ bị choáng váng, hay cáu kỉnh và bị thương tổn về mặt tinh cảm. Những thời kỳ dài của việc bị kích thích quá mức - hoạt động quá nhiều - bắt đầu tác động đến các bộ phận trong cơ thể và hệ tuần hoàn của ta. Về mặt tinh thần, chúng ta có thể trở nên chậm lụt và uể oải. Quan trọng nhất, chúng ta không còn khả năng để có được những suy nghĩ sâu sắc hơn và trầm lắng hơn. Việc giữ cho thân được tĩnh tại và việc buông lỏng tâm nhưng vẫn duy trì sự tập trung, như chúng ta vẫn làm trong lúc thiền định, có lợi ích vô cùng to lớn. Nhưng bởi vì chúng ta vẫn chưa quen với một trạng thái trầm tư như vậy, điều đó có thể khiến cho ta cảm thấy không được thoải mái. Chúng ta luôn có khó khăn trong việc thay đổi những thói quen của mình. Tập thể dục có thể là một sự trợ giúp cho thiên định và thiên định có thể là một sự trợ giúp cho tập thể dục. Chạy bộ là một hình thức tự nhiên của việc tập thể dục, vì nó chỉ là một sự mở rộng của việc đi bộ. Khi chạy, chúng ta củng cố sức mạnh, loại bỏ không khí tù đọng, làm hồi sinh hệ thống thần kinh, và tăng cường năng lực

hoạt động sinh học do tăng mức tiêu thụ dưỡng khí. Điều đó giúp chúng ta phát triển một thái độ tích cực. Việc chạy bộ tạo ra sự hoạt động đầy sinh lực và tăng cường sức chịu đựng, cho phép chúng ta có một cách để đối phó với sự đau đớn. Nó giúp chúng ta thư giãn. Đối với nhiều người, nó còn mang lại một cảm tưởng tự do. Cũng vậy, thiền định là một sự tập luyện tự nhiên cho tinh thần - một cơ hội để củng cố, làm hồi sinh và mang lại sự thanh khiết. Thông qua hoạt động thiền định chúng ta có thể kết nối với phần tinh túy mà chúng ta có sẵn nhưng đã bị quên lãng từ lâu. Việc cảm nhận được phần tinh túy đó có tác dụng rất lớn: mang lại lòng tự tin và sự can đảm trong bản chất sâu thẳm nhất của chúng ta.

Hệt như trong lúc chạy bộ, khi thiền định, chúng ta bỏ qua một bên mọi lo toan hàng ngày - những điều mơ mộng, sự căng thẳng, các hoạch định. Chúng ta trở nên thực sự có mặt trong hiện tại. Chúng ta thâm nhập khoảnh khắc bây giờ. Bằng cách đó, tinh thần của ta xây dựng sức mạnh. Hệ thống thần kinh của chúng ta bắt đầu thư giãn. Chúng ta phát triển được cả sự nhận thức sâu sắc lẫn sự tỉnh giác. Trí thông minh và ký ức của chúng ta trở nên sắc bén hơn. Chúng ta có khả năng nhìn cuộc đời từ nhiều quan điểm khác nhau. Chúng ta không còn bị giam hãm bởi những tình cảm dù cao thượng hay thấp hèn. Tình yêu thương, lòng từ ái và những phẩm chất tích cực khác trở nên được tiếp cận dễ dàng. Giống hệt như việc chạy bộ, khi chúng ta chấm dứt thời thiền định, chúng ta cảm thấy tỉnh táo, phần lớn là vì cùng một lý do: thiền định là một hoạt động tự nhiên, lành mạnh.

Việc phát triển một mối quan hệ với hơi thở là điều then chốt trong thiền định - cũng như trong việc chạy bộ. Nếu chúng ta phát triển một mối quan hệ với hơi thở của chính mình, chúng ta sẽ chẳng phải cố gắng nhiều với nó. Bằng trực giác, những người chạy bộ biết rõ điều đó - về bản chất, chúng ta đang phát triển một mối quan hệ với những khía cạnh căn bản nhất của sự sống còn. Trong thiền định, việc đặt sự chú ý của ta vào hơi thở giữ cho tâm không còn mơ mộng, lo âu, suy nghĩ và chấm dứt mọi tư tưởng hão huyền. Nó mang lại cho tâm thức của chúng ta những điều lành mạnh. Với việc chạy bộ cũng như với thiền định, một hình thức của tỉnh lười biếng chính là sự uể oải ở mức độ thấp nhất và đơn giản nhất, với tình trạng đó, chúng ta không thể nhắc mình ra khỏi màn ảnh máy truyền hình hay chiếc trường kỷ. Trong trường hợp đó, chỉ cần một chút tập luyện là đã có thể gửi đến cho cơ thể một thông điệp nói rằng đã đến lúc phải tiến về phía trước. Chỉ cần mặc vào bộ y phục tập luyện và bắt đầu vươn vai vài lần là đủ giúp chúng ta



thoát ra khỏi tình trạng uể oải. Cũng vậy, việc ngồi xuống để theo dõi hơi thở trong vòng vài phút là có đủ năng lực mang ta ra khỏi sự lười biếng.

Mặc dù cách thức của việc thiền định khác với cách thức của việc chạy bộ, những công cụ của cả hai là như nhau: chúng ta cần có quyết tâm và cố gắng. Tất nhiên chúng ta sẽ có nhiều thách thức trong suốt hành trình của mình, nhưng tinh thần kỷ luật, triển vọng và sự kiên trì sẽ dẫn tới những phần thưởng lớn.

Đôi khi có người nói rằng *"Chạy bộ là hoạt động thiền định của tôi"*. Kể cả tôi hiểu rằng họ muốn nói gì, thực ra thì chạy bộ là chạy bộ mà thiền định là thiền định. Đó là lý do khiến hai hoạt động ấy có hai tên gọi khác nhau. Sẽ cũng chỉ là không chính xác khi nói rằng *"Thiền định là việc rèn luyện thân thể của tôi"*. Tôi có biết một vài thiền giả cao cấp đạt tới trình độ có khả năng mang tâm thức thiền định của mình - sự bền bỉ và sự thư giãn - vào trong thân thể của họ theo những kênh riêng của nó, bằng hệ thống thần kinh và những bắp thịt. Họ trở nên mạnh mẽ, toả sáng và dẻo dai. Ở Tây Tạng, có cả một kiểu hành trì được gọi là *niệt thiền*, theo đó, hành giả, là những người có khả năng sử dụng tâm để kiểm soát thân nhiệt, thiền định trong những điều kiện nhiệt độ ở dưới không độ hàng tháng trời, chỉ khoác trên người một mảnh khăn "san" mỏng manh bằng vải. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là những vị ấy có thể chạy băng đồng. Cũng vậy, chắc chắn là chúng ta không thể đạt tới sự tỉnh giác nhờ việc chạy bộ, mặc dù có một số người đã cố thử. Việc lựa chọn điều nào tốt hơn - huấn luyện tâm hay rèn luyện thân - không phải là vấn đề quan trọng. Đúng hơn, hai hoạt động đó có liên quan chặt chẽ với nhau. Chúng ta cần cả huấn luyện tâm lẫn rèn luyện thân. Bản chất của thân là hình dáng và sự vững chắc. Bản chất của tâm là ý thức. Vì thân và tâm khác nhau về mặt bản chất, những điều mang lại lợi ích cho chúng cũng

khác nhau về bản chất. Thân thể được lợi nhờ sự chuyển động, còn tâm thức được lợi nhờ sự yên tĩnh. Khi ta đem lại cho thân và tâm của mình những điều mang lại lợi ích cho chúng, chúng ta trải nghiệm một sự cân bằng và hài hoà tự nhiên. Với phương pháp thống nhất này, chúng ta có hạnh phúc, sức khoẻ và sự khôn ngoan.

Giống như nhiều người chạy bộ khác, tôi chạy bộ vì sức khoẻ và niềm vui. Cần có một ý nghĩa sâu xa để làm cho mục đích của tôi được trọn vẹn. Tôi tin rằng, với một mục đích lành mạnh, người ta có thể mang hầu như mọi hoạt động vào con đường tâm linh của mình. Mục đích của tôi là chạy bộ để mang lại lợi ích cho người khác. Vậy, việc chạy bộ là sự tiếp nối cuộc hành trình tâm linh của tôi. Với một tâm thức mạnh mẽ, nếu ta dự định rằng việc chạy bộ của chúng ta là để mang lại hạnh phúc cho người khác thì kết quả sẽ là như vậy. Ngược lại, nếu ta biến hoạt động thiền định của mình thành một sự mưu cầu hoàn toàn ích kỷ, thì đó cũng chính xác là điều sẽ xảy ra. Ở một trong hai hành động ấy, chính ý hướng của ta là điều quyết định để cho kết quả của hành động chỉ là bình thường hay có thể là phi thường.

Được coi là lý tưởng khi các hoạt động thường lệ hàng ngày của ta gồm đủ cả việc rèn luyện thân thể lẫn thiền định. Việc huấn luyện tâm thức có thể giúp chúng ta không bị xao lãng trong mọi hoạt động thân thể. Cùng lúc, nó cho phép chúng ta phát triển sự khéo léo của bản chất nhu hoà và kiên định với chính mình. Đối với các hành giả thiền định - hoặc bất cứ ai mưu cầu kiến thức - việc tập thể dục giúp giữ cho thân thể không trở thành một sự phiền toái. Khi chúng ta không cảm thấy đau đớn hay bực dọc, công việc mang tính trí thức của chúng ta sẽ đòi hỏi ít cố gắng. Cuối cùng, cả thân và tâm đều là những điều chúng ta nên yêu mến. Thân thể là con ngựa thần kỳ, và tâm là viên ngọc thần kỳ. ■

# Từ tán tụng đến ca khúc Phật giáo Việt Nam của những tác giả tiêu biểu

NGUYỄN ĐÌNH NIÊM

**A**m nhạc là bộ môn nghệ thuật dùng âm thanh để diễn đạt tư tưởng tình cảm của con người. Các yếu tố chính của nó là cao độ, nhịp điệu, âm điệu và âm sắc.

Vậy ta có thể nói, từ xưa đến nay các hình thức tán tụng trong lễ nghi Phật giáo là một loại hình âm nhạc mang tính cách tâm linh. Theo Giáo sư Trần Văn Khê, trên thế giới các tán tụng có ba trường phái: Bắc tông, Nam tông và Mật tông.

- Bắc tông hay Đại thừa gồm Ấn Độ, Trung Quốc, Hàn Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản và Việt Nam. Kinh chép bằng tiếng Phạn (Sanskrit) phiên âm ra tiếng Trung Quốc, Việt Nam ta lại đọc kinh bằng âm Hán Việt nên xa âm tiếng Phạn, ví dụ bài chú Vãng sanh (Nam-mô A di đà bà dạ đá địa dạ tha...) hay chú Đại bi (Nam-mô Đại bi hội thượng Phật Bồ-tát, Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi... Nam-mô hắc ra đá na...).

- Nam tông hay Tiểu thừa gồm các nước Sri Lanka (Tích Lan), Thái Lan, Campuchia, Lào; kinh chép theo âm Pali.

- Mật tông: Gồm Tây Tạng, Mông Cổ, kinh gồm những mật ngôn đọc theo một giọng thật trầm.

Điệu thức được dùng là điệu Thiên và điệu Ai, thay đổi theo nội dung bài Tán. Âm nhạc Phật giáo Việt Nam là một loại lễ nhạc, chứ không phải để nghe cho vui tai.

Người Việt ngoài tán tụng còn có niệm, đọc, hô, xướng, niệm hương... Tụng thì nhịp đều mỗi chữ trùng tiếng mõ. Tán, nhịp phức tạp hơn. Chữ quan trọng trong câu kinh kệ thường xướng theo nhịp ngoại, tang mõ đánh theo chu kỳ, trống đánh theo đối điểm.

Có ba loại tán: Tán rơi, tán xấp, tán trạo, nhịp theo chu kỳ khác nhau. Tóm lại, nhạc Phật giáo mang tính thanh thân, nghiêm trang, đôi khi buồn man mác tạo một bầu không khí trang nghiêm, trầm mặc. Tuy nhiên Việt Nam chưa có một công trình nghiên cứu về nhạc Phật giáo như các nước Đông Nam Á khác.

**Vài tác giả,**

**tác phẩm nhạc Phật giáo Việt Nam hiện đại**

Chúng tôi xin mạn phép giới thiệu vài tác giả nổi tiếng với những tác phẩm của họ: Nguyễn Phúc Bửu Bác, Văn Giảng, Lê Cao Phan, Lê Mộng Bảo, Phan Thiện Hoà, Hằng Vàng. Những nhạc sĩ này đã có những nhạc phẩm ăn sâu vào tâm trí của bao thế hệ Phật tử.

**1. Nhạc sĩ Nguyễn Phúc Bửu Bác (1898-1984):**

Pháp danh Trùng Bạc, tự Dã Kiều, sinh ngày 12-12-1898 (Bính Tuất) tại Huế, mất ngày 3-8-1984 tại TP.HCM. Vợ Nguyễn Thị Vệ, pháp danh Tâm Hải. Thân phụ là cụ ông Nguyễn Phước Ứng Vũ và cụ bà Nguyễn Thị Trí. Năm 1934, cư sĩ Bửu Bác đã là hội viên Hội An Nam Phật học.



NS Văn Giảng



NS Lê Cao Phan



NS Lê Mộng Bảo

Cư sĩ thành lập Ban Đồng ấu đầu tiên, gồm 52 thành viên sinh hoạt tại chùa Phước Điền, Huế. (Ban Đồng ấu gồm cháu nội vua Thành Thái, con gái và con trai của cư sĩ Lê Đình Thám). Lễ phục của ban nhạc Đồng ấu là nam áo dài đen, nữ áo dài trắng, đi guốc. Ông nguyên là nhạc sĩ cổ nhạc, tác phẩm tiêu biểu là: *Cúng dường chư Phật* theo điệu Hải triều âm, *Khuyến tu* theo điệu Kim tiền (Muốn tu lòng diêu minh, Phải chăm giữ giới luật cho rành. Phải chăm giữ cho rành chớ nên khinh, đừng sát sinh, không dâm tà, không uống rượu, không nói xàm chằng tham quấy, chăm lòng mưa đừng sai).

Tác phẩm tân nhạc tiêu biểu là *Trầm hương đốt sáng* tác 1944, được Gia đình Phật hóa phổ chọn làm bài ca chính thức cho gia đình.

Tháng 4 năm 1951, Gia đình Phật hóa phổ đổi danh xưng là Gia đình Phật tử và chọn bài *Trầm hương đốt* trong nghi thức tụng niệm của Gia đình Phật tử.

Tóm lại, ta có thể nói nhạc sĩ Bửu Bác là người anh cả trong nhạc lễ Phật giáo.

**2. Nhạc sĩ Văn Giảng (1924-2013):** Sinh 12-5-1924, mất 9-5-2013 tại Victoria, Úc, là tác giả của những bài hùng ca như: *Thúc quân, Lục quân Việt Nam, Đêm Mê Linh* (1951), *Qua đèo ...*

Ngoài tên chính là Văn Giảng, ông còn những tên khác. Khi viết tình ca, ông lấy tên là Thông Đạt, tác giả của nhạc phẩm nổi tiếng *Ai về sông Tương* (1949) đã làm ngạc nhiên cho Giám đốc Nhà xuất bản Tinh Hoa là ông Tăng Duyệt, ông này nghĩ rằng nhạc sĩ Văn Giảng chỉ sáng tác được những bài hùng ca. Thông Đạt là tên ghép giữa pháp danh của ông là Nguyên Thông và pháp danh của vợ ông là Tâm Đạt.

Với bút hiệu Nguyên Thông, ông đã sáng tác thành công nhạc phẩm *Từ Đàm quê hương tôi, Mừng ngày Đản sanh* (Trời là trời rạng đông, tươi sáng, tươi sáng rằm tháng Tư. Đức Phật Thích-ca ra đời, đem duyên lành an vui muôn loài. Ngàn điệu nhạc thần tiên dồn lên, hùng vang chào đón tưng bừng...).

Nhạc sĩ Văn Giảng dạy nhạc tại Huế, vào Saigon thi tú tài và tốt nghiệp cử nhân tại đó. Ông còn thi đỗ Anh văn ở Hội Việt Mỹ, đã thi trúng tuyển và sang Hoa Kỳ học nhạc tại Hawaii và Bloomington. Tốt nghiệp xuất sắc được học bổng nghiên cứu cao học âm nhạc. Về nước, ông được cử làm Giám đốc Trường Quốc gia Âm nhạc Huế.

**3. Nhạc sĩ Lê Cao Phan:** Ông sinh tháng 12-1924, tại Triệu Phong - Quảng Trị. Mất ngày 02-1-2014 tại TP.HCM. Pháp danh Quảng Hội, tự Nhuận Pháp. Dạy trung học phổ thông và ngoại ngữ Anh, Pháp. Triển lãm bốn phòng tranh sơn dầu. Ông cũng đã in bốn tuyển tập ca khúc thiếu nhi. Nhạc phẩm *Đạo ca "Phật giáo Việt Nam"* được viết năm 1951 nhân kỷ niệm Hội nghị Phật giáo Việt Nam toàn quốc tại Huế.

Ông cũng đã xuất bản hai bản dịch *Truyện Kiều* ra tiếng Pháp (1994) và tiếng Anh (1996), được UNESCO nhận vào bộ sưu tập tiêu biểu.



NS Hàng Vang

**4. Nhạc sĩ Lê Mộng Bảo:** Pháp danh Tâm Trí, sinh năm 1923 tại Huế, mất ngày 8 tháng 10 năm 2007 tại San José, California, Hoa Kỳ. Tác giả của trên 50 ca khúc. Nhạc phẩm *Không làm nô lệ* viết năm 1945, nhạc phẩm *Đập vỡ cây đàn* rất được mọi người yêu thích.

Nhạc phẩm *Dâng hoa*, nhạc Lê Mộng Bảo, lời Phạm Mạnh Cương (viết sau Pháp nạn 1963) rất được phổ biến trong các Gia đình Phật tử. Ông từng học violon với nhạc sĩ Đặng Thế Phong, học nhạc lý với nhạc sĩ Nguyễn Văn Thương.

**5. Nhạc sĩ Hàng Vang:** Tên thật là Nguyễn Đình Vang, ông sinh năm 1933. Tham gia Oanh vũ từ những năm 1945, số lượng tác phẩm do ông sáng tác và phổ thơ đã trên 500 bài. Tác phẩm đầu tay rất nổi tiếng là *Ánh đạo vàng* (1957). Nay tuy tuổi gần 80, ông vẫn miệt mài sáng tác với cuộc sống thanh đạm tại một góc phố Tây Nguyên trầm lắng. Ông và nhạc sĩ Lê Cao Phan là hai cội sen già trong vườn hoa đạo Phật.

Âm nhạc Phật giáo Việt Nam hiện đại còn rất nhiều tác giả khác nữa như Phạm Thế Mỹ với tác phẩm *Bông hồng cài áo, Đường về hai thôn...*, Hoàng Trọng và Hồ Đình Phương với bài *Mừng Phật đản, Uy Thi Ca* với bài *Tiếng chuông từ bi...*, Thẩm Oánh với tác phẩm *Bát chánh đạo, Đỗ Kim Bảng* với tác phẩm nổi tiếng *Mục-kiên-liên...* tất cả đã góp phần cho gia tài âm nhạc Phật giáo Việt Nam ngày một đậm sắc tỏa hương. ■

#### Tài liệu tham khảo:

- Nguồn internet.
- *Phong cách tán tụng trong Phật giáo Việt Nam* của cố Giáo sư Trần Văn Khê.
- *Tuyển tập Ca khúc Phật giáo 1 và 2* của Ban Văn hóa Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam xuất bản.



# Trước mùa thi đến

LÊ HẢI ĐĂNG

**T**rước mùa thi tuyển đại học đang đến gần, câu chuyện chọn ngành nghề, trường học nóng lên từng ngày. Trong bối cảnh tỷ lệ sinh viên bỏ học giữa chừng khá cao ở nhiều cơ sở đào tạo, những đối tượng liên quan, như giảng viên, sinh viên bắt đầu đổ lỗi cho nhau. Giảng viên cho rằng sinh viên điểm thấp, bị cảnh báo học vụ, không đáp ứng yêu cầu nhà trường đa số do chọn nhầm nghề. Lẽ ra, các em phải chọn nghề trước, rồi mới đến ngành và trường. Còn sinh viên phàn nàn về tình trạng thiếu kiến thức, tư vấn hướng nghiệp trước khi tuyển sinh.

