

TẠP CHÍ

SỐ 411

# VĂN HÓA

P HẬT G I Á O

ISSN 2734-9128

## *BƯỚC CHÂN AN LẠC*

AN LẠC  
NHỜ THIỀN ĐỊNH

TƯ TƯỞNG THIỀN HỌC  
CHỦ YẾU CỦA CÁC THIỀN SƯ  
PHẬT GIÁO THỜI HẬU LÊ  
(THẾ KỶ XVI-XVII)



Người tâm ý an tịnh  
Lời an, nghiệp cũng an  
Chánh trí, chơn giải thoát  
Tịnh lạc là vị ấy.

(Kinh Pháp Cú 96)





## PHÁT HÀNH VÀO ĐẦU THÁNG

Tổng Biên tập **HT. Thích Hải Ấn**

Phó Tổng Biên tập TT  
kiêm Thư ký Tòa soạn **TT.TS. Thích Minh Nhẫn**

Phó Tổng Biên tập **TT. Thích Minh Hiền**  
**TT.TS. Thích Phước Nghiêm**

Trị sự Tòa soạn **ĐĐ.TS. Thích Minh Ân**

Biên tập **Trương Ứng Minh**  
**Trần Hoài Vũ**

Mỹ thuật & Thiết kế **Trần Ngọc