Như chúng ta biết, chọn nghề là một hành động thường xảy ra trước khi tuyển sinh. Chọn nghề là chọn những nghề nghiệp đã có từ trước, gắn liền với từng ngành học cụ thể, thậm chí trở thành truyền thống, như giáo viên, bác sĩ, kỹ sư... Theo xu hướng phát triển của khoa học, công nghệ, hàng năm có rất nhiều ngành nghề bị khai tử, đồng thời cũng có những ngành nghề mới được khai sinh. Như vậy, chọn đúng nghề chưa hẳn đã là một giải pháp đảm bảo an toàn sau khi ra trường.

Trên thế giới, trung bình 5 năm kiến thức loài người lại nhân lên gấp đôi. Bởi vậy, bất kỳ ngành nghề nào cũng đứng trước nguy cơ đào thải, đổi thay. Nền tảng của một nền giáo dục tốt nằm ở đặc tính kế thừa, nâng cao

khả năng thích ứng, năng lực sáng tạo cho người học, bên cạnh trang bị kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp... Sáng tạo là một yêu cầu thiết yếu trong thời đại này. Nếu không có sáng tạo, giáo dục mãi mãi ở phía sau. Năng lực sáng tạo thừa hưởng từ yếu tố tự nhiên, song đa số trường hợp đều thông qua giáo dục. Thay vì định hướng nghề nghiệp một cách hạn hẹp, cần hướng người học theo xu hướng ngành, nâng cao khả năng thích nghi, sáng tạo, ứng biến linh hoạt trước sự đổi thay.

Hiện tại có rất nhiều ngành học đứng trước nguy cơ đào thải khắc nghiệt, cung nhiều hơn cầu, như sư phạm, kỹ sư xây dựng, quản trị kinh doanh, kế toán ngân hàng, môi trường, công nghệ sinh học... Hiện tượng sinh viên ra trường thất nghiệp, chuyển nghề, thậm chí lâm vào tình trạng bế tắc đã trở nên phổ biến. Nhiều giải pháp được lựa chọn, như quy hoạch ngành nghề, kết hợp giữa doanh nghiệp và cơ sở đào tạo, hướng nghiệp... Đó mới chỉ là giải pháp tạm thời mang tính kỹ thuật, chưa thật sự tạo bước đột phá. Đột phá thực sự nằm trong sự thay đổi của cơ sở giáo dục.

Thị trường lao động liên tục thay đổi, trong bối cảnh đó, nếu cơ sở đào tạo không đáp ứng được nhu cầu thích nghi, sáng tạo, thay đổi linh hoạt trong đào tạo nguồn nhân lực thì ngay cả doanh nghiệp trong nước cũng chưa thể đáp ứng được nhu cầu. Có thể thấy, cơ sở giáo dục nước ta nói chung thiếu tầm nhìn toàn cầu,



chưa có khát vọng vươn tới thị trường nhân lực thế giới có chất lượng cao, đồng thời thu hút lượng học sinh, sinh viên đến từ các nước. Tìm kiếm cơ hội cho nguồn nhân lực trong nước ở thị trường lao động nước ngoài dường như chưa phải là mục tiêu giáo dục đất nước.

Đối với việc xuất khẩu lao động, chúng ta mới dừng lại ở nguồn lao động phổ thông, giá rẻ, giống như mặt hàng xuất khẩu chủ yếu tập trung ở gạo, thủy hải sản, cao su, nguyên liệu thô... chứ chưa xuất khẩu được nguồn nhân lực chất lượng cao, sản phẩm chứa đầy trí tuệ sáng tạo. Nguyên nhân của mọi nguyên nhân nằm ngay trong cơ sở đào tạo đất nước.

Ngành học vốn mang tính thiên hướng. Nó có nội hàm rộng hơn nhiều so với nghề. Trong ngành có nhiều nghề, rồi trong nghề có nhiều lĩnh vực, mỗi lĩnh vực lại có nhiều địa hạt cho người học lựa chọn, thử sức. Giáo dục giúp cho người học mở mang tầm nhìn, phát hiện ra những góc nhìn mới, sáng tạo, từ đó viết nên ý nghĩa cho cuộc đời. Thời gian gần đây, việc tư vấn hướng nghiệp giao phó cho cơ sở đào tạo. Cách làm này tiềm ẩn nhiều nguy cơ, rủi ro, đặc biệt, nó chính là kẻ hở để nhiều cơ sở đào tạo quảng bá sản phẩm, dụ dỗ học sinh, sinh viên nhằm nâng cao chỉ tiêu tuyển sinh. Cách làm trên dẫn người học đến những quyết định sai lầm, tệ hại. Người tư vấn hướng nghiệp không thể đóng vai trò kép, vừa là chuyên gia, vừa là nhân viên thuộc cơ sở đào tạo. Trên thực tế, một nền giáo dục tốt quan trọng hơn nền giáo dục định hướng. Vì nó kích thích khả năng sáng tạo, nâng cao vai trò của người học trong việc hoạch định tương lai, sinh viên được hưởng lợi nhiều hơn định hướng nghề nghiệp thuần túy, ngoại trừ những ngành nghề đòi hỏi xác định sớm, bộc lộ rõ thiên hướng, như nghệ thuật, thể thao... Bên cạnh đó, ngành nghề thay đổi theo thời đại.

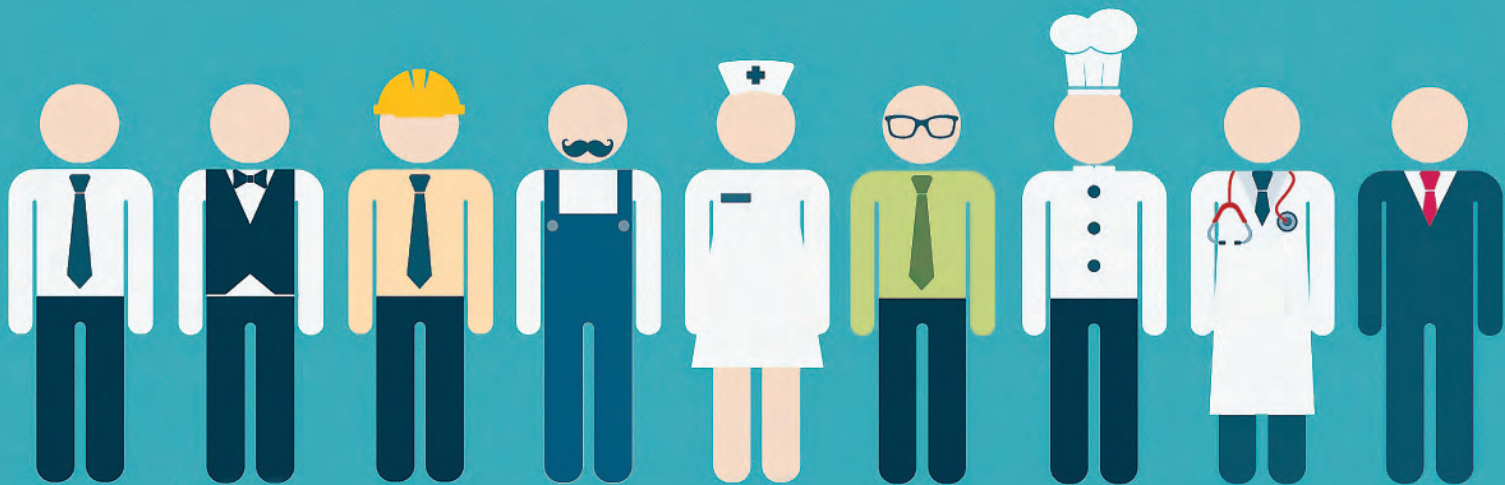
Cách đây ba chục năm, ngành IT mới vừa lên ngôi, ngành báo chí "hot" khoảng hai chục năm trước, song ngành báo chí đã bước vào giai đoạn suy thoái, trong khi ngành IT vẫn còn dư địa phát triển với những biến

đổi khôn lường. Sức hấp dẫn của chương trình giáo dục, phương pháp giảng dạy, cách thức chuyển tải tri thức... khiến cho học sinh tìm ra điểm mạnh, sở trường, sở thích để theo đuổi dẫn thân. Nền giáo dục được thiết kế tốt đem lại khả năng sáng tạo, lựa chọn phong phú. Còn nền giáo dục với bộ khung cứng nhắc, nhiều môn học dư thừa thật khó thể dẫn đến quyết định sáng suốt cho cả người học lẫn người dạy. Như trên đã nói, thiết kế chương trình giáo dục quan trọng hơn cả việc định hướng. Vì có rất nhiều ngành nghề mới sẽ ra đời từ đây.

Cuối cùng là chọn trường. Trường học ở ta có nhiều điểm giống nhau, đặc biệt có nhiều môn học dư thừa, vô bổ. Đây chính là nguyên nhân khiến cho học sinh, sinh viên ngán ngẩm, chán nản với việc học. Tôi và một số người cùng thế hệ có may mắn được học trong một ngôi trường nghệ thuật. Môi trường này chủ yếu dành cho những người đã có thiên hướng nghề nghiệp từ rất sớm. Song, ngay tại ngôi trường này cũng không tránh khỏi những môn học dư thừa, như: "Kinh tế chính trị", "Đường lối văn hóa văn nghệ của Đảng", "Lịch sử Đảng", "Chủ nghĩa xã hội khoa học"...

Sau 22 năm ra trường làm một công việc đã được định hướng từ khi ngồi ghế nhà trường, tôi chưa từng vận dụng bất kỳ kiến thức nào từ những môn học trên. Đối với những môn học có tính kế thừa thấp như vậy, lý do gì lại được đưa vào chương trình đào tạo? Chúng ta nói nhiều đến sự lãng phí, đây chính là tâm điểm của sự lãng phí.

Giáo dục phải giúp người học tìm thấy niềm vui trong việc học và làm nên ý nghĩa cuộc đời bằng giáo dục. Mọi sự nghiệp đều khởi đầu từ giáo dục và kết thúc trong văn hóa. Văn hóa và giáo dục không tách rời nhau. Nếu một nền giáo dục bị "trấn yểm" bởi chính trị, văn hóa sẽ không thể thừa hưởng thành quả giáo dục, thậm chí trở thành rào cản cho sự tiến bộ tích cực của cả một dân tộc. ■



# Thành tựu Y Dược "xanh"

NGUYỄN HỮU ĐỨC

**T**rong nghiên cứu sản xuất dược phẩm hiện nay có xu hướng đi theo thiên nhiên. Tức là, thay vì tìm ra thuốc mới bằng con đường tổng hợp hóa học thuần túy tạo ra các hóa chất không có trong tự nhiên nhiều khi có hại cho môi trường, người ta chú trọng đến vật liệu sống. Ngày càng có nhiều các phát minh về thuốc xuất phát từ nghiên cứu về các động vật, đặc biệt là động vật hoang dã (lưu ý, nghiên cứu tìm ra thuốc từ động vật hoang dã mà hoàn toàn không tiêu diệt chúng). Có thể gọi các nghiên cứu phát triển dược phẩm theo hướng thiên nhiên này là một loại "nghiên cứu phát triển xanh", bởi vì so với hóa chất hoàn toàn xa lạ thì hợp chất thiên nhiên dù gì vẫn dễ tương hợp với cơ thể người. Một loại "nghiên cứu phát triển xanh" khác có thể kể là nghiên cứu phát triển trong y dược càng ngày đưa đến sự chính xác và hợp lý hơn, cũng như ngày càng nâng cao chất lượng sống của con người. Xin được nói về hai thành tựu y dược liên quan với nhau và mạo muội gọi là thành tựu y dược "xanh".

## Thành tựu "xanh" xét nghiệm bệnh đái tháo đường

Trước hết trong lĩnh vực y, có một thành tựu mới

được ghi nhận. Đó là **xác định xét nghiệm HbA1C thành tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) với mức  $\geq 6,5\%$**  (xét nghiệm HbA1C trước đây chỉ dùng làm chỉ số theo dõi điều trị ĐTĐ). Đây có thể xem là thành tựu đặc biệt vì bệnh ĐTĐ đang gia tăng một cách đáng báo động và trở thành thách thức lớn của sức khỏe toàn cầu trong thế kỷ XXI. Năm 1985 chỉ có 30 triệu người mắc bệnh ĐTĐ trên toàn thế giới, đến năm 2000 số người mắc bệnh đã tăng lên 177 triệu và nếu không kiểm soát một cách hiệu quả, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) dự báo vào năm 2025 số người mắc bệnh ĐTĐ sẽ tăng đến hơn 300 triệu người.

Từ trước đến nay, để xác định có bị ĐTĐ hay không, phải làm xét nghiệm gọi là đo đường huyết, tức đo hàm lượng glucose có trong máu. Thầy thuốc chẩn đoán xác định ĐTĐ dựa vào 1 trong 3 chỉ số sau:

1. Đường huyết lúc đói (đo glucose trong huyết tương sau tám giờ không ăn) là  $\geq 126\text{ mg/dl}$  ( $7\text{ mmol/l}$ ).

2. Đường huyết hai giờ sau nghiệm pháp dung nạp glucose (tức đo đường huyết hai giờ sau khi uống 75 g glucose) là  $\geq 200\text{ mg/dl}$  ( $11,1\text{ mmol/l}$ ).

3. Đường huyết ở thời điểm bất kỳ (tức đo bất cứ lúc nào trong ngày không tính đến ảnh hưởng của bữa ăn khi lấy máu) là  $\geq 200\text{ mg/dl}$  ( $11,1\text{ mmol/l}$ ).

Dựa vào đo đường huyết, ta chỉ biết được tình trạng có bị ĐTĐ hay không ngay vào thời điểm lấy máu xét nghiệm. Rất có thể trước đó người bệnh bị tăng đường huyết một cách bất thường nhưng không biết được. Vì vậy, để theo dõi tình trạng đường huyết trong thời gian dài ba tháng hoặc theo dõi việc dùng thuốc trị ĐTĐ có hiệu quả hay không, người ta dùng chỉ số xét nghiệm HbA1C.

Đo HbA1C có nghĩa là đo tỷ lệ hemoglobin (viết tắt Hb) là chất có màu đỏ (huyết sắc tố) có trong hồng cầu đã được gắn với đường glucose. Ta cần biết glucose có trong máu không chỉ ở trạng thái tự do mà còn ở trạng thái liên kết (gắn) với hemoglobin của hồng cầu. Vì đời sống của tế bào hồng cầu vào khoảng 120 ngày, cho nên đo HbA1C tức đo hemoglobin có gắn đường glucose (gọi là *hemoglobin glycat hóa* hay *glycosylated hemoglobin*) ta biết được tình trạng glucose có trong máu (thực chất gắn với hồng cầu), tăng giảm như thế nào trong thời gian đến 3-4 tháng. Đối với việc dùng thuốc trị ĐTĐ cũng vậy, đo HbA1C ta biết được hiệu



quả của thuốc làm giảm glucose như thế nào trong suốt ba tháng qua. Tiêu chí của đo HbA1C trước đây là <7%, tức là dưới 7% là kiểm soát đường huyết tốt, trên 7% là kiểm soát đường huyết không tốt, phải thay đổi chế độ dùng thuốc.

Nay, theo hướng dẫn điều trị ĐTĐ tít 2 phiên bản 2010 của Hiệp hội ĐTĐ Hoa Kỳ (ADA) người ta xác định HbA1C là một tiêu chí chẩn đoán ĐTĐ giống như tiêu chí đo đường huyết (chứ không chỉ để theo dõi nữa) với mức  $\geq 6,5\%$ . Tức là không cần đo đường huyết mà chỉ cần đo HbA1C, nếu trên hoặc bằng 6,5% là bị mắc bệnh ĐTĐ. Cũng theo hướng dẫn này, nếu HbA1C  $\leq 5\%$  có nghĩa là hoàn toàn không bị ĐTĐ, HbA1C nằm trong khoảng 5,7%-6,4% (5,7%  $\leq$  HbA1C  $\leq$  6,4%) có nghĩa bị tiền ĐTĐ (prediabetes, tức chưa mắc nhưng có nguy cơ sẽ mắc ĐTĐ).

Việc đưa xét nghiệm HbA1C lên thành tiêu chuẩn xét nghiệm ĐTĐ được xem là một thành tựu của ngành y trong thời gian qua. Bởi vì đo HbA1C không phải bắt bệnh nhân nhịn đói suốt tám giờ trước khi đo như đo đường huyết (hiện nay ở các nước tiên tiến, máy đo HbA1C tại nhà như máy đo Metrika đã được dùng phổ biến). Rõ ràng không phải bắt bệnh nhân nhịn đói trước khi đo đường máu là rất thuận lợi cho bệnh nhân. Đo đường huyết theo cách cũ chỉ cho biết tình trạng đường huyết ngay lúc đo còn đo HbA1C sẽ biết được tình trạng bệnh trong khoảng thời gian trước đó. Đặc biệt, thành tựu này giúp bệnh nhân nhanh chóng đạt mục tiêu điều trị (tức kiểm soát tốt đường huyết), giảm thiểu các biến chứng (kiểm soát tốt HbA1C sẽ giảm thiểu các biến chứng mạch máu lớn như đột quỵ, bệnh mạch vành...) và kéo dài đời sống với chất lượng sống tương đương người không bị bệnh.

### Thành tựu “xanh” trị bệnh đái tháo đường

Trong lĩnh vực dược, có những thuốc mới đã ra đời được dùng trị ĐTĐ tít 2. Đây có thể xem là sự bổ sung lý thú cho thành tựu về y đã kể trên. Các thuốc mới trị ĐTĐ tít 2 này nằm trong nhóm thuốc mới có tên *thuốc tăng cường hoặc bắt chước incretin*.

Ta cần biết, trong ĐTĐ tít 2 có sự thiếu insulin do hai bất thường: *giảm tiết insulin* hoặc có *sự đề kháng insulin* (do giảm tác dụng của insulin trên tế bào mô đích, đặc biệt là tế bào cơ). Vì vậy, để điều trị ĐTĐ tít 2 sẽ dùng thuốc hạ đường huyết loại uống phân thành năm nhóm đang được dùng phổ biến như sau: *nhóm sulfonylure* (gồm glibenclamid, glipizid, glicazid, glimepirid, có tác dụng kích thích tế bào beta tuyến tụy tiết ra insulin), *nhóm biguanid* (chỉ có một thuốc được sử dụng là metformin, có tác dụng làm giảm sự đề kháng insulin), *nhóm ức chế men alpha-glucosidase* (gồm acarbose, voglibose, miglitol, tác dụng của thuốc là ức chế alpha-glucosidase, làm giảm sự hấp thu đường tại ruột, *nhóm metglinid* (gồm repaglinid, nateglinid,

tác dụng của thuốc là kích thích tế bào beta tuyến tụy tiết ra insulin giống như nhóm sulfonylure nhưng chỉ có tác dụng khi ta ăn làm đường tăng trong máu), *nhóm thiazolidinedion* (gồm rosiglitazon, pioglitazon, tác dụng của thuốc là làm giảm sự đề kháng insulin giống như metformin). Năm nhóm thuốc đều là hóa chất tổng hợp và thuốc như rosiglitazon đã bị cấm, còn pioglitazon đang bị cảnh giác vì gây tác dụng có hại quá nặng nề.

Hiện nay, người ta phát hiện sự giảm khả năng tiết insulin của các tế bào beta tuyến tụy còn bị chi phối bởi các hormon peptid có tên *incretin* do niêm mạc đường tiêu hóa tiết ra khi thức ăn thức uống đi qua dạ dày-ruột. Bằng các incretin được tiết ra, trong đó có GLP-1 (viết tắt của *Glucagon-Like Peptid-1*, tức *peptid-1 giống glucagon*) là hormon có tác dụng mạnh nhất, cơ thể tạo sự kích thích tế bào beta tiết ra insulin để hạ hàm lượng glucose trong máu xuống đến mức cần thiết. Biết được cơ chế của sự giảm tiết insulin do các incretin, đặc biệt do GLP-1 gây ra, người ta phát minh ra thuốc mới trị ĐTĐ tít 2 theo cơ chế gọi là *thuốc tăng cường hoặc bắt chước incretin*. Exenatid là thuốc tổng hợp đầu tiên thuộc nhóm này được đưa ra thị trường vào năm 2005 để trị ĐTĐ tít 2. Exenatid còn được gọi là *chất bắt chước GLP-1*, là hợp chất thiên nhiên và là một polypeptide cấu tạo bởi 39 acid amin. Exenatid có cấu trúc tương tự 53% so với cấu trúc của GLP-1. Đây được xem là phát minh xanh vì exenatid được tìm ra nhờ sự phát hiện hợp chất exendin-4 có trong nước bọt của kỳ nhông có tên *Gila monster* (tên khoa học *Heloderma suspectum*) sống ở một số bang ở miền Tây Nam nước Mỹ. Thuốc thứ hai của nhóm bắt chước incretin là liraglutid đã ra đời. Liraglutid có cấu trúc tương tự đến 97% cấu trúc của GLP-1. Cũng giống như exenatid, liraglutid được bào chế dùng dưới dạng tiêm dưới da.

Thành tựu xanh được tiếp tục với sự ra đời của nhóm thuốc có tên *nhóm ức chế DPP-4*. Đây là nhóm thuốc nối tiếp nhóm *tăng cường hoặc bắt chước incretin*, chúng không bắt chước incretin mà có tác dụng bất hoạt enzym phân hủy incretin có tên dipeptidyl-peptidase-4 (DPP-4). Tức các thuốc nhóm này do bất hoạt DPP-4 là chất phân hủy một incretin là GLP-1 mà kéo dài đời sống của GLP-1. Thuốc ra đời từ cuối năm 2006 đến nay có các thuốc: sitagliptin, vidalglitin, saxagliptin, linagliptin... Các thuốc này có lợi điểm là dùng dạng viên uống nhưng có bất lợi là cơ thể người bệnh phải còn khả năng tiết ra GLP-1.

Thế giới vui hẳn lên vì thành tựu xanh mở rộng sang lĩnh vực tim mạch. Mới đây, nhờ quan sát sự tiêu hóa thức ăn và chuyển hóa của con trăn mà người ta có triển vọng phát minh được phẩm kết hợp ba loại axit béo trị bệnh tim cho người. Có lẽ không bao lâu nữa các thuốc tim mạch này sẽ ra đời. ■

# Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ Quy chế hoạt động của triều Nguyễn

TÔN THẮT THỌ

**D**ưới thời nhà Nguyễn, cơ quan làm sử chính thức của nhà nước là *Quốc sử quán*. Được thành lập vào năm Minh Mạng thứ 2 (1821), trong hơn một thế kỷ tồn tại, Quốc sử quán đã để lại nhiều công trình sử học và địa chí có giá trị như: *Đại Nam thực lục*, *Khâm định Việt sử Thông giám Cương mục*, *Đại Nam nhất thống chí*...

Bên cạnh đó, có một cơ quan đã trước thuật nhiều công trình rất xứng đáng được coi là những thành tựu đáng kể trong lịch sử nền sử học nước nhà, đó là *Nội các*. *Nội các* được thành lập vào năm Minh Mạng thứ 10 (1829). Trong số những bộ sách do *Nội các* triều Nguyễn soạn và xuất bản thì *Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ* (KĐĐNHĐSL) là công trình to lớn và có giá trị nhất.

Về quy mô và hình thức của bộ sách này, cụ Trần Văn Giáp đã giới thiệu tóm lược trong tác phẩm *"Tìm hiểu kho sách Hán Nôm"* như sau:

"*Khâm định Đại Nam hội điển sự lệ 262 quyển do Nội các triều Nguyễn biên soạn, sách in bản gỗ, giấy lệnh hội (32x20) mỗi quyển bình quân 30 tờ, cộng tất cả ước trên 8.000 tờ, đóng thành 97 cuốn; chữ in có nhiều sai lầm.*

*Bộ Hội điển này làm theo chỉ dụ của nhà vua các năm Thiệu Trị thứ 3 (1843), Thiệu Trị thứ 6 (1846), Tự Đức thứ 3 (1850) và đến năm Tự Đức thứ 4 (1851) làm xong. Sách biên chép tất cả các dụ chỉ, sắc lệnh, chiếu chỉ... đã đem thi hành, kể từ năm Gia Long thứ nhất (1802) đến năm Tự Đức thứ 4 (1851). Người tham gia việc toàn tu này, ngoài các Tổng lý giám tu như Miên Định, Miên Nghi, Vũ Xuân Cẩn, Trương Đăng Quế, Phan Thanh Giản... có các quan lại cả sáu bộ và các nha, mỗi bộ khoảng 15 người (tờ 20). Thể thức làm sách chia từng môn loại theo khoản thức sách Đại Thanh Hội điển Sự lệ theo tờ số năm 1850 (tờ 22).*

*"Đại Nam Hội điển Sự lệ, một bộ sách ghi chép tương đối đầy đủ các chiếu chỉ, tấu sớ, phiếu dụ của triều đình nhà Nguyễn về các việc đem ra thi hành, nhiều khi sửa đổi các lệ cũ, thuộc cả 6 bộ và các ty. Sách chia riêng từng công việc thuộc từng bộ, từng ty. Sách Hội điển chứa đựng nhiều tài liệu về sử cận đại rất tinh tường, chính xác, mặc dù có nhiều sai lầm về các chữ in..."*

(Theo *"Tìm hiểu kho sách..."*; sđd, tr.169)

Do nội dung bộ sách chứa đựng một số lượng đồ sộ những kiến thức sử liệu chân xác, đặc biệt về thiết chế và hoạt động của bộ máy nhà nước dưới triều Nguyễn; vì thế, để nghiên cứu toàn diện xã hội Việt Nam nửa đầu thế kỷ XIX, bên cạnh các bộ sử chính thống như

*Thực lục*, *Liệt truyện*... không thể không dùng đến những sử liệu đáng tin cậy do *Hội điển* cung cấp.

Ở nước ta, từ thời Trần đã có *Hoàng triều Đại điển*, thời Lê trung hưng có *Quốc triều Hội điển* (còn gọi là Lê triều Hội điển), thời Lê mạt có *Quốc triều Chính điển lục*. Tuy nhiên, *Hội điển* triều Nguyễn đã vượt xa các hội điển, đại điển hay chính điển của các triều đại trước. Nếu được dịch thuật (từ chữ Hán) và xuất bản đầy đủ, đây sẽ là bộ sách dày hơn một vạn trang. *Hội điển* triều Nguyễn ghi chép khá đầy đủ các công văn (chiếu chỉ, tấu sớ, phiếu dụ) của triều đình về các việc đã đem ra thi hành thuộc tất cả:

- Các bộ (Lại, Hộ, Lễ, Binh, Hình, Công).
- Các phủ (Tôn nhân, Nội vụ).
- Các viện (Cơ mật, Tập hiền, Hàn lâm, Thái y).
- Các ty (hơn mười mấy ty).
- Các tự (Đại lý, Thái thường, Quang lộc).
- Các giám (Khâm thiên, Quốc tử).
- Các các (Nội các, Đông các...).

Bộ sách ghi chép lại các công văn và những sự kiện chính, các sinh hoạt lớn từ Gia Long năm thứ nhất (1802) đến Duy Tân năm thứ 8 (1914).

*Hội điển* gồm có 3 phần:

- Phần thứ nhất có thể gọi là phần *Chính biên*: *Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ* ghi chép từ năm 1802 đến năm 1851 (Tự Đức năm thứ 4), một quyển thủ cùng với 262 quyển, mỗi quyển trên dưới 30 tờ in trên giấy lệnh hội 30 x 20, tổng cộng hơn 8.000 tờ;

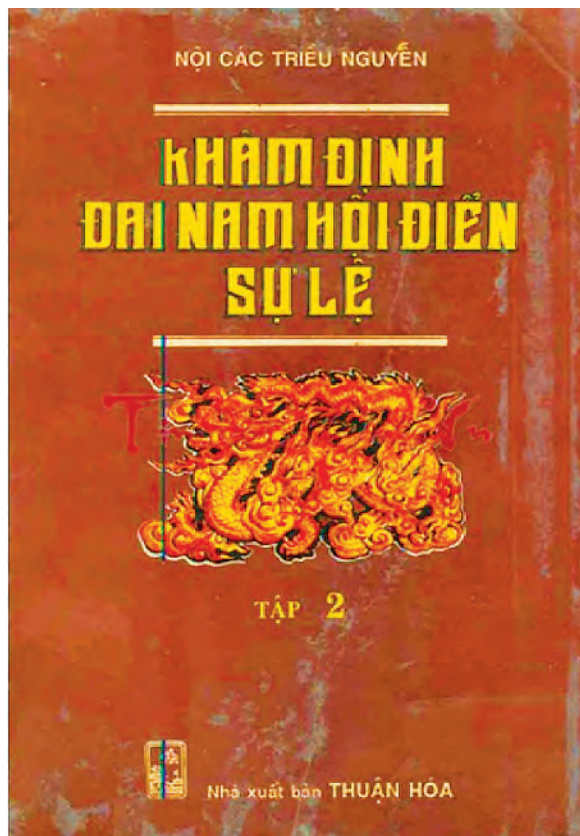
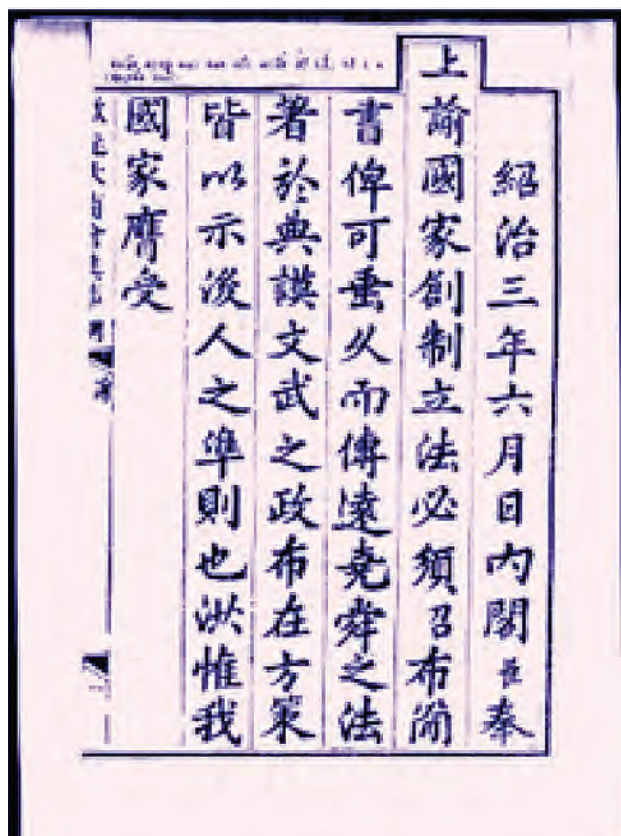
- Phần thứ hai là *Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ tục biên*, ghi chép từ năm 1852 đến 1889 (Thành Thái năm thứ nhất), 61 quyển, khoảng 2.000 tờ;

- Phần thứ ba là *Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ tục biên hậu thứ*, ghi chép từ 1890 đến 1914 (Duy Tân năm thứ 8), 28 quyển, khoảng 850 tờ (tất cả được viết bằng chữ Hán) (theo *"Tìm hiểu kho sách Hán Nôm"*).

Để tìm hiểu về lịch sử chính trị, pháp lý, kinh tế, quân sự dưới thời Nguyễn, chúng ta có thể tìm thấy trong hàng trăm quyển mà *Hội điển* đã đề cập về các điển chế và hoạt động của Bộ Lại (quyển 7-35), Bộ Hộ (quyển 36-68), Bộ Binh (quyển 137-178), Bộ Hình (quyển 179-204) từ đầu thế kỷ XIX đến giữa tk XIX.

Về lịch sử văn hóa, nghệ thuật, tư tưởng, tôn giáo... *Hội điển* đã dành gần 100 quyển cho Bộ Lễ và Bộ Công (quyển 69-136; quyển 205-223).

Về địa lý, kinh tế, xã hội... người đọc sẽ hình dung



hình ảnh một xã hội cần cù lao động và sáng tạo trong một đất nước giàu tài nguyên và đặc sản, qua danh mục hàng trăm sản vật mà Bộ Hộ thu mua của nhân dân hay các địa phương phải dâng nộp, hoặc qua danh mục hàng trăm thứ thuế đã được quy định hết sức cụ thể và chi tiết (quyển 64-67, quyển 100).

Cũng qua sách *Hội điển* triều Nguyễn, các nhà nghiên cứu về dân tộc, âm nhạc, ẩm thực, văn hóa... có đầy đủ tư liệu để nghiên cứu về các đề tài như lễ hội, ca múa nhạc, ẩm thực của cung đình... Cách nay nửa thế kỷ, các học giả Đỗ Bằng Đoàn và Đỗ Trọng Huề đã dựa vào *Hội điển* để viết *Những đại lễ và vũ khúc của vua chúa Việt Nam*; giáo sư Trần Văn Khê đã nghiên cứu các quyển 69-72, 86-89, 99... của *Hội điển* để viết nên những trang sinh động về ca múa nhạc triều Nguyễn, từ đó, ngày 4.11.2003 UNESCO đã công nhận Nhã nhạc Cung đình Huế là một di sản văn hóa phi vật thể của thế giới. Những nhà nghiên cứu văn hóa ẩm thực Việt Nam qua các thời kỳ lịch sử có thể dựng lại cả một nền ẩm thực cung đình thời Nguyễn nhờ vào các tài liệu về yến lễ, tiệc tùng, cỗ bàn... được ghi chép rất chi tiết (quyển 59, 97-98, 130, 135, 237-238); qua đó ta biết triều Nguyễn có một cơ quan chuyên trách ẩm thực cung đình; đó là *Quang lộc tự*, và đỉnh cao của nghệ thuật ẩm thực cung đình chính là tiệc yến chiêu đãi các sứ đoàn.

Do đó, có thể nói rằng, xét về nội dung, *Khâm định hội điển* là một bộ sách quý chứa đựng một số lượng

đồ sộ những kiến thức sử liệu chính xác, đặc biệt về thiết chế và hoạt động của bộ máy nhà nước dưới triều Nguyễn. Trong một chừng mực nhất định, bộ sách này có giá trị chứng minh cho một trình độ văn minh của dân tộc Việt Nam đã đạt được trong một quốc gia vừa hoàn chỉnh về lãnh thổ vào nửa đầu TK XIX, trước khi bị thực dân xâm lược và trở thành thuộc địa của Pháp.

Bộ sách cũng phác họa cho chúng ta thấy một hình ảnh tương đối phong phú và đa dạng về một xã hội Việt Nam truyền thống, đặc biệt là phương diện tổ chức bộ máy hành chính quốc gia từ trung ương đến địa phương dưới thời nhà Nguyễn.

Thiêng nghĩ, trong tình hình thực tế hiện nay, qua nhiều kênh thông tin, chúng ta biết rằng nhiều cơ quan tổ chức nhà nước đã có những vi phạm nghiêm trọng trong việc thực hiện đường lối, chính sách của nhà nước, nhưng các cá nhân phụ trách vẫn viện dẫn đã thực hiện "đúng quy trình", vì thế, việc nghiên cứu, học hỏi những nội dung từ các sách *Hội điển* là điều không phải là vô ích. ■

**Tài liệu tham khảo:**

1. *Khâm định Đại Nam Hội điển Sự lệ*, Nxb Thuận Hóa (tái bản bộ 8 cuốn), 2005.
2. *Châu bản triều Tự Đức 1848-1883*, Trung tâm Nghiên cứu Quốc học và Nxb Văn học, 2003.
3. *Tim hiểu kho sách Hán Nôm*, tập 1, Trần Văn Giáp, Nxb KHXH, 1971. \* Ảnh của tác giả

Đất phương Nam ngày cũ

# Măng cụt - trái tình yêu!

Nguồn: fruitlovers.com

TRẦN BẢO ĐỊNH

**1** Hai Lượng tỉ mỉ chỉ cho Bảy Đặng cách bầu đất trộn tro trấu, bột xơ dừa để ương hạt măng cụt.

Trước khi xuống ghe về Tân Thiềng, Hai Lượng căn dặn: *"Bây! Em nhớ tưới nước thường xuyên, nếu không, hạt nảy mầm chậm hoặc sẽ không nảy mầm."*

*"Phải đợi tới bao lâu thì hạt măng cụt mới nảy mầm vậy, anh Hai?"*, Bảy Đặng thiết tha hỏi.

*"Độ mười ngày, có khi tròn một con trứng!"*, Hai Lượng vuốt mồ hôi lấm tấm mặt, rồi vừa nói vừa đi ra bến nước mở dây cột ghe.

Từ lâu, Bảy Đặng để ý và hiểu rõ Hai Lượng thâm thương trộm nhớ mình; nhưng nghiệt nỗi, trong cơn mất họ hàng và gia đình ba má Bảy Đặng thì Hai Lượng không thuộc hạng *"môn đăng hộ đối"*. Sự trắc trở đó khó có thể vượt qua, dù rằng đã nhiều lần Bảy Đặng thổ lộ tâm tư với má.

*"Con đừng quên, gia đình mình vốn mấy đời thuộc gia đình "môn đăng hộ đối" ở cái làng Vinh Thành này!!"*, bao giờ bà Tư cũng nhắc chừng con gái như vậy!

Mùa trăng, rồi những mùa trăng nối tiếp... Cây măng cụt lớn được chuyển cây sang bầu lớn, Bảy Đặng

nhẹ tay tránh không để tổn thương rễ, vì lẽ rễ măng cụt rất yếu và không có lông hút; nào khác chi mối tình của mình đang trong thời kỳ phơi thai, mong manh.

Bảy Đặng không quên lời Hai Lượng: *"Cây măng cụt lớn chậm, rất chậm. Phải đợi hai con nước mùa mười nó mới đâm ra một cặp lá, và buổi đầu đời chỉ một tàng lá chịu gió sương"*. Bảy Đặng nhớ đã nói ẩn ý một cách bâng quơ: *"Chậm thì đợi, chớ người ta đây nào có thúc bách gì cho cam!"*. Thâm tâm Bảy Đặng muốn nói thêm: *"Chậm mà chắc vẫn hơn"*, nhưng nghĩ sao đó, Bảy Đặng mẫn thinh.

Vườn măng cụt ngày một xanh, xanh màu hy vọng; bông măng cụt phảng phất mùi đặc trưng các loài bông trái và cỏ dại ruộng vườn đất cù lao; hương thoang thoang bông lài lẫn bông huệ, một chút lảng lảng mùi xoài trộn hương bưởi, và ngậy ngậy mùi lá ứot, cỏ úa... Những ai đã từng hít thở hương quê nơi này, sẽ khôn nguôi mùi nhớ!

*Bánh tráng Mỹ Lồng*

*Bánh phồng Sơn Đốc*

*Măng cụt Hàm Luông*

Vỏ ngoài nâu, trong trắng như bông gòn  
Anh đây nói thiệt, sao em còn so đo...

Mỗi lần nghe ai đó hò câu hò như xác tín món ngon, trái ngọt quê nhà, Bảy Đặng vừa vui vừa hãnh diện mình là đứa con được sinh ra và lớn lên từ một trong cả ba cù lao<sup>1</sup> ấy, vốn do phù sa sông Cửu Long tạo thành. Tuy vậy, có đôi lúc, Bảy Đặng hờn dỗi, giận lẫy người thương sao trách oan mình. Bởi bụng dạ Bảy Đặng nào có “so đo” hơn thiệt, dù đang phải chịu nghịch cảnh với mối tình không cảm nhưng chẳng nói thành tiếng trước đấng sinh thành.

Đêm tình yêu!

Sau cái đêm tình yêu nơi vườn măng cụt tràn ngập ánh trăng, Bảy Đặng chịu trận đòn nên thân. Ông Tư, ba của Bảy Đặng, vừa đánh con vừa chảy nước mắt.

Bà Tư tuy không đồng tình việc hư thân của con gái, nhưng bà cũng không nở đứng nhìn con gái bị đòn roi. Bà năn nỉ xin ông tha cho con vì trót lỡ dại.

Rồi bà ôm con vào lòng, cả hai mẹ con cùng khóc!

Trời trở trăng lười liềm cuối tháng lúc gần sáng. Bà Tư buồn, cái buồn lo ngày mai Bảy Đặng sẽ ra sao? Bà gối tay cho con kê đầu ngủ, hết thời con còn là con gái. Bà liên tưởng đời người với đời cây, đời con Bảy với đời măng cụt. Từ cây măng cụt té ra tình yêu, một thứ tình yêu mà đời bà không có. Bà lấy chồng theo “môn đăng hộ đối”, con gái bà thì không. Nó có mảnh đời riêng của nó, và nó tự quyết định lấy.

Biết tánh chồng cứng và chắc ruột, nhứt quyết không là không thừa nhận chuyện “trăng hoa” của con. Thỉnh thoảng, bà cố nài, và cố nói hết tình lý với ông: “Cây măng cụt phải mất gần mười năm hoặc hơn mười năm mới trở bông ra trái, rồi sau đó có thể sống hằng hà sa số năm với một chiều cao trên hai mươi mét, vậy mà người ta vẫn gọi nó là cây tiểu mộc chứ chẳng ai gọi nó là cây trung mộc hay đại mộc bao giờ. Con Bảy dù đã bằng đó tuổi, lớn tông nông, nhưng nó vẫn còn là đứa “non người non dạ”... Và dẫu sao thì nó vẫn là con của mình. Minh bao nữa...”

Ông Tư ngồi thờ người ra, mặt buồn xo, tay vẫn thuốc, miệng hút liên tục. Thấy vậy, bà lựa lời “rà trước đón sau”: “Lá măng cụt còn có hai mặt: dưới xám xịt, trên lục vàng hơi bóng. Người thì chắc cũng vậy thôi!”

Thấy chồng im lặng, bà mừng húm trong bụng vì ngỡ “cá đã cắn câu”, bà giả là mượn bông măng cụt nói tếu táo: “Những bông đầu tiên mọc thành chùm trên đỉnh nhánh. Bông rộng, dày, và có thể bông đực hay bông lưỡng phái cùng một cây, cuống bông có đốt, lá bắc. Bông lưỡng tính thường mọc đơn lẻ, đôi khi thành cặp trên ngọn nhánh cành non. Cánh bông màu xanh, bên ngoài đốm đỏ, vàng đỏ bên trong... Không cần ai thương, nó vẫn ra trái cho đời... Nhưng, con Bảy nhà mình thì khác, nó trở mã con gái, thì phải có người thương mới nên vợ nên chồng chứ”.

Bà đương nói thao thao, ông đột ngột đứng dậy: “Tui không muốn nghe thấy mặt nó!”

**2** Bà Tư chịu điều tiếng chì chiết, mắng mỏ của chồng, bởi “con hư tại mẹ”. Người dung, yêu nhau không lấy được nhau, bà còn thương xót hướng chi đó lại là con gái của bà. Đêm đêm bà thao thức nghĩ chuyện người, chuyện cây cỏ đất quê. Bà không hiểu vì sao lá măng cụt không rụng dù gặp bão tố, và trái được bao bọc do những đài hoa cánh hình tam giác, màu tím sậm tới tím đỏ, phẳng và láng; thoạt nhìn, chẳng khác bông hồng ngày cô dâu bước xuống thuyền hoa. Có điều bà hiểu rằng, người tự ràng buộc nhau có khi làm khổ cho nhau cả đời, tỉ như việc “môn đăng hộ đối”. Nhưng đối với thiên nhiên thì không, bởi thiên nhiên tự nó đã là sự tự do vượt lên trên cái “tôi tâm thường”, gìn giữ quyền sống hài hòa môi trường, cân bằng sinh thái mà trời đất đặt để.

Lá măng cụt không bỏ cành, thì sao bà phải bỏ con!? Đời bà trải qua và đau khổ vì “môn đăng hộ đối”, bây giờ bà không muốn con gái của bà đi lại con đường bà đã đi và mang những gì bà đã mang. Rồi bà nghĩ chắc cứng điều thực tế, ruột măng cụt được bảo vệ bằng lớp vỏ dày, mà nếu cắt mặt ngang ai cũng nhận ra màu đỏ, màu tím trắng cùng vị đắng với nhiều mú vàng ngà, kèm theo dung dịch nước. Chẳng lẽ bà không bị kịp vỏ măng cụt, không bảo vệ được con?

Nghĩ sao làm vậy! Bà lén chồng nhận Hai Lượng làm con rể. Bà giấu đứa con rể đôi bông tai để tặng vợ, như là quà cưới và như là một lời thể của hai đứa nguyện “ăn đời ở kiếp” với nhau.

Thực ra mọi việc làm của bà, ông Tư đều biết rất rõ. Nhưng ông nín khe, im lặng!

Vợ chồng Hai Lượng ở đậu xẻo đất cặp rạch Cái Mơn.

“Mình ở nhà, nếu chị Chín tới hỏi mua cây giống măng cụt thì mình hẹn chị chờ mười bữa, nửa tháng”.

“Sao anh không giao cho chị mở cây giống ghép còn để ở bên liếp chòi?”, Bảy Đặng thắc mắc hỏi chồng.

Hai Đực cắt nghĩa: “Cây giống ươm bằng hạt măng cụt phát triển từ phôi cái nó sống mạnh, trái to và đặc tính hết như cây mẹ. Cây giống ghép sống yếu dễ chết, ít trái và trái nhỏ. Mình không nên giao cây giống măng cụt ghép cho chị Chín và cả khách hàng”.

Hai Lượng bước nhẹ qua lối mòn, sương mai chấp chới trên đầu cỏ. Bảy Đặng xách mo com<sup>2</sup> leo đèo đi sau chồng xuống bến ghe. Hai Lượng ngoái cổ, nói với vợ: “Mùa sau, vợ chồng mình thôi ghép giống cây măng cụt”.

Trải qua sóng gió thị phi, hai người thành chồng vợ sau cái đêm thành thân vượt “môn đăng hộ đối”. Vợ chồng sống cảnh nghèo, nhưng thừa tiếng cười hạnh phúc. Vợ ở nhà ươm cây con, chồng chèo ghe bán cây giống khắp sông rạch đồng bằng hạ lưu sông Cửu Long. Ghe chồng theo con nước, không theo thời



Nguồn: 2lua.vn

gian vợ chờ. Thương vợ sáng tối thui thui một mình nơi vườn ươm măng cụt hiu quạnh, Hai Lượng buồn lờ:

*Sông Cửu Long chín cửa hai dòng*

*Người thương anh vô số*

*Nhưng anh chỉ một lòng với em.*

(Câu hò Cái Mơn)

Những lúc như vậy, Bảy Đặng chỉ biết âu yếm nhìn chồng, rồi bẽn lễn cười, nụ cười chơn chất đặc sệt phù sa.

"*Trăm tay không bằng tay quen*", việc ươm cây con măng cụt bây giờ Bảy Đặng thành thạo; thành thạo đến cỡ Hai Lượng cũng chẳng thể chê trách chỗ nào. Mỗi lần rảnh tay, nằm nghỉ, Bảy Đặng thường ngó ra bên rạch ngóng mũi ghe của chồng ló dạng rồi nghĩ đầu đầu: "*Nếu rạch là con sông nhỏ chảy ra con sông lớn, thì mình tự nguyện làm con rạch chảy ra con sông lớn của chồng*".

Sau lần bị sẩy thai, Bảy Đặng lo sốt vó vì sợ mình trở thành "*đàn bà bị nâng*" chẳng còn khả năng "*sanh con đẻ cái*". Vợ chồng ước mong sau mùa bán cây giống sẽ có được một mớ tiền kha khá, đủ đi đường lên chùa cầu tự. Mấy lần, Hai Lượng tới đình cầu thần giúp "*mua may bán đắt*", khổ nỗi chẳng đâu vào đâu, ế vẫn hoàn ế. Thấy vợ buồn dầu dầu, Hai Lượng vỗ về an ủi: "*Mình có con chậm chút thì có sao đâu?*".

Thương là thương ông ngoại, tuy trước kia lạnh lùng: "*Tui không muốn ngó thấy mặt nó!*"; nhưng nay ông buồn rầu khi hay tin con gái hư thai. Rõ ràng, với ông: "*Giận thì giận, mà thương thì thương*", và giận con thời "*nói vậy mà không phải vậy!*".

Tám năm sau, dù chưa phải đi chùa cầu tự, vợ chồng mừng rỡ vì sau chín tháng mang thai, Bảy Đặng sinh được một thằng bé kháu khỉnh. Có con muộn, muộn như cây măng cụt sinh trái vậy.

Làm nghề ươm cây, trồng cây, nhứt là cây măng cụt cho ra trái. Hai Lượng bắt đúng mạch trái măng cụt: "*Vậy là vậy, ít khi vậy không phải vậy!*". Hễ đầu nhụy

trái măng cụt có bao nhiêu cánh, thì ruột trái có bấy nhiêu múi; hiếm khi sai lệch giữa cánh và múi. Măng cụt bên ngoài vỏ dày cứng, bên trong dày xốp; hột trái được bao lớp thịt trắng phau ngọt thơm đến lạ kỳ! Măng cụt thuộc loại trái "*nắng ưa, mưa ghét*", thu hoạch măng cụt giữa tháng tư tới cuối tháng sáu, hoặc sang tháng bảy; nghĩa là trước mùa mưa dội trắng vườn.

Bảy Đặng nhớ hoài câu nói của chồng: "*Trái ngon, nét khó!*".

**3** Mua cây măng cụt giống, khách mua hay hỏi Hai Lượng: "*Măng cụt từ đâu tới, và vì sao gọi là măng cụt?*".

Mỗi khi như vậy, Hai Lượng thường trả lời với khách mua bằng bài thuộc lòng học lóm xứ vợ, rằng: "*Người Hoa, người Thái Lan gọi măng cụt bằng cái tên 'mạng khud', Huinh Tịnh Cửa gọi 'Bữa Xiêm', và vua chúa ban tặng tên mỹ miều 'Giáng Châu'. Từ lâu, người ta đình ninh măng cụt do các nhà truyền giáo đạo Gia-tô di thực vào miền Nam Việt Nam với tên gọi 'mangouste'!*".

Rồi Hai Lượng tiếp: Nhưng, lời truyền trong dân gian thì lại khác: "*Măng cụt và lúa ma (lúa trời) là những cây còn sót lại sau khi Vương quốc Phù Nam bị xâm lược và bị sáp nhập vào Chân Lạp(?)!*".

Khách hàng tin hay không thì còn tùy! Chuyện biển dâu biết đâu mà mà lần, và nếu có lần thì biết lần đâu cho đúng? Ngay tên Cái Mơn, vùng đất cừu mang măng cụt còn lắm điều tranh cãi về xuất xứ cái tên: "*Kha Môn* (nghĩa là tổ ong) *đọc trại Cái Mơn, hay Cả Môn đọc trại Cái Mơn, hoặc Caiman* (Sấu mõm dài) *đọc trại thành Cái Mơn...?*"(?). Đố ai biết? Chỉ biết chắc là ở Cái Mơn tên rạch, tên kinh, tên cầu... tất thủy, đều mang tên người và đối xứng giữa đàn ông, đàn bà: "*Kinh Ông Kèo - rạch Bà Bốn, rạch Ông Bái - cầu Bà Ươm, cầu Bà Trùm - kinh Cả Chánh*". Và có lẽ, họ Nguyễn ở rạch Giàn Sấy (sấy cá), họ Lê ở rạch Bà Dung, họ Phan ở rạch Ông Mầu là ba tổ họ tới vùng đất Cái Mơn sớm nhứt<sup>3</sup>.



Hai Lượng ngẫm suy, những việc làm lương thiện, hữu ích cho tha nhân; đất và người không quên, lưu lại đời sau tỏ tường.

Rạch Cái Mơn, thủy trình độc nhứt cho tàu ghe từ sông Hàm Luông sang sông Cổ Chiên hay ngược lại. Dòng nước rạch Cái Mơn không chảy một hướng như bao sông rạch khác, mà trái lại, nó chảy ngược, đối xứng nhau. Khi đôi dòng nước chạm nhau, nó liền chảy trở lại nơi xuất phát. Chỗ gặp nhau, người Cái Mơn gọi đó là "giáp nước", hoặc "rún Rông".

"Rún Rông" xoáy nước khiến lòng rạch nở phình ra và rộng phía hai bờ rạch, dân bốn phương tụ về sống quần cư trên bến dưới thuyền; hợp thành chợ mặt đất, chợ nổi mặt nước.

Sông Hàm Luông, sông Cổ Chiên đi vào Cái Mơn bằng hai ngõ gọi là Vàm Mơn, Vàm Sả. Ghe Hai Lượng neo đậu Vàm Sả chờ con nước trở về nhà. Chuyển đi nầy dài ngày, ghe qua tới tận miệt Trà Ôn; bù lại, Hai Lượng bán sạch ráo cây con măng cụt, chưa kể nhà vườn họ còn đặt thêm hàng cho chuyển đi sau.

Ngồi hút thuốc ở mũi ghe, Hai Lượng bồi hồi nhớ hôm chống sào lui ghe rời bến, Bảy Đặng đứng chấp chới trên bến cổ nói với theo: "Măng cụt sắp chín rồi. Chuyển nầy, về sớm nha mình!".

Anh định nói:

*Bước xuống ghe lòng buồn khắc khoải  
Thương em ở nhà dầu dãi nắng mưa.*

(Ca dao)

Chưa kịp nói, gió đã thốc mũi chao mũi, ghe dạt ra giữa rạch đương lúc nước ròng, nước chảy xiết.

Mười năm chồng vợ bên nhau, mười năm vườn măng cụt của vợ chồng mới có trái chiếng đầu mùa. Tình yêu đất cho cây đâm chồi nảy lộc, trở bông kết trái. Nếu không có tình yêu đất thì cây lấy gì mọc và sống? Ngược lại, nếu không có tình yêu cây thì đất sẽ khô cằn và đất chết! Ngày nào đó, nếu trần gian không có tình yêu, thì... Bất giác, Hai Được rùng mình... Hai Được không rõ cái rùng mình vì cơn gió lạnh, hay vì nghĩ tới điều chẳng dám nghĩ!?

Cây măng cụt *chịu đền* đất Cái Mơn, và đất Cái Mơn *nức tiếng* từ cây măng cụt. Việc đó chẳng tự nhiên, mà có lẽ giữa đất và cây đã trao cho nhau một thứ tình yêu thiêng liêng của Thượng đế. Người Cái Mơn để gì quên những cái tên như: *Vườn Mổ Côi, cồn Cát Tiên (Vũng Tàu 2), xóm Chùa Đốt, xóm 16 mẩu, giống Nứa, gò Mua, ...* Và, tên người, như: *Đục Bà Hem, giống Thấy Tám, giống Ông Kế...* Đôi khi mang tên nghề: *Cầu Giàn Sấy...* Những cái tên thiệt ngộ ngộ, nghe qua tuy lạ tai nhưng chứa chan tình người, hồn đất!

Hai Lượng rờ rờ mới tiên bán cây giống khá bộn đang dựng trong ruột tượng quán quanh lưng quần. Anh cười hồn nhiên, cái hồn nhiên của người sắp đặt

điều ước mong. Anh tin vợ anh sẽ mừng hóm khi nghĩ rằng có thêm tiền để nuôi thẳng Cu.

Mỗi lúc trời một tối, và tối đen... Giờ bàn tay chẳng thấy!

Hai Lượng mỗi thêm điều thuốc, đốm lửa lóe đêm! Tự dung, Hai Lượng nghe lòng nôn nao, thương vợ khôn cùng. Anh đếm lóng tay tính thời gian xa nhà, và ngày mặng cụt chín.

*"Bớ người ta! Bớ...ớ... ng... ư...ờ...i... cư...ú... v... ợ... co...on... tu...ii... vơ...ới..."*

Tiếng kêu xé lòng. Hai Lượng định thần, tức tốc quay mũi ghe, và chèo cật lực về hướng có tiếng đang la chối lói...

Bình minh!

Mặt nước bình yên như chưa xảy ra điều gì đêm mù tăm, chết chóc.

Cứu sống vợ chồng, con cái người bán hàng xén trên sông. Hai Lượng đuối sức, vĩnh viễn nằm lại đáy Vàm Sả.

Cảm kích tấm lòng thương người, và hành động trượng nghĩa của Hai Lượng, dân thương hổ qua lại Vàm Sả đã cùng dân sở tại lập miếu thờ Hai Lượng như vị thần cứu nạn!

**4** Hàng cây măng cụt say nắng, rũ lá, và hình như đang thiêm thiếp đợi gió.

Không gian im lìm, im lìm đến đổi tiếng lá rơi ngoài vườn vẫn nghe rõ nồm nộp. Tám Mọn tỉ mẩn vạch từng chun sợi tóc dì Bảy Đặng để tìm bắt bọ chí mền đang bám da đầu hút máu. Dì Bảy lim dim đôi mắt, thỉnh thoảng dì hít hà, chẳng hiểu vì đau, hay vì quá đã... ngứa!

*"Tám! Bóng nắng tới đâu rồi, con?"*

*"Dạ! Có lẽ nắng xỏ lỗ tai rồi đó, dì!"*

*"Í chết! Chiều muộn..."*

Bảy Đặng lật đật đứng dậy, quên cả búi lại tóc.

Mỗi ngày, Bảy Đặng canh con nước ra vô, để dì theo con nước đi gặp linh hồn chồng tại nơi chồng đã lâm nạn và chết. Trẻ con nước, cũng đồng nghĩa là dì trẻ hện với người từng "ba sinh hương lửa"!

Nặng ngả vàng lưng sóng.

Xuông xuôi dòng. Bảy Đặng hối hả chèo ra Vàm Sả để còn kịp con nước quay về.

Nặng hoàng hôn rán vàng mặt nước.

Nhang khói chờn vờn bay, và những cánh chim trời hối hả qua sông chiều.

Bảy Đặng ngồi trên thêm miếu, cắt măng cụt mời chồng với tâm thức: *Trái Tình Yêu, vĩnh cửu!* ■

#### Chú thích:

1. Cù lao Minh, cù lao Bảo, cù lao An Hóa.
2. Mo cau đựng cơm.
3. Năm 1702, gia đình các ông Nguyễn Văn Tấn, Lê Quang Lê, Phan Văn Đạt từ xứ Ba Giồng tới Cái Mơn lập nghiệp.

## Dấu chấm than

CÁT TƯỜNG

Lấp lánh sao trời lấp lánh sao  
Dường như gió lạc ở phương nào?  
Buồn neo chiếc lá thổi xào xạc  
Giận trút trang lòng mãi khát khao  
Thế thái bày chi nhiều ẩn khúc  
Nhân tình phải chịu lắm ưu sầu  
Sương giăng trắng nẻo đông vào độ  
Dấu chấm than rồi...! Vẫn cứ đau.

## Nhớ quê

HUỲNH THỊ MỘNG TUYỀN

Ta về qua ngõ ngày xưa  
Đường quê xanh mượt những trưa tan trường  
Buộc lòng một chút nhớ thương  
Vòng xe chậm chậm vẫn vương thuở nào?

Thời gian lướt gió qua mau  
Gom mùa ký ức gói vào trang thơ  
Đã nghe cô khát mong chờ  
Cái ngồng quá lứa trên bờ đê xưa

Ta thương biết mấy cho vừa  
Mái nhà loang lỗ cơn mưa nhót lòng  
Mẹ ngồi vá áo bên sông  
Àu ơi... câu hát buồn trông con về

Người còn năm tháng ngủ mê  
Đường xưa giăng nhớ võ về tháng năm  
Ta về nắng trái cây sân  
Hiên nhà âm tiếng cười thầm mẹ quê...

## Thị trấn

THANH TRẮC NGUYỄN VĂN

Thị trấn dài như một tiếng vang  
Nắng cuối thu tan giòn vàng ruộm mái ngói  
Cô gái bán hàng rong bán mùi hương cốm mới  
Về đâu?  
Trần trở khói lam chiều.

Thị trấn dài như một giấc mơ yêu  
Câu thơ tình chọt vọng lên từ sỏi đá  
Người bên người thôi không là khách lạ  
Có những con đường chiếc lá cũng rơi đôi.

Thị trấn dài như một ánh mắt em tôi  
Con tàu ra đi  
Bỗng dưng dằng  
Lúc lắc  
Những ô cửa vuông  
Những khoảng trời xanh ngắt  
Thị trấn xa dần  
Sợ nhớ đừng đưa...

## Hành trình chưa kết thúc

MẠC GIANG

Ta nhắm mắt khung trời đã khép lại  
Cuộc phiêu hành như giấc mộng đi qua  
Bóng hoàng hôn vẩy búa ánh chiều tà  
Đêm dần xuống sương mờ buông giá lạnh

Kiếp phù sinh mất một khoanh bờ trống  
Mọi hình hài dấu nét cũng tiêu sơ  
Gió lan man xuyên cây cỏ vật vờ  
Rong rêu phủ thêm hoang phố cát bụi

Con nai vàng ngẩn ngơ bên bờ suối  
Đứng u hoài trên ghềnh vắng trơ vơ  
Nước lăn tăn con sóng vỗ ơ hờ  
Nhìn lơ đãng giữa núi rừng thăm thẳm

Ta quay lại nhìn không trung tấm nắng  
Cõi phù vân cùng mây trắng bay bay  
Ta nhìn ta vẫn nguyên vẹn mặt mày  
Dù xây xát tấm hình hài giả huyền

Ta mãi đi như con đò vĩ tuyến  
Đi và đi nào hẹn một điểm dừng  
Đường phía trước còn rộng quá vô chung  
Tội gì bỏ hành trình chưa kết thúc.



## Phận người

MIỀN ĐỨC THẮNG

Ôi nhân quả hữu tình thế sự  
Chính là tôi, nhân quả của tôi  
Bèo bọt này kia, ôi bèo bọt  
Tương tác tương liên, đó phận người

Hữu ái, vô minh luôn còn đó  
Mối hay nhân quả vẫn còn vương  
Đẩy thân người trầm luân vạn kiếp  
Mãi cùng nhau thù hận, yêu thương

Ngược lên tìm Niết-bàn tĩnh lặng  
Chẳng đầu chẳng cuối biết là đâu  
Chính là đây, con đường Tám não  
Chính là đây, thông điệp nhiệm màu.

## Âm vọng hải triều

TRƯỜNG KHÁNH

Hải triều âm vọng thặng Hai,  
Tình thương nỗi dài vô tận,  
Gót Mẹ về thơm mùi phấn,  
Lời kinh tụng đỉnh tương lai.

Trôi dài pháp âm từ thị,  
Nhu nhiên ý vị pháp màu,  
Bình đẳng độ sanh bất nhị,  
Sinh linh tha thiết nguyện cầu.

Pháp lực hần sâu đạo quả,  
Từ bi bất khả tư nghì,  
Khai quang đường sáng lối đi,  
Đưa chúng sanh về bờ giác.

Hải triều man mác tình thương,  
Vọng âm mở đường giác ngộ  
Tâm thanh mẹ hiền cứu khổ,  
Tịnh bình rũ bụi cành dương.

Tâm thanh mở đường mẹ đến,  
Dung nhan thánh thiện cứu đời,  
Lòng từ man mác ngàn nơi,  
Rạng ngời tình thương ảnh hiện.

Niệm kinh vạn biến nguyện cầu,  
Thâm sâu hải triều âm vọng,  
Chúng sanh vạn loài trông ngóng,  
Về nương ánh sáng Đạo màu.

## Bên em mộ chí cỏ vàng

PHAN THÀNH MINH

Không nương thì cũng gò đòi  
Bốn mùa bám víu em tôi trên đồng  
Thương hình phẳng  
Nhớ hình cong  
Lời yêu chưa buộc nên lòng xuyên sao

Giêng đi xuân ngủ cội đào  
Khuya mưa trắng vỗ xạc xào trúc tre  
Tôi về làng hời có nghe  
Bao năm xa  
Vẫn người quê chung tình

Băng qua hai cuộc chiến chinh  
Về thương ngọn gió thanh bình của quê  
Về thương bến nước con đê  
Thương bao đồng đội không về cùng tôi

Thương em mộ cỏ gò đòi  
Xuân đi không tới đành thôi nhờ nhang  
Bên em còn ngọn gió làng  
Bên em còn cánh bướm vàng chiều quê

Tôi về  
Em hời có nghe.

## Hương giải thoát

TÁNH THIỆN

Bậc Đại Giác Đấng Từ Tôn Thượng Sĩ  
Thị hiện đời hoá độ kẻ hữu duyên  
Mừng Đản Sanh chuyển hóa nỗi ưu phiền  
Bao hạnh nguyện trải lan cùng tứ chúng.

Gương trí tuệ từ bi không nao núng  
Phá trừ nghi vọng chấp kẻ cuồng mê  
Mọi chúng sanh cùng quy ngưỡng hướng về  
Cung kính lễ Đức Đại Từ vô lượng.

Muôn ngàn kiếp Ngài hoá thân khắp hướng  
Bình bát ngàn nhà muôn vạn nẻo cô thân  
Mỗi bước đi hoa nở biết bao lần  
Hương giải thoát nhẹ nhàng bay trong gió.

# Hạnh phúc trên báo

MẪU ĐƠN

**1** “Giang ơi, con có hạnh phúc không? Khi thấy trên báo chí đây tin nói rằng con đang hạnh phúc thì mẹ ở nhà vẫn không biết con có thực sự hạnh phúc hay không”.

“Con thế nào mẹ không biết hay sao, mẹ”.

“Mỗi ngày mẹ đều đọc báo; báo mạng, báo giấy. Nhớ con, mẹ gõ Google. Tìm tên con. Tin mới cập nhật. Cả tin mới và tin cũ, mẹ đều thuộc hết. Nhưng mẹ vẫn không biết thực sự con có hạnh phúc không”.

...

“Mẹ đọc tin con trên báo chính thống, nhiều khi không ngủ được. Nhưng con nói, ‘Đó là người ta viết về con, muốn ăn theo con, đã có hợp đồng, được bao nhiêu phần trăm, để duy trì tên tuổi thôi mẹ ơi. Con có trang mạng của riêng con, cập nhật những tình hình tin tức của riêng con. Mẹ muốn xem không. Con sẽ gửi về cho mẹ. Trang mạng này mới đích thực là của con’. Tại sao con lại sống như thế”.

“Vi con muốn phát triển sự nghiệp mẹ ơi. Và nếu không có con, biết bao con người ngoài kia sẽ làm gì để sống. Họ quen viết về con rồi”.

“Vậy có nên xem đó là việc tốt không, con. Nếu một ngày người ta biết rằng con tự viết về chính mình thì sao”.

Những lần đối thoại thường rơi vào bế tắc.

“Nhưng con có hạnh phúc không?”.

“Thôi, con đi ngủ đây mẹ ơi”.

...

“Hôm qua mẹ thấy người ta đăng bài về con. Như vậy có đúng không? Con có phải là như vậy không”.

“Mẹ lắm cảm ơi. Con đã nói với mẹ rồi, còn gì. Mẹ đợi trang mạng của riêng con. Con sẽ gửi cho mẹ xem”.

“Nhưng sáng nay người ta báo với mẹ, những trang mạng con viết cho riêng mẹ đã bị chặn rút dọc đường rồi Giang ơi”.

“Sao đến giờ con vẫn chưa nghe có tin tức gì”.

“Vi mẹ nói là mẹ viết cho con”.

“Báo chí người ta đồn ầm lên là mẹ viết bài về con. Mẹ có tiền thuê người viết bài cho con. Thậm chí mẹ cũng là nhà báo nhưng đã cách đây hai mươi năm rồi. Nhưng mẹ đừng lo. Người ta rồi cũng chuyển sang

chiều hướng khác thôi. Rằng con lại thuê người viết bài về mối quan hệ của mẹ con mình, như một hướng khai thác mới”.

“Nhưng con có hạnh phúc không, Giang”.

Màn hình tin nhắn hiện lên. Anh không dám trả lời. Tại sao một người mẹ đã lần, đã từng bỏ nhà đi và đã được tìm thấy lại có thể hỏi một câu hỏi thấu suốt và nhói đau đến như vậy. Giang có hạnh phúc không. Anh không dám trả lời. Anh nhìn vào màn hình. Định gõ lại tin nhắn, chúc mẹ ngủ ngon nhưng thôi chuyển thành một biểu tượng cái ôm, nụ hôn.

**2** Anh đã từng hỏi Giang rất nhiều lần. Giang, bạn có hạnh phúc không. Nhưng Giang không trả lời. Giang trả tiền cho anh để làm quản lý trang cá nhân. Trong đó bao gồm cả việc nhắn tin với mẹ của Giang. Anh nói về việc mẹ Giang thường thích những gì, về việc mẹ Giang hay nói về chuyện gì. Nếu quá bí để tài, anh mới gọi điện cho Giang để trao đổi. Giang đã biến mất; theo tin trên báo, với chuyến công tác dài ngày ở nước ngoài. Giang trả cho anh một khoản tiền rất lớn. Vì chỉ anh mới có thể làm được việc này. Duy trì những cuộc nói chuyện với mẹ Giang hằng đêm. Giang đã chấm dứt cuộc đời mình. Cậu ta mắc một căn bệnh hiểm nghèo. Tin tức cuối cùng mẹ Giang nhận được sẽ là...

Anh rùng mình khi nghĩ về điều đó. Bà sẽ chấp nhận thế nào với đứa con đã mất một thời gian thật dài để lao vào công việc, rời bỏ cả gia đình, không có thời gian cho mẹ. Chỉ bằng những dòng tin nhắn, Giang đã duy trì mối quan hệ này bấy nhiêu năm. Có những đánh đổi quá lớn. Hoặc có những đánh đổi không thể lường tượng được, nó vượt ra ngoài khả năng của con người. Mẹ Giang sẽ đón nhận tin này như thế nào, bà đã già, rồi truyền thông sẽ nói gì bà, như thế rồi sẽ qua sao. Anh không thể tha thứ cho mình với công việc mất nhân tính này.

Và ngày đó cũng tới. Tin nhắn hiện lên:

“Người ta nói con bị bệnh hiểm nghèo, chết mất xác rồi. Sao con lại lấy những chuyện như thế mà đăng lên báo. Con có thương mẹ không, Giang?”.

“Dạ”.

“Con cứ như thế này thì làm sao mẹ sống được,



hả Giang”.

“Dạ”.

...

“Con có hạnh phúc không. Có phải con đó không. Mẹ biết rồi. Mẹ biết hết rồi”.

Anh rũ người trước bàn phím. Anh cũng coi bà là mẹ. Vì bà hiền hậu. Và anh cảm nhận được tình thương đó. Anh ước gì mình có được tình thương đó.

“Con mới phẫu thuật thẩm mỹ. Mai con về với mẹ. Báo chí họ lừa mẹ đấy”.

“Mẹ thương con nhiều lắm. Về mẹ ôm, thích ăn gì mẹ nấu cho ăn”.

**3**

Khi mới bước chân vào nhà, anh đã nói:

“Là con, nhưng tiếng nói, dáng hình, tất cả khác hết rồi nha mẹ”.

“Ừm”.

...

Anh lo sợ. Anh mất bình tĩnh. Người mẹ đối diện, với đôi mắt nhìn sao cứ thương thương.

“Làm sao mẹ biết là con. Lỡ ai giả là con thì sao”.

“Thì mẹ cũng thương”.

...

“Mẹ biết hết rồi. Mẹ đoán được cả rồi. Con cũng đừng buồn. Ở đây với mẹ thay Giang”.

“Con xin lỗi”.

“Con có hạnh phúc không”.

“Con hạnh phúc mẹ ơi. Ngay giây phút này. Không phải trên báo đâu”.

“Mẹ thương con nhiều lắm”.



# Về thăm Hạ Lang từ lệ

NGUYỄN VĂN TOÀN

Vào đầu tháng Tư, mặc dù trời đang nắng gắt, tôi với một người bạn thời đại học vẫn quyết định thực hiện một chuyến dã ngoại bằng xe máy từ trung tâm thành phố Huế về xã Quảng Phú, huyện Quảng Điền, tỉnh Thừa Thiên Huế.

Nơi đó có thôn Hạ Lang mà theo bạn tôi hiện đang công tác tại Bảo tàng Văn hóa Huế, có "rất nhiều điều thú vị".

## Đời sống

*"Đón khách đến ngõ lời chào thân ái".*

Đó là "lời mời" trên cổng chào của thôn Hạ Lang. Vừa chạy xe ngang qua cổng chào, chúng tôi đã gặp ông Lê Quang Thịnh, trưởng thôn, đang cặm cụi làm đồng. Khi chúng tôi trình bày mong muốn được tìm hiểu về văn hóa truyền thống cũng như đời sống hiện nay của người dân trong thôn, ông Thịnh vui vẻ nhận

lời ngay. Thế là, ông Thịnh ra hiệu với chúng tôi đến chỗ có bóng râm để chuyện trò cho thoải mái. Sau khi cởi nón, gác tạm chiếc cuốc vào gốc cây, ông Thịnh bắt đầu trả lời những câu hỏi còn chúng tôi thì chăm chú lắng nghe và ghi chép...

Thôn Hạ Lang là một trong 11 thôn thuộc xã Quảng Phú, huyện Quảng Điền. Trong thời kỳ kháng chiến chống ngoại xâm và bảo vệ Tổ Quốc, 27 người con ưu tú của thôn đã hy sinh anh dũng và đã được Đảng, Nhà nước truy tặng danh hiệu liệt sĩ. Hiện tại, thôn có 713 hộ với 2.855 nhân khẩu và lao động nông nghiệp chiếm khoảng 35-40% với 104 ha đất nông nghiệp. Trong đó mía là cây trồng đem lại lợi nhuận cho nhiều người dân.

Ông Thịnh cho biết: *"Mía được thương lái thu mua bán ra Đông Hà (Quảng Trị) và bán vào TP.Đà Nẵng, một sào thu về 12 triệu, một ha thu về 240 triệu".*

Nhìn ra cánh đồng mía bạt ngàn, chúng tôi cảm nhận được sự lựa chọn của người nông dân nơi đây. Họ đang cần mẫn, chăm chỉ làm việc dù trời đang nắng gắt để kịp việc gieo trồng.

Ngoài mía, thôn còn trồng lúa, đậu, cỏ nuôi cá trắm... Bên cạnh đó, thôn còn có 7 hộ nuôi cá diêu hồng với 140 ô; 40 hộ nuôi cá trắm với 65 lồng; 6 hộ làm nón, 40 hộ làm vành nón... *"Trước đây thôn nổi tiếng về nghề làm nón nhưng hiện tại hầu hết chỉ làm vành nón"* - ông Thịnh tiếc nuối.

Ông Thịnh cũng buồn bã khi cho biết đợt lũ năm ngoái cũng cướp đi không ít tài sản của người dân nuôi cá của thôn.

Nhìn vào mắt ông Thịnh, chúng tôi phần nào thấu hiểu nỗi buồn của ông. Trên thực tế, chấp nhận gắn với đồng ruộng, với bờ sông, với nghề thủ công là phải gặp muôn vàn khó khăn, vất vả. Nhiều thanh niên của thôn do đó cũng đang có xu hướng tìm những cơ hội việc làm khác như làm lái xe hoặc ôn thi vào đại học với mong muốn có một việc làm nhân thân hơn sau khi ra trường.

### Văn hóa

Thôn Hạ Lang có các dòng họ là Ngô, Đoàn, Trần, Lê Quang, Trương, Hoàng, Lê Công, Dương, Châu, Phan, Nguyễn, Hồ, Trần Chí. Bốn dòng họ đầu là "tiền khai canh", bốn dòng họ tiếp theo là "hậu khai khẩn", còn lại là những dòng họ mới nhập cư của thôn.

Hiện nay, họ Hoàng của thôn là dòng họ có truyền thống hiếu học và là dòng họ tiêu biểu làm tốt công tác khuyến học của tỉnh Thừa Thiên - Huế, từng được mời ra Trung ương để biểu dương. Bên cạnh đó, hằng năm trung bình có 18-20 con em của thôn đậu đại học.

*"Tiêu biểu có họ ông Ngô Đình Thực có 4 người con thi có 3 bác sĩ, 1 giáo viên, là một tấm gương cho các hộ dân trong thôn noi theo trong việc nuôi dạy con cháu"* - ông Thịnh cho biết.

Ông Hoàng Văn Sum (87 tuổi), một người đam mê sưu tầm văn hóa truyền thống của thôn, cho biết: "Vào thời xưa, dân gian gọi nơi đây là "Hạ Lang tú lệ", có nghĩa Hạ Lang là vùng đất đẹp". Ông Sum tỉ mỉ cho biết thôn có nhiều địa điểm mang trong mình dấu ấn văn hóa. Đó là, Cồn Giàng in dấu tích thời Champa với đồ đá, đồ đất nung, đồ đồng; có Ô Phủ in dấu phủ chúa Nguyễn Phúc Chu với các dấu tích như vòng nuôi voi, ngựa; có kênh đào dài 2.540m không phải "dẫn thủy nhập điền" mà chỉ mang yếu tố phong thủy kéo dài từ đầu thôn đến cuối thôn hợp với sông Bồ biến thôn Hạ Lang thành một đảo ngọc; có đình làng được xây năm 1765 thời Lê Cảnh Hưng; có Quảng Khánh Tự với cổ đại hồng chung do nghệ nhân Lê Quang Cao đúc ngoài Bắc thành đưa đến thôn vào năm Cảnh Thịnh thứ bảy (1799) triều Tây Sơn. Để thờ cúng người chết dọc đường không có thân nhân đến nhận, thôn Hạ Lang còn lập ra một Cô đàn.

Đặc biệt, cổ đại hồng chung ở Quảng Khánh Tự là một báu vật lưu giữ lịch sử thời đại Tây Sơn. Sau khi Nguyễn Ánh chiếm được Phú Xuân (1801) và lên ngôi Hoàng đế với niên hiệu Gia Long (1802), những gì liên quan đến thời Tây Sơn ở Huế đều bị truy lùng. Vậy mà cổ đại hồng chung ở Quảng Khánh Tự hiện vẫn còn và lưu giữ được dòng chữ được khắc với nội dung *"Hoàng triều Cảnh Thịnh vạn vạn niên chi thất, tuế tại Kỷ Mùi trọng thu thượng cán cốc nhật"*.

Bên cạnh đó, nó còn có khắc tên 132 người, trong đó những người có chức quan thời Tây Sơn như Đại Đò đốc, Tham đốc, Hiệp trấn, Đò úy, Đò ty, Thông phán, Quán quân, Hộ quân...

Thôn Hạ Lang có ba kỳ lễ hội lớn là Xuân tế (tháng Hai âm lịch), Thu tế (tháng Tám âm lịch) và Lễ tế Khai canh và tảo mộ (tháng Mười Một âm lịch). Thôn hiện vẫn giữ phong tục lên nêu, hạ nêu ngày Tết. Lễ tế Khai canh và tảo mộ của thôn là nhằm nhớ đến bà Quận chúa khai canh. Danh tính của bà đến nay không ai biết vì sắc phong đã bị thất lạc bởi chiến tranh, chỉ biết bà đã giúp dân khai canh 76 mẫu đất hạ điền và 300 mẫu đất thổ cư.

Ngoài đền thờ bà Quận chúa khai canh, thôn hiện đang phụng thờ một vị là Phụng sự Thần kỳ Tướng quân họ Ngô thời chúa Sãi Nguyễn Phúc Nguyên; một vị khác là Phấn đông Thăng trận Đại tướng quân họ Trương; một vị Hiệp biện Đại học sĩ, Thượng thư Bộ Lại, Thái tử thiếu bảo sung Cơ Mật viện Đại thần Đoàn Văn Bình dưới triều Nguyễn.

Hiện ở Huế có năm Cây Di sản Việt Nam thì thôn Hạ Lang chiếm đến hai. Đó là hai cây bộp được trồng tại đình làng của thôn vào triều Lê Cảnh Hưng thứ 26 (tức năm 1765), tức đã có 250 năm tuổi, ông Sum cho biết.

Kết thúc buổi trò chuyện với ông Sum, trời đã nhá nhem tối. Chúng tôi rời khỏi thôn Hạ Lang với đầy sự tiếc nuối. Giá như chúng tôi tới nơi đây vào dịp thôn có lễ hội chắc hẳn sẽ có nhiều điều để viết hơn! ■





# Ký ức về dòng sông Tô Lịch xưa

THƠM QUANG

Sông Tô Lịch ở Hà Nội, còn gọi tắt là sông Tô, vốn là dòng sông thiên nhiên, bắt nguồn từ sông Thiên Phù ở phía Bắc kinh thành, gần với Hồ Tây, rồi chia làm nhiều nhánh lớn nhỏ chảy qua kinh thành. Một nhánh sông Tô đi men theo phía Nam bờ Tây, một mặt đổ vào Hồ Tây, một mặt đi xuống Thụy Khuê, quanh xuống cống chèo Hàng Lược rồi đổ ra sông Hồng ở phía Hàng Buồm ngày nay. Một nhánh chảy thẳng từ Yên Thái xuống phía Nam, qua Láng, Ngã Tư Sở, ra khỏi kinh thành, xuống Hạ Liểu rồi chảy vào sông Nhuệ. Nhánh này có tách ra một nhánh con chảy ra sông Hồng ở phía Nam kinh thành, sau này gọi là sông Kim Ngưu.

Tên sông Tô Lịch bắt nguồn từ tên một người sinh trưởng khoảng thế kỷ thứ IV, V ở vùng Long Đỗ, tức kinh thành Thăng Long. Tô Lịch có ba anh em trai, rất yêu thương nhau, làm nhà ngay trên bờ sông, cùng nhau ở chung, làm chung, ăn chung và hưởng chung. Nhân dân trong vùng rất kính phục. Sau khi Tô Lịch

mất, nhân dân đã lấy tên Tô Lịch để đặt tên làng và tên sông, là nơi Tô Lịch đã ở lúc sinh thời. Một bản sách *Khâm định Việt sử thông giám cương mục*, quyển 4, mặt khắc 31 có ghi lại vị trí và tên sông như sau: "Tô Lịch: Một nhánh của sông Nhị Hà. Theo *Thanh nhất thống chí*, sông Tô Lịch đi từ phía Đông thành phủ Giao Châu, chuyển sang phía Bắc rồi đi sang phía Tây, thẳng đến sông Nhuệ. Xưa kia có người tên là Tô Lịch ở đấy, cho nên gọi sông ấy là sông Tô Lịch. Hồi đầu niên hiệu Vĩnh Lạc (1403-1424) nhà Minh, Hoàng Phúc lại đào thêm, nhân đổi tên gọi là sông Lai Tô. Nay ở phía đông tỉnh Hà Nội, đất huyện Thọ Xương có cái cửa sông, đấy là chỗ phân lưu từ sông Nhị Hà".

Đọc sông Tô Lịch ngày xưa là nơi buôn bán sầm uất, trên bến dưới thuyền, khách buôn từ khắp nơi có thể theo dòng sông Tô đưa hàng vào trong kinh thành. Thuyền trên mạn ngược về có thể từ sông Hồng qua cửa Hà Khẩu (phố Hàng Buồm ngày nay) mà vào sông Tô. Thuyền từ trong Nam ra có thể theo sông Đáy,



sông Nhuệ, sang sông Tô vào kinh thành mà trao đổi hàng hóa.

Lòng sông Tô Lịch lúc bấy giờ khá sâu rộng, không những là nơi qua lại của các thuyền buôn, mà thuyền chiến cũng lui tới được. Cuối thế kỷ XIV, quân Chiêm Thành xâm lược Thăng Long, đã đưa thuyền chiến vào đến bến Thái Tổ trên sông Tô Lịch. Thời Lý Trần, trên sông Tô Lịch có bắc nhiều cầu rất đẹp đã được các sử thần sang ta thời ấy ca ngợi. Một bản sách *Đại Việt sử ký toàn thư*, quyển 2, mặt khắc 23 còn khắc ghi lại vào năm Ất Hợi (1035), vua Lý Thái Tông đã xuống chiếu bắc cầu Thái Hòa ở sông Tô Lịch. Tháng 9, cầu bắc xong, vua ngự đến xem, sai các quan hầu làm thơ.

Vì sông Tô Lịch ăn thông với sông Hồng cho nên hàng năm, vào những kỳ nước lớn, sông Hồng lại đưa phù sa vào làm cho sông Tô cạn dần. Các bậc đế vương đã nhiều lần hạ lệnh cho nhân dân kinh thành Thăng Long phải khơi vét lại lòng sông. Đó là vào các năm Bính Thìn (1256), Giáp Thân (1284)... đắp đê Tô Lịch năm Quý Hợi (1503), đắp thành chặn ngang sông Tô Lịch vào năm Quý Dậu (1513). Đặc biệt vào năm Kỷ Hợi (1359), vua Trần Dụ Tông đã sai các tư nô ra khai khẩn ở bờ bên Bắc sông Tô Lịch, để trồng hành, tỏi và các thứ rau; và gọi chỗ phường ấy là "Toán viên" (vườn Tỏi).

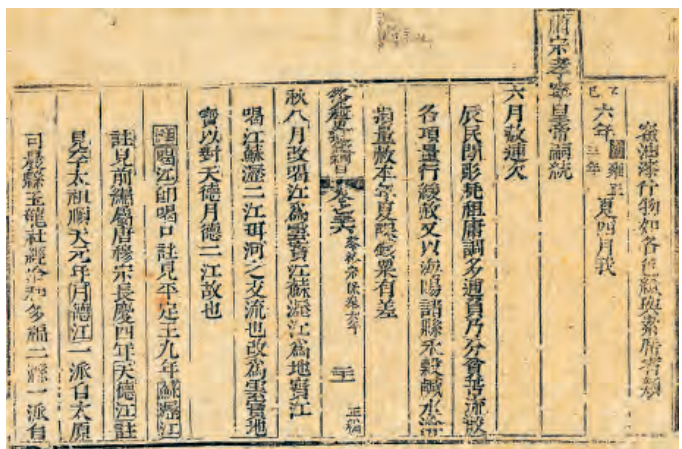
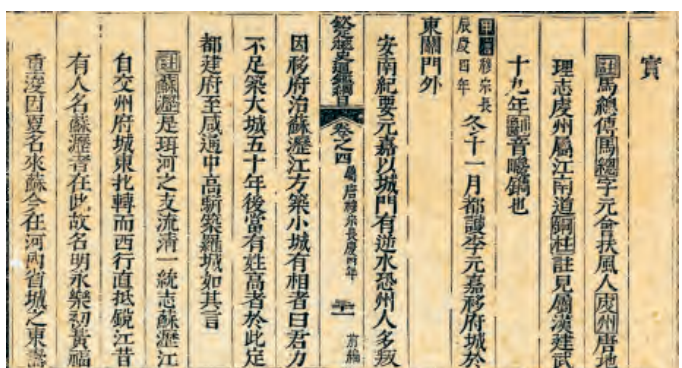
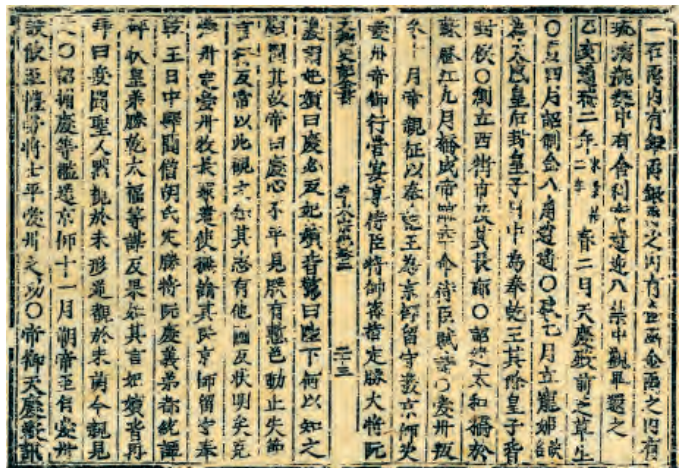
Mùa thu tháng 8, năm Ất Tỵ (1725), cùng với việc đổi tên sông Hát thành sông Vân Bảo, chúa Nguyễn Phúc Chú đã cho đổi sông Tô Lịch là sông Địa Bảo. Sở dĩ đổi tên làm Vân Bảo và Địa Bảo là lấy cơ rằng để cho đối với tên sông Thiên Đức và Nguyệt Đức. Một bản sách *Khâm định Việt sử thông giám cương mục*, quyển 36, mặt khắc 21 còn khắc sự kiện này: "Tháng Tám, mùa thu. Đổi tên sông Hát làm sông Vân Bảo: sông Tô Lịch làm sông Địa Bảo".

Sông Tô Lịch xưa có phong cảnh nên thơ, nên là nơi du ngoạn của nhân dân kinh thành, cũng là nơi gặp gỡ của thanh niên nam nữ. Trong nhân dân còn truyền tụng lại nhiều câu ca dao nói lên cảnh đẹp, tình tứ ấy của dòng sông:

*Nước sông Tô vừa trong vừa mát  
Em ghé thuyền đỗ sát thuyền anh  
Dùng chèo muốn tỏ tâm tình  
Sông bao nhiêu nước thương mình bấy nhiêu.*

Dưới thời thuộc Pháp năm 1889, thực dân bắt lấp nhánh sông Tô từ Thụy Khuê qua các phố Cống Chéo, Hàng Buồm. Nhánh sông Tô chảy qua Láng xuống phía Nam cũng cạn dần, và ngày nay chỉ còn lại những cái lạch nhỏ. Từ sau khi tiếp quản thủ đô, Chính phủ Việt Nam Dân chủ Cộng hòa đã cho khơi vét lại nhánh sông này thông với Hồ Tây, lấy nước tưới cho các cánh đồng xung quanh trong những mùa khô cạn.

Trải bao thăng trầm của thời cuộc, sông Tô Lịch vẫn chứa đầy ắp những sự tích và di tích lịch sử văn hoá.



Sau bao năm trở thành dòng sông "chết" nay Tô Lịch đang được cải tạo để khơi lại dòng chảy vốn có - một cảnh đẹp hy hữu của thủ đô. ■

**Tài liệu tham khảo:**

1. Hồ sơ H31/23, *Mộc bản triều Nguyễn*, Trung tâm Lưu trữ quốc gia IV;
2. Hồ sơ H59/4, *Mộc bản triều Nguyễn*, Trung tâm Lưu trữ quốc gia IV;
3. Hồ sơ H60/36, *Mộc bản triều Nguyễn*, Trung tâm Lưu trữ quốc gia IV. \* Ảnh của tác giả



Nguồn: afamily.vn

# Tản mạn... Hẻm

**1** Hẻm nhỏ, khó đi. Để tâm hai cái xe máy là đã chật. Người đàn bà cứ qua lại, bằng chiếc xe ga rất to, choán gần hết mặt đường. Người đàn bà xé chiều dáng người thấp, chân yếu mỏng, đi đôi dép bằng xỏ ngón, cao cả tấc. Mỗi lần qua hẻm đi còn chậm hơn xe đạp. Rề rề. Rù rù. Chiếc dép bằng xỏ ngón cà cà trên nền bê-tông, một tay rà thẳng, người nhồm qua một bên để cà chân cho tiện. Gương mặt đầy ứ phần. Đội mũ bảo hiểm kiểu lưới trai. Dáng người lùn, đậm. Mỗi lần nghe tiếng cà cà dép, tiếng xe vừa lên ga vừa bóp thắng, ứ nghẹn là biết bà đi ngang qua.

Nghe nói, ngày xưa người đàn bà “cà dép” này là dân chơi, bây giờ hết thời. Mới mua căn nhà trong hẻm. Thỉnh thoảng ngang qua, thấy có một người già hơn nữa, chắc là mẹ, một người đàn ông cũng trạc tuổi bà “cà dép”, nhưng khỏe khoắn. Hôm nào không thấy bà

cà dép thì hẳn đã có “kép” chở đi về. Chắc bà không có tiền mua cái nhà mặt đường. Hay làm sang như anh hàng xóm, có mấy căn xịn vẫn thích mua thêm cái trong hẻm để gia đình tập trung ăn uống ngày chủ nhật rồi ngủ nghỉ, không lo khói bụi. Có lần bà “cà dép” sang chỗ mấy anh thanh niên thuê nhà, nhờ dắt giùm cái xe ga. Tại sao, vì bà say rượu vào chiều, mà lại không có anh kép già ở nhà. Mấy chú cười rần rần, sao bà canh đúng giờ bọn tui đi làm về quá vậy, dắt giùm hoài, có cho gì hông. Bà say rượu, nói cái gì cũng không rõ, đi bước được bước mắt.

Buổi chiều sớm, bà già “cà dép” vừa đi. Có một bà già khác, tay mang một cái bao. Bà ăn mặc cũng lù xì. Mang bao đi và lấy tất cả những gì dùng được. Bì nhựa, chai nhựa. Bì nước cơm ai móc trên hàng rào, đánh dấu riêng cho một người nào đó, cũng bị bà lấy đi. Vừa đi



NGUYỄN ĐẠNG THÙY TRANG

bà vừa nói gì đấy. Những câu biện minh thường ngày, “ăn nhiều quá lấy tiền đâu mà ăn nữa”; “lấy cái thau nhựa về bỏ lúa cho gà ăn”.

Trong xóm có ít nhất vài người đàn bà đi nhật đồ. Nhưng vì mục đích mưu sinh, khác với cách làm của bà già “bì nhựa” này. Những người làm vì mưu sinh, lo cho chồng con, thường ăn mặc cũng khá được, đại loại màu quần với màu áo trùng nhau, đi xe đạp và đặc biệt đội mũ, bịt kín mặt. Bà già bì nhựa có đứa con gái lấy chồng rồi theo chồng, bà ở một mình. Sáng sáng chiếu chiếu đi lang thang lấy đồ vật của ai bỏ ngoài đường, đồ mấy bọn trẻ con chơi rồi vứt. Rất đúng giờ. Cái nét đi khệnh khạng của một người già, kiểu cách quần áo, cái này không gắn với cái kia.

Đường hẻm này mà bao nhiêu người qua, sao họ không đi đường khác, mà phải chen chúc chi khổ vậy.

Vì đây là thói quen. Vì họ cũng thích vậy. Cả con chó bị tật một chân trong một hẻm nào đó cũng hay rẽ qua đường này làm bậy dù bị đuổi đánh rất nhiều. Mỗi lần người nào bắt gặp, xùy một cái, dậm chân một cái thế là nó vội lê cái chân bỏ đi, vừa chạy vừa kêu. Nhưng không có hôm nào là không gặp.

**2** Có lần bà già cà dèp đi không nổi. Dừng xe đầu ngõ. Ngồi ngay đó chờ có ai qua giúp. Trưa hè oi ả. Bà già bì nhựa đi qua. Dáng người to cao.

*“Ê, bà lụm rác, hốt con xe dùm tui cái coi!”*

*“Hốt rồi có được gì không. Tui còn đi lấy đồ của tui!”*

Bà già “cà dèp” ngán dây dưa. Cái miệng nheo nheo bay mùi bia. Lại canh trưa, không kếp già, không trai trẻ để mà nhờ.

*“Đồ nào của bà. Dắt dùm xe tui về cái!”*

Bà già “bì nhựa” dứt khoát:

*“Đưa đây, tui hốt dùm!”*

Đèn trong hẻm đã bắt đầu lên. Có hai cái, đầu xóm, cuối xóm nhưng không làm sao rọi nổi những suy nghĩ của con người. Bà già bì nhựa ra khỏi nhà bà già cà dèp, đem theo một bì đồ tứ lung tung. Bà già cà dèp đã ngủ queo.

**3** Tối đến, những người quét rác leng keng, để xe rác đầu hẻm chứ đâu đem vô được. Đi bộ vô lấy. Ai mà để rác xuề xòa là để im đó luôn. Ngày mai quét dọn, cột bì bỏ đàng hoàng mới lấy. Nhưng đâu phải do người bỏ rác. Cũng do tối mấy đứa nhỏ đi chơi, lấy nhánh củi khều khều coi có gì để chúng chơi được không. Không thì mọi người nghĩ ngay đến bà già bì nhựa.

Có lần bà già bì nhựa bị mắng vốn. Nghe lọt vô tai, có hơi rượu lâng lâng, bà già “cà dèp” nhẩy ra, đi chân được chân mất, chỉ mặt, “Bà già bì nhựa, có đúng là bà làm bậy không”.

Bà già kia ú ớ. “Thôi, không phải. Mà đã không phải thì chó, la người ta làm chi”.

Ai cũng nể mặt kếp già to cao, chứ bà già này chân đi còn không vững thì sợ gì. Nhưng rồi nghĩ sao, nhìn cái mặt kênh kênh, đôi môi nheo nheo, hờ hờ, phì ra mùi rượu. Thôi, không nói nữa. Ai về đường nấy. Không có bà già bì nhựa thì cũng có mấy đứa khác nó moi rác, tìm nhôm nhựa, hơi đâu. Ai đó nói văng vẳng.

Hai người đàn bà xệnh xạng. Vừa đi vừa thở. Chậm chạp. Có những cái nghề mà cầm lên đặt xuống, người ta không khinh được. Cũng có những con hẻm nhỏ hết xí quách mà người ta vẫn chen chúc nhau mà đi, mà sống. Hay người ta cũng thường đồng cảm với nhau. Vì cùng già chẳng hạn.

Cũng như hẻm, chật ních, mà không thấy ít người đi bao giờ.

Vì người ta còn thấy cái gì hay của nó, chứ bộ. ■

# Nhìn lại mình

NGUYỄN HOÀNG DUY

Quán ăn hôm ấy đặc biệt không phải vì có sự xuất hiện của những vị khách sang trọng, mà vì có sự dễ thương của một gia đình nọ. Thực tế mà nói họ không phải là một gia đình hoàn mỹ theo nghĩa đen. Nhìn vẻ ngoài của họ, chắc chắn họ không có gì để gọi là giàu có hay sang trọng. Anh chồng gầy gò, cao lêu nghêu, đen đúa. Có thể đoán được anh là người thợ xây với chiếc áo lấm lem màu sơn cùng với da tay có lẽ đã bị xi-măng hay sơn nước ăn mòn; anh có mái tóc cắt ngắn và những sợi tóc trông cứng quèo như rễ tre... nên trông anh già trước tuổi. Còn có vợ thì quá thấp, chỉ cao chừng thước rưỡi; chị đẹp, nhưng tạo hóa quá thiên vị nên ban cho chị đôi chân có độ dài khiêm tốn. Chị mặc đồng phục nên có thể biết chị hiện làm cho một công ty may mặc. Trong khi đó, cô con gái của anh chị đáng yêu quá đỗi. Cô bé có nước da trắng, dáng dong dỏng cao, chắc chắn là cao hơn mẹ, đôi mắt to đen lay láy. Họ gặp thức ăn cho nhau. Nuờng nhau từng miếng. Anh chồng lúc nào cũng tỏ ra là trụ cột vững chắc. Cái cách anh nhìn vợ, kéo ghế cho vợ ngồi, thổi thức ăn cho con, vuốt tóc con, cũng đủ biết anh thương họ đến nhường nào. Họ không giàu tiền bạc nhưng nói về mái ấm, có lẽ họ sang còn hơn cả tỉ phú. Thật hạnh phúc biết bao.

Chị Oanh ngồi đối diện bàn họ. Nhìn thấy cảnh ấy chị không khỏi chạnh lòng. Gia đình chị không thiếu thứ gì nhưng sao tình yêu gia đình tìm hoài không ra. Nhà giàu có, tiện nghi đầy đủ, thậm chí chồng chị còn mua rải rác những biệt thự ở các tỉnh thành phố biển để cuối tuần đi nghỉ mát. Chị lên xuống xe ô-tô có người mở cửa, vào quán ăn có kẻ kéo ghế ra, cái muống, đôi dưa cũng có người dâng tới tay... Bà hoàng quá đi chứ. Vậy mà hạnh phúc chẳng tìm đâu ra. Thấy vợ chồng người ta vui vẻ chị ham làm sao. Nhưng còn chị, "gã chồng" nào có được như vậy. Cứ nghĩ tới là chị hận anh. Toà nhà lớn nhưng chẳng lúc nào có được sự ấm áp, nếu không gây gỗ ầm ĩ thì lại ảm đạm như nhà hoang. Hai vợ chồng chị hề gặp nhau là cãi vã, chén bay đĩa bay tứ tung tan tành. Đập đó rồi mua đó, cứ như là đóng phim xã hội không bằng. Mãi nghĩ về gia đình mình và so sánh với gia đình đó nên tỏ phờ chị đang dùng nguội lạnh lúc nào không hay.

Qua nửa giờ quan sát, chị lại thấy cách cô vợ yêu thương chồng là như thế nào. Ông bà mình thường bảo "Giàu vì bạn, sang vì vợ" đúng quá đi chứ. Sau khi ăn xong, chị vợ đưa nước cho chồng, cho con uống. Rồi chị chạy đi lấy hộp khăn giấy để chồng và con lau tay, chùi miệng. Tăm xía răng chị dâng tận tay anh và con. Chị ấy còn hỏi: "Anh ăn có no không? Hay em kêu thêm gì đó cho anh dùng nữa. Làm cả ngày mất sức, ăn bồi bổ nhiều vào, không là đau ốm đó!". Nhỏ nhặt thế, giản dị thế nhưng sao mà ấm cúng, đáng yêu quá chừng.

Rồi chị nhìn lại mình. Trong khi lúc nào mình cũng được chồng chiều chuộng thì mình lại lên mặt. Vốn dĩ là một tiểu thư, sống trong cảnh giàu sang từ nhỏ nên Oanh quen tính ra lệnh, sai bảo. Vì thế mà khi lấy chồng, Oanh cũng xem chồng mình như một đày tớ. Chồng Oanh nào phải hạng thờ ơ, vũ phu. Anh cũng là người đàn ông yêu thương vợ, ra sức nuông chiều vợ hết mực. Nhưng sức người có giới hạn. Càng chiều Oanh càng làm tới, xem chồng chẳng ra gì. Thậm chí nhiều lần cô làm bẽ mặt chồng trước mặt bạn bè vì cái tính đồng đánh. Đó là lý do anh chồng nổi giận. Cơn uất ức, sĩ diện đàn ông âm ỉ lâu ngày, nay trỗi lên nên chồng Oanh giờ tính vũ phu, tát cho cô một cái đau như trời giáng. Tiếp theo đó là chén đĩa bay vèo vèo. Thế là vợ chồng giận nhau như nước với lửa.

Thực ra thì chồng Oanh cũng đã xin lỗi cô hai lần. Sau khi nguôi giận, anh mua quà tặng vợ, năn nỉ vợ nhưng Oanh không tha thứ. Oanh muốn hơn thế nữa.

Giờ thấy cảnh gia đình này, Oanh dường như thấm thía, nhận ra chân lý của cuộc đời mình. Từ hôm lấy nhau đến giờ, Oanh chưa hề gặp thức ăn, lấy cái chén, đôi dưa cho chồng. Oanh cũng chưa hề giặt hay ủi cho chồng một bộ đồ. Tất cả đều do người giúp việc làm lấy. Bổn phận làm vợ dường như là thứ gì đó xa xỉ đối với Oanh. Cô muốn được người ta yêu thương trong khi chính bản thân mình lại không thể hiện điều đó. Hôn nhân là đòi hỏi phải tương tác. Nếu chỉ để người phối ngẫu làm tròn trách nhiệm cả hai vai trò thì đó không phải là gia đình hạnh phúc mà chỉ là sự ban ơn hoặc xin lấy ơn huệ... Hình ảnh ấy đã cho Oanh một bài học thấm thía. Và Oanh đã biết nhìn lại chính bản thân mình trước khi nhìn người đối diện. ■





ZEN ART

Kính  
mừng  
Đại  
lễ  
Phật  
Đản



C.TY TNHH ZEN ART - TRẠI SÁNG TÁC NGHỆ THUẬT

Quý vị muốn thỉnh tượng xin vui lòng liên hệ: 0909 319 882 (Hoàng Đức Diên)

Số 126 Đường 11, P. Tam Bình, Q. Thủ Đức, TP.HCM | W: [www.zenart.com.vn](http://www.zenart.com.vn) | E: [mythuatzen@gmail.com](mailto:mythuatzen@gmail.com) | Fb: [mythuat.zen@facebook.com](https://www.facebook.com/mythuat.zen)

# Cùng Love Stone tiếp tục hành trình đến 1.000 ngôi chùa

## "Trao sức khỏe - Gửi yêu thương"

**Vượt qua những chặng đường xa xôi để tiếp tục lan tỏa yêu thương ...**

Đã gần một tháng trôi qua kể từ chuyến "Hành trình đến 1.000 ngôi chùa" tại chùa Đức Phú - Nhà Bè, chùa Khánh An - Đồng Tháp và Tuệ Tĩnh đường Liên Hoa - Huế. Vậy mà giờ đây ngẫm lại những gì đã trải qua, chúng tôi vẫn còn đọng lại những cảm xúc thật trọn vẹn, có cả buồn vui và những suy ngẫm khó viết thành lời. Đó thật sự là những điểm đến đầy ý nghĩa mà Love Stone muốn mang đến trong hành trình này, thông qua việc chăm sóc sức khỏe cho người dân khắp mọi miền đất nước, để yêu thương có thể kết nối yêu thương và lan tỏa đến từng con người bất hạnh trong cuộc sống này.



Đại sứ Love Stone đại diện trao quà tại chùa Khánh An, xã Mỹ Tân, TP.Cao Lãnh, Đồng Tháp

**"Tôi học cách cho đi không phải vì tôi đã có quá nhiều, mà vì tôi đã biết ý nghĩa và cảm giác của việc cho đi" (Khuyết danh)**

Trong mỗi trái tim ai đó đều có một phần dành cho sự trắc ẩn và để yêu thương. Được nhận quả là hạnh phúc, nhưng có thứ hạnh phúc còn ấm áp hơn nữa! Đó chính là hạnh phúc khi được cho đi. Đây là lý do và động lực thúc đẩy Love Stone tạo ra "Hành trình đến 1.000 ngôi chùa", và còn sẽ tiếp tục với tất cả nhiệt huyết để mang lại một điều tốt đẹp cho xã hội.

Chúng tôi đang tìm kiếm và trao gửi sản phẩm Hộp đá muối massage chân Love Stone tới các ngôi chùa có phòng khám chữa bệnh miễn phí cho người nghèo. Tại mỗi ngôi chùa chúng tôi sẽ trao tặng 4 hộp đá muối massage chân Love Stone, 3 hộp sẽ được đặt ở nơi khám chữa bệnh dành cho bệnh nhân nghèo và 1 hộp còn lại Love Stone kính tặng đến Sư trụ trì để chăm sóc sức khỏe của mình.

**Love Stone - Món quà sức khỏe thay cho lời yêu thương**

Theo các bác sĩ Đông y, bàn chân chính là trái tim thứ 2 của con người, là nơi chứa nhiều huyết đạo và tác động lên hầu hết các bộ phận của cơ thể con người. Vì vậy mà, từ rất lâu đời ông cha ta đã sử dụng phương pháp ngâm chân bằng nước ấm và muối như một liệu pháp thần kỳ cho sức khỏe. Kế thừa từ phương pháp cổ truyền ấy, Hộp đá muối massage

chân Love Stone cũng hoạt động dựa trên cơ chế làm nóng đá muối, nhiệt lượng và những dưỡng chất của đá muối sẽ từ từ tác động vào những huyết đạo dưới lòng bàn chân.

Đặc biệt, Đá muối Love Stone được khai thác tại dãy núi Himalaya - một loại khoáng sản tự nhiên chứa tới 84 loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Đây là món quà thuần khiết mà Mẹ thiên nhiên đã hào phóng ban tặng cho chúng ta, là báu vật từ những hang muối cổ đại, nằm sâu dưới lòng đất bên dưới dãy Himalaya hùng vĩ và có niên đại trên 250 triệu năm.

Hộp đá muối massage chân Love Stone có thể hỗ trợ rất nhiều trong việc chữa trị các bệnh đau nhức xương khớp, ngủ không sâu giấc, lạnh tay chân... Bên cạnh đó, sản phẩm còn giúp thanh lọc không khí, giúp cho con người thư giãn tinh thần, giải tỏa stress, nhất là với những người lớn tuổi. Đặc biệt là những người lao động chân tay khi còn trẻ và thường xuyên bị những cơn đau nhức xương khớp hành hạ khi về già ở đầu gối, bàn chân, cổ chân...

Ngoài ra, sản phẩm này còn phù hợp với nhân viên văn phòng - những người thường phải đối mặt với căng thẳng, mệt mỏi; những người thường hay mất ngủ, phụ nữ sau sinh; phong thấp hoặc lạnh tay chân...

Love Stone chính là quà tặng sức khỏe thiết thực nhất thay



Phật tử và Lương y tại chùa Đức Phú - Nhà Bè đang trải nghiệm Hộp đá muối massage chân Love Stone bằng phương pháp nhiệt trị liệu

cho những lời yêu thương mà những người con, người cháu muốn gửi đến cho ông bà, cha mẹ của mình trong những dịp lễ - Tết, đặc biệt là trong mùa Vu lan Báo hiếu. Sẽ không bao giờ là quá muộn để nói lời yêu thương với những người mà chúng ta yêu thương trong cuộc sống ngắn ngủi này.

**Hộp đá muối massage chân Love Stone - Tự hào là thương hiệu duy nhất có tem chống hàng giả của Bộ Công an**

Chính vì những công dụng tuyệt vời cho sức khỏe, trên thị trường ngày càng xuất hiện nhiều tình trạng hàng giả, hàng nhái, lừa dối khách hàng để kiếm lời. Bằng những thủ đoạn tinh vi, các đơn vị làm ăn bất chính đã tung ra sản phẩm kém chất lượng, qua việc nhái lại ngoại hình gần như giống hệt

## CÔNG DỤNG:

- 1 Hỗ trợ điều trị chứng đau nhức xương khớp.
- 2 Hỗ trợ điều trị bệnh lạnh tay chân, ra mồ hôi.
- 3 Giảm stress, thư giãn tinh thần.
- 4 Hỗ trợ điều trị chứng tê tay chân.
- 5 Giúp ngủ ngon và sâu hơn.
- 6 Lưu thông khí huyết, đào thải độc tố.
- 7 Góp phần thanh lọc không khí, cân bằng ion trong không khí.
- 8 Món quà của sự yêu thương và chăm sóc.

### Hộp đá muối massage chân Love Stone và những công dụng tuyệt vời cho sức khỏe

với sản phẩm chính hãng Love Stone.

Do đó, khi sử dụng sản phẩm Hộp đá muối massage chân Love Stone, quý Phật tử cần lưu ý những yếu tố sau đây và thực hiện một vài thao tác để kiểm tra sản phẩm: **Tem chống hàng giả của Bộ Công an, Tem sản phẩm, Tem chống hàng giả QR code, Phiếu bảo hành** để đảm bảo sử dụng hàng chính hãng và an toàn. Hiện Love Stone là thương hiệu duy nhất đảm bảo quy định và giấy tờ quy chuẩn hàng chính hãng hiện nay trên thị trường.

### Lời kêu gọi hãy cùng đồng hành với Love Stone và “Hành trình đến 1.000 ngôi chùa”

Sau mỗi chuyến “Hành trình đến 1.000 ngôi chùa” mà chúng tôi cùng Love Stone đi qua, đều để lại rất nhiều kỷ

niệm vui cũng như những chia sẻ, cảm nhận, tình cảm của các Sư Thầy, các Sư Cô dành cho sản phẩm hộp đá muối massage chân Love Stone nói riêng, và đội ngũ chúng tôi nói chung. Đây chính là động lực giúp chúng tôi ngày một cố gắng hơn nữa để đáp lại tình cảm chân thành mà mọi người dành tặng.

Hy vọng rằng hành trình 1.000 ngôi chùa “**Trao sức khỏe - Gửi yêu thương**” sẽ luôn được mọi người ủng hộ, để hành trình ngày càng lan rộng hơn không chỉ ở những ngôi chùa tại những thành phố lớn mà cả những ngôi chùa tại vùng sâu, vùng xa ở tận cùng đất nước Việt Nam.

Love Stone cũng xin gửi lời cảm ơn sâu sắc nhất đến quý chư tôn đức Tăng Ni, quý cư sĩ hữu tâm, quý thiện hữu tri thức, các bậc thức giả, cùng quý Phật tử xa gần trong cả nước đã tham gia cùng với chúng con trong suốt thời gian qua.

**Và chúng con sẽ không đơn độc trên hành trình này nếu nhận được nhiều thông tin đáng tin cậy về các chùa có phòng khám chữa bệnh miễn phí cho người nghèo từ quý Sư Thầy, Sư Cô cùng quý Đại sứ, khách hàng, Phật tử cũng như các nhà thiện nguyện hảo tâm khắp nơi.**

#### Thông tin về các chùa đầy đủ tiêu chí trên xin gửi về cho Love Stone qua:

Email: [hanhtrinh1000ngoichua@lovestone.vn](mailto:hanhtrinh1000ngoichua@lovestone.vn)

Điện thoại: 0961843599 - Website: <http://lovestone.vn>

Với các nội dung sau:

- Tên chùa:

- Địa chỉ chùa:

- Đại diện hoặc Sư trụ trì (kèm số đt):”



Love Stone đã đến và trao tặng quà cho Tuệ Tĩnh Đường Liên Hoa - TP.Huế



# Kính Möng Phật Ñân

*Hoatien*

Thông tin liên hệ:

**CÔNG TY TNHH SX-TM HOA TIÊN**

Showroom: 496/48B Dương Quảng Hàm,  
phường 6, quận Gò Vấp, TP.HCM

Tel: 028.6264 6003, hotline: 0918 397 820

Website: [www.hoatien.vn](http://www.hoatien.vn)

ALBUM NHẠC PHẬT ĐẶC BIỆT 2018

# Tái Sinh

CA SĨ

## TRƯỜNG KHA

- 1. LUÂN HỒ (ST. ĐC. TÂM) - 2. TÀI SANH (ST. ĐC. TÂM)
- 3. THẾ GIỚI TÀI CẦN AI (ST. ĐC. TÂM) - 4. CHUYÊN XUA (ST. ĐC. TÂM)
- 5. JAMBHALA SVAHA (ST. ĐC. TÂM) - 6. THƯỜNG TRÁ (ST. ĐC. TÂM)
- 7. TÂM SEN (ST. TRƯỜNG KHA) - 8. LỬA THỀNG THỊCH QUẢNG ĐỨC (ST. TRƯỜNG KHA)
- 9. PHÁT TÀI THỀ (ST. TRƯỜNG KHA) - 10. ĐƯỜNG VÀO CỎ THỀNG (ST. TRƯỜNG KHA)
- 11. ĐINH NGHĨA VÔ THƯỜNG (ST. KHÁNH SANG) - 12. QUAY LẠI NHÌN MINH (ST. KHÁNH SANG)
- 13. SẠO TÀI CÒN Ở LẠI (ST. TRƯỜNG KHA)

(CÁC CA KHÚC TRONG ALBUM ĐƯỢC ĐỘC QUYỀN PÉNG CHO CA SĨ TRƯỜNG KHA)





# Người cao tuổi nên làm gì để bảo vệ sức khỏe?

*Người cao tuổi với một chế độ ăn uống hợp lý, vận động cơ thể thích hợp và luôn giữ được thái độ lạc quan sẽ sống thọ.*

## 1. Đảm bảo chế độ ăn uống hợp lý

Người cao tuổi nên ăn uống đa dạng và thay đổi các loại thực phẩm mỗi ngày. Bởi vì không có một loại thức ăn nào có thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể, chỉ có ăn nhiều hay ít mà thôi. Cho nên ăn uống càng đa dạng càng tốt, sẽ cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

**Nên ăn các loại rau quả tươi:** Để bổ sung các vitamin, muối khoáng cần thiết mà người già thường không thể tự tổng hợp được.

**Nên ăn nhiều cá:** Ít nhất 2 lần trong tuần, giúp cơ thể chống lại các nguy cơ gây bệnh về tim mạch và ung thư. Cá giàu chất đạm, ít acid béo không tốt, nhiều acid béo tốt, rất có lợi cho những người nghiện thuốc lá và người bị bệnh đái tháo đường.

**Nên ăn nhiều chất xơ:** Chất xơ tuy không cung cấp năng lượng cho cơ thể, nhưng lại có vai trò không thể thiếu trong việc chống táo bón, giảm cholesterol máu làm tránh xơ vữa động mạch, đái tháo đường, béo phì... Nên ăn khoảng 300g rau và ăn ít nhất 100g quả chín mỗi ngày.

**Giảm chất đường, chất bột:** Người cao tuổi nên ăn các thức ăn chứa tinh bột chưa qua chế biến nhiều lần như: Gạo lứt, ngũ cốc nguyên hạt, khoai củ chứa ít năng lượng (khoai lang), chúng không đắt tiền, luôn sẵn có và là nguồn vitamin, khoáng chất và protein quý. Ngược lại, người cao tuổi nên hạn chế và gần như không nên ăn các loại đường hấp thu nhanh vào máu như đường mía, mật, bánh kẹo, nước ngọt, nước tăng lực.

**Hạn chế dùng nhiều chất béo động vật:** Nên thay bằng chất béo không no hoặc dầu thực vật, có nhiều trong đậu nành, dầu hạt cải, cá béo, tào, rong biển. Chúng có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch và ung thư.

**Tránh ăn nhiều thịt:** Vì chúng khó tiêu hóa, dễ làm cho cơ thể người nhiều tuổi dễ mệt mỏi, bắt gan, thậm chí làm việc nhiều hơn. Ăn nhiều thịt trong ngày là một sự căng thẳng, một gánh nặng quá tải, nhất là đối với người bị bệnh thống phong, bệnh thận và bệnh tim mạch.

**Càng ăn ít muối càng tốt:** Người cao tuổi bị bệnh tăng huyết áp, bệnh tim mạch tránh dùng nhiều các loại thực phẩm chứa nhiều muối như cá khô, các loại mắm. Nếu ăn dư thừa muối sẽ có hại cho tim, thận cũng như làm tăng huyết áp. Lượng muối dùng hàng ngày khoảng một muỗng nhỏ là vừa đủ.

## 2. Đảm bảo giấc ngủ ngon

Để người cao tuổi có những giấc ngủ ngon, nên tạo ra một không gian tình cảm ổn định, thoải mái, vui vẻ, thỏa mãn về tinh thần. Tránh mọi sự kích thích như: Lo lắng, buồn phiền, căng thẳng. Tránh hút thuốc lá, uống cà-phê, trà đặc sau 16 giờ. Sắp xếp cho người cao tuổi đi ngủ đúng giờ và ngủ đủ thời gian. Phòng ngủ yên tĩnh, thoáng, đủ ấm và ánh sáng phù hợp, tránh gió lùa và mùa đông. Có thể sử dụng một số thức ăn, đồ uống giúp người cao tuổi dễ đi vào giấc ngủ như: Canh hoa thiên lý, nước ép cà chua trộn mật ong, trà tâm sen, hạt thảo quyết minh... Ở

người cao tuổi, thời gian ngủ mỗi ngày khoảng 5-6 giờ. Đặc biệt, chú ý không nên lạm dụng thuốc ngủ.

## 3. Tập luyện thể dục, thể thao phù hợp với sức khỏe

Luyện tập thể thao nhẹ nhàng giúp người cao tuổi lưu thông và điều hòa các mạch máu trong cơ thể, hạn chế sự lắng đọng các chất cholesterol ở thành mạch máu, là nguyên nhân chính gây xơ vữa mạch máu và những bệnh về tim mạch. Sự vận động còn giúp cho cơ thể sử dụng hết những năng lượng dư thừa, đổi mới, trẻ hóa tổ chức và phòng chống bệnh loãng xương, làm cho đầu óc thư thái, tinh táo, làm chậm quá trình tiến triển tới bệnh giảm trí nhớ, teo cơ, thoái hóa khớp...

## 4. Thường xuyên khám sức khỏe định kỳ

Người cao tuổi dễ mắc một số bệnh như thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp, thoái hóa khớp, loãng xương, đục thủy tinh thể... là nguy cơ của đột quỵ, nhồi máu cơ tim, gãy xương, mù lòa... Vì vậy, cần phải có những kỳ kiểm tra sức khỏe toàn diện nhằm phát hiện và điều trị sớm khi bệnh còn nhẹ để hạn chế các biến chứng, tai biến có thể xảy ra. Mỗi năm nên đi khám sức khỏe định kỳ 2 lần.

## 5. Uống thuốc đều đặn nếu đang điều trị bệnh

Người cao tuổi nếu đang điều trị bệnh, phải nhớ uống thuốc đều đặn theo hướng dẫn của thầy thuốc, thời gian uống thuốc trong ngày phải đúng, vì uống sai quy cách sẽ làm giảm tác dụng của thuốc. Không được tự ngưng uống thuốc, vì có thể làm cho bệnh tái phát, gây nên những bất lợi trong quá trình điều trị.

### Người cao tuổi cũng nên để ý thêm:

- Tránh tham gia các hoạt động thể thao phải dùng sức quá nhiều, mang tính đua tài, đua sức, dễ gây tâm lý căng thẳng dẫn tới tăng huyết áp đột ngột.

- Trong những ngày lễ, Tết không nên ngồi tiếp khách quá lâu nhiều giờ, sẽ gây trạng thái mệt mỏi, làm cho huyết áp tăng vọt, dễ gây ra các bệnh lý về mạch máu não.

- Hạn chế ngồi xem truyền hình quá lâu, hoặc xem những tình tiết gay gắt căng thẳng, dễ gây ra sự mệt mỏi hệ thần kinh.

- Tránh những xúc động mạnh dễ gây tổn thương đến tâm lý người cao tuổi, như vui mừng, đau thương, tức giận quá mức đều ảnh hưởng đến sức khỏe. Đôi khi có thể dẫn tới những tổn thương lâu dài về mặt tâm lý và gây khó ngủ.

- Tránh thay đổi những thói quen trong sinh hoạt thường ngày, các cụ nên giữ các nề nếp sinh hoạt tốt như: Dậy sớm, tập thể dục, tưới hoa, vệ sinh cá nhân. Sau đó ăn sáng rồi mới làm gì thì làm, người cao tuổi nên duy trì nếp sinh hoạt điều độ, hạn chế những xáo trộn trong sinh hoạt hằng ngày.

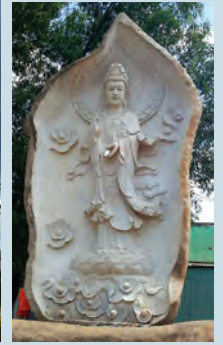
- Để phòng té ngã và tai nạn giao thông. Người cao tuổi do mắt mờ, tai nghe kém, phản xạ chậm. Vì vậy, khi đi lại người cao tuổi cần đi chậm, quan sát kỹ, tránh chỗ trơn, chỗ tối, khi đi xe đạp, xe máy cần đi với tốc độ chậm và phải chấp hành những quy định về an toàn giao thông, nhất là khi qua ngã rẽ, rất dễ xảy ra tai nạn.

(Nguồn: Trung tâm Truyền thông Giáo dục Sức khỏe Đồng Nai)



**SGPK**<sup>®</sup>  
A Brand Of Excellence **CÔNG TY TNHH SÀI GÒN PHÚ KIM**  
Chuyên thiết kế sản xuất cung cấp sỉ và lẻ:  
- Móc khóa, quà lưu niệm  
- Quà tặng Phật giáo các loại.  
ĐT: 094 696 7466 - (028) 3880 9766  
Email: saigonphukim@gmail.com  
Website: www.sgpk360.com  
Showroom: 378/8 Thoại Ngọc Hầu,  
P. Phú Thạnh, Q.Tân Phú, TP.HCM





## CÔNG TY TNHH ĐIÊU KHẮC ĐÁ MỸ HẢO

Nghệ nhân **NGUYỄN ĐỨC THÌN**  
Giám đốc. ĐT: 0989 212189 - 0122 868 7979

Nhà xưởng: 225B, tổ 5, Thiên Bình, Tam Phước, TP.Biên Hòa - Đồng Nai  
VP Cty: 363B đường Ông nước Thô, KP.Tân An, P.Tân Đông, thị xã Dĩ An, Bình Dương  
Website: tuongdamyhao.com - Email: dieukhacdamyhao@gmail.com



*Nhân dịp kỷ niệm ngày Phật Đản Sinh,  
Sân Mây kính chúc Quý khách cùng gia đình  
luôn an lành và hạnh phúc*



Nhà hàng chay Sân Mây  
771 Lê Hồng Phong (nối dài), P.12, Q.10, Tp.HCM  
Điện thoại : (028) 3507 1628 - 01278 99 2009  
www.sanmayrestaurant.com

Sân Mây Cafe - Nhà hàng chay  
155 Nguyễn Văn Thủ, P. Đa Kao, Q.1, Tp.HCM  
Điện thoại : (028) 3910 3939 - 01278 77 11 55  
www.sanmaycafe.com

Sân Mây Huế  
08 Thanh Tịnh, P. Vỹ Dạ, Tp. Huế  
Điện thoại: 0931 9999 72  
www.sanmayrestaurant.com



# Vina-Giày



## 22 Năm Hàng Việt Nam Chất Lượng Cao



**KÍNH MỪNG  
ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN**

viet-bao.de

## CÔNG TY CỔ PHẦN GIÀY VIỆT

- \* 61 Đinh Tiên Hoàng, P3, Q Bình Thạnh  
Tel: (08) 35103956 - (08) 38031193  
Fax : (08) 38031192
- \* 180 - 182, Lý Chính Thắng, P9, Q3  
Tel: (08) 39319786 - (08) 39319787  
Fax : (08) 39318343
- \* 22 Trần Huy Liệu, P12, Q Phú Nhuận  
Tel : (08) 39974429 - (08) 39974430 - (08) 39974431  
\* 55 Hai Bà Trưng, P.6, Q.1  
Tel: (08) 38271009
- \* 269 Trường Chinh, P.14, Q.Tân Bình  
Tel: (08) 38490956
- \* 608 Nguyễn Đình Chiểu, P3, Q3  
Tel : (08) 38351407
- \* 638 Nguyễn Đình Chiểu, P3, Q3  
Tel : (08) 38331230  
Fax: (08) 38331245
- \* 406A Cách Mạng Tháng 8, Q3  
Tel : (08) 39316534
- \* 216B-216C Quang Trung, P10, Gò Vấp  
Tel : (08) 38941621
- \* TTTM AEON - Tân Phú Celadon, Tầng 1, F. 29-30  
30 Đường Bờ Bao Tân Thắng, Q. Tân Phú.
- \* TTTM VINCOM Plaza Q.9, Tầng 2, L2-17  
50 Lê Văn Việt, P. Hiệp Phú, Q.9
- \* TTTM BIG C An Lạc, Tầng Trệt, Shop 3A  
1231 QL 1A, P. Bình Trị Đông, Q. B.Tân
- \* TTTM BIG C Trường Chinh, Tầng Trệt, Shop 3  
1/1 Trường Chinh, P. Tây Thạnh, Q. Tân Phú
- \* TTTM BIG C City Land, Tầng Trệt, Shop 10A  
99 Nguyễn Thị Thập, P. Tân Phú, Q.7
- \* TTTM VINCOM Plaza Gò Vấp, Tầng 3, L3-06  
12 Phan Văn Trị, P.7, Q. Gò Vấp

[www.vinagiay.vn](http://www.vinagiay.vn)



## KÍNH MỪNG ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN



☎ 0947 798 186    📱 Song Hồ Trà    🌐 songhytra.com



## Nhà hàng chay HOA KHAI

*Khung cảnh thoáng mát, lịch sự, sang trọng  
Phục vụ điếm tâm, cà phê, nước giải khát...  
Nhiều món chay thuần khiết từ cao cấp đến bình dân  
Nhận đặt tiệc chay: cưới hỏi, sinh nhật, họp mặt liên hoan*

### Kính Mừng Đại Lễ Phật Đản - PL.2562

Số 124-126 Nguyễn Cư Trinh, Q.1, TP.HCM  
ĐT: (08) 36 021 025 – Email: veg.hoakhai@gmail.com



SAIGON SQUARE - HOANG THANH Center

## HỒNG THẢO

Chuyên sỉ & lẻ, đặc biệt sản xuất theo yêu cầu các loại mặt hàng:

Túi xách, ba lô, cặp laptop, vali...

## KÍNH MỪNG ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN

ĐC: Shop 41B tầng trệt (first floor)

77 - 89 Nam Kỳ Khởi Nghĩa St., Dist.1

HP: 0909098618 (Mrs.Thảo) - 0908662107 (Mr.Hồng)

Email: hongthao268@yahoo.com.vn



## CÔNG TY TNHH DU LỊCH LỮ HÀNH QUỐC TẾ SEN AN

Địa chỉ: 896A/10 Hậu Giang, P.12, Q.6, TP.HCM - Web: dulichsenan.com

Liên hệ: 08.6275.2790 - 0909.97.2016 (Pháp Đức) - 0938.912.417 (Ms.Thanh Lan)

- Ấn Độ - Nepal - Tiểu Tây Tạng: 17N16Đ: Phật tử: 1.350 USD, Quý Tăng Ni: 1.050 USD
- Ấn Độ - Nepal - Tứ Động Tâm: 12N11Đ: Phật tử: 1.250 USD, Quý Tăng Ni: 1.000 USD
- Singapore - Malaysia - Indonesia: 6N5Đ: 10,9 triệu
- Hàn Quốc - Seoul - Nami - Jeju: 6N5Đ: 16,8 triệu
- Campuchia - Thái - Myanmar - Lào: 12N11Đ: 9 triệu
- Đài Loan - Đài Bắc - Đài Trung - Đài Nam: 5N4Đ: 10,9 triệu
- Thái Lan: 5N4Đ (buffe 86 tầng): 5,490 triệu
- Myanmar - Yangon - Tầng Đá Vàng - Thanlyin: 5N4Đ: 10,9 triệu
- Xuyên Việt: 17N17Đ: 7,5 triệu

**Đặc biệt:**  
hỗ trợ ưu đãi cho  
khách nhóm, đạo tràng.



Yen Thanh Flower Gift



Yen Thanh Flower Gift <sup>®</sup>

187/14-15 Điện Biên Phủ Q.1

YT dời Cửa Hàng 190 HBT  
ra mặt tiền sau 187/14-15 ĐBP P Đa Kao Q.1)



Đồng Cấp

Phong Cách

Sáng Tạo

HOA VẢI CAO CẤP - RAU CỦ QUẢ - BÌNH CHẬU - QUÀ TẶNG - THÔNG GIÁNG SINH

Call 028 38 239 159 / 028 38 243 912



## DU LỊCH QUỐC TẾ HOA SEN

Liên hệ: 0904999571 - 01239017018 - 02866845099 (gặp thầy Thiện Đức hoặc Pháp Tâm)

Địa chỉ: 103 Nguyễn Văn Lượng, Phường 17, Quận Gò Vấp, Tp.HCM Website: [www.dulichhoasen.vn](http://www.dulichhoasen.vn)

- ✓ Ấn Độ - Nepal: 14 ngày (PT: 1.350 USD, Tăng Ni: 1.050 USD)
- ✓ Ấn Độ - Nepal: 12 ngày (PT: 1.100 USD, Tăng Ni: 1.000 USD)
- ✓ Singapore - Malaysia - Indonesia: 10tr900 (6N)
- ✓ Đài Bắc - Đài Trung - Đài Nam - Cao Hùng: 10tr500 (5N)
- ✓ Myanma - Bago - Thuylin - Yan Gon: 10tr900 (4N)
- ✓ Campuchia - Thái Lan - Lào - Myanmar: 8tr900 (12N)
- ✓ Hàn Quốc - Seoul - Nami - Everland: 13tr990 (4N)
- ✓ Nhật Bản - Juji - Tokyo: 27tr500 (5N)
- ✓ Bắc Kinh - Vạn Lý Trường Thành: 11tr590 (5N)
- ✓ Bắc Kinh - Trương Gia Giới: 17tr390 (6N)

**Kính Mừng Đại Lễ Phật Đản  
PL.2562**

**Đặc Biệt**

**CHUYÊN TỔ CHỨC CÁC TOUR: MỸ, NHẬT, ĐÀI LOAN, HỒNG KÔNG, SING, BHUTAN VÀ SILANKA...**



Restaurant

## Chay

Vegetarian

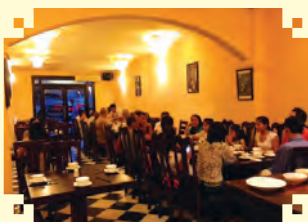
Với các món ăn chay tinh khiết, nấu theo lối Huế thuần túy

*Khung cảnh ấm cúng, thanh nhã và lịch sự*

○ **Đặc biệt:** Bánh bèo, bánh nậm, bánh bột lọc, cuốn diếp, cuốn rối, bánh ướt cuốn vạn hoa, gỏi và trộn, gỏi mít trộn, cơm sen, bún Huế, cơm hến chay, bún hến chay...

**Giờ mở cửa:** Từ 6 giờ - 22 giờ

**Buổi sáng:** Còn có điểm tâm, cà-phê và nước uống



○ **Địa chỉ:** 11 Trần Nhật Duật, P.Tân Định, Q.1, TP.HCM

○ **Điện thoại:** (028) 384 82612 - 0909 023469  
hoan hi gặp anh Lãnh (quản lý)

○ **Website:** [nhahangchayvietan.com](http://nhahangchayvietan.com)

○ **Email:** [nhahangchayvietan.com](mailto:nhahangchayvietan.com)

**Trân trọng kính mời**



### CÔNG TY CỔ PHẦN GIAO NHẬN TIẾP VẬN QUỐC TẾ



Tầng 5 tòa nhà Cảng Sài Gòn

3 Nguyễn Tất Thành, P.12, Q.4, TP.HCM. Tel: 0938734035

**"Chuyên giao-nhận hàng hóa, VHP và tranh tượng Phật giáo quốc tế"**



17/2 - 17/4 Nguyễn Huy Tưởng, P. 6, Bình Thạnh, Tp.HCM  
028. 35 035 579 - 028. 36 026 818 - 0916 943 877  
[lienhe@phapuyen.com](http://lienhe@phapuyen.com) - [www.phapuyen.com](http://www.phapuyen.com)



Công ty TNHH SX-TM

**QUANG NGHỆ**

QUANG NGHỆ CO., LTD.  
NẾN THƠM NGHỆ THUẬT

Chân thành cảm ơn Quý khách đã ủng hộ sản phẩm  
Nến Quang Nghệ trong suốt thời gian qua

NGÔ HUỆ PHƯƠNG - ĐD: 0989 183 398

□ Cung cấp nguyên vật liệu dùng trong sản xuất nến: Hương liệu, dầu parafill, sáp, rau câu, ly thủy tinh, tem, tím đèn...

□ Chuyên sản xuất các loại sáp nến thơm nghệ thuật, nến ly cao cấp... Nhận đơn đặt hàng theo yêu cầu của quý khách.

**Đặc biệt:** Có giá ưu đãi đặc biệt đối với quý khách mua số lượng nhiều.

**Cần tìm đại lý ở các chùa, tỉnh thành trong cả nước**

Nhà xưởng: 205B/28 Âu Cơ, P.5, Q.11, TP.HCM

Điện thoại: (08) 62738.228 - 38656.506 - Fax: (08) 3865.6506

Email: [quangnghecandle@yahoo.com.vn](mailto:quangnghecandle@yahoo.com.vn)

Website: [www.quangnghecandle.com](http://www.quangnghecandle.com)

**VĂN HÓA**  
PHẬT GIÁO

○ Quý độc giả có nhu cầu viết bài và chụp ảnh về nhà hàng chay, quảng bá thương hiệu hay đưa tin về công tác từ thiện, chuyên mục y tế cũng như đăng quảng cáo...

○ Xin vui lòng liên hệ: đạo hữu **Pháp Tuệ**

○ ĐT: **0913 810 082**

○ Email: [bongnguyen.vhpg@gmail.com](mailto:bongnguyen.vhpg@gmail.com)

# KÍNH MỪNG ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PL.2562

## ASA<sup>®</sup>

Nước Lau Bàn Thờ  
Tranh - Tượng Thờ Cùng



## Nước Chăm Hoa ASA<sup>®</sup>

Hoa tươi  
gấp 2 lần



Hiện có mặt tại  
Co.op Mart,  
Vinmart,  
Aeon Citimart,  
Auchan, ...



## ASA<sup>®</sup> Repell

Không sát sanh - chỉ xua đuổi

Từ tinh dầu thiên nhiên

Bảo vệ sức khỏe và môi trường



CÔNG TY TNHH MỸ PHẨM HOÀNG ANH

Hotline: (028) 3851 3452 - Web: www.asavn.vn

Hotline: 0915 332 889

www.facebook.com/ASAhoamypham

VĂN HÓA PHẬT GIÁO đã có mặt tại các phòng phát hành Kinh sách  
và các sạp báo trong thành phố.

Giá: 22.000 đồng



## Kính Mừng ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PL.2562

Một sản phẩm đặc biệt trong mùa Phật Đản từ Diêu Tường Am...

Tháng tư, khi mùa sen thơm ngát đồng, cơn mưa đầu hạ ghé qua thoáng chốc để mát đất, mát trời báo hiệu cho người người đón mừng một mùa Phật đản an lạc.

Người con Phật khắp năm châu, lòng tràn đầy hân hoan, đón chào ngày đản sanh của đấng Giác ngộ.

Với nguyện ý muốn dâng chút lòng thành tâm của mình, Diêu Tường Am mang đến một sản phẩm đặc biệt trong mùa Phật Đản – Châu Tắm Phật làm từ composite và được chính những bàn tay của các nghệ nhân vẽ nên.

Diêu Tường Am xin kính tặng Quý Đại đức Tăng Ni, Quý Phật tử đạo hữu gần xa Thiệp Kết Duyên ưu đãi đặc biệt khi có thiện ý thỉnh về những Châu Tắm Phật để trang hoàng cửa tự (tự viện) trong mùa Phật Đản này.

Xin Quý vị có thiện ý hoan hỷ gọi đến số điện thoại:  
0906 955 663 | 0903 288 112 | 0902 848 363 | 0938 959 503 để ngõ ý.

Diêu Tường Am kính chúc Quý Đại đức Tăng Ni, Quý Phật Tử một mùa Đản Sanh hòa hợp an lạc, thanh tịnh, thái bình.

Cầu long phun thủy tắm Phật đản sanh, được làm từ vòi phun hiện đại, kết hợp cùng máy tạo khói mang lại sự sinh động, lung linh huyền diệu, như đưa ta đến chốn thiên lâm.

“Cầu long phun thủy thiên ngoại lai  
Bồng túc Liên Hoa từng địa phát”



Ai ai cũng nao nức thành kính tác lễ tắm Phật, như một sự chân thành và kính tín nhất đối với bậc Đại Giác, vì thế những giọt nước của niềm tin ấy đủ công đức để làm tỉnh thức chánh tín thanh tịnh của tất cả mọi người, đây gọi là công đức của cam lộ thánh thủy tắm Đức Như Lai vậy.



Với bàn tay khéo léo, tinh xảo của những nghệ nhân, từng đường nét trên Châu Tắm Phật được vẽ một cách chăm chút, tỉ mỉ bằng cả tấm chân thành của người con Phật, mang lại sắc màu rực rỡ, hoàn mỹ tốt đẹp, không khác cung Tỳ La thuở trước, kém gì vườn Tỳ Ni ban xưa.



Vui lòng mang theo Thiệp Gieo Duyên này khi đến Diêu Tường Am



# Tặng Thiệp Gieo Duyên 100.000đ

Áp dụng hóa đơn từ 500.000đ trở lên từ 15.5 đến 13.6.2018  
(nhằm ngày 1.4 AL đến 30.4 AL)

Không áp dụng đồng thời các chương trình khuyến mãi khác

Hệ thống cửa hàng: 382 BDEF, Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.8, Q.3, TP.HCM - 54 Lý Thường Kiệt, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội.

0906 955 663 | 0903 288 112 | 0902 848 363 | 0938 959 503



# *Kính mừng* **ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PL.2562**

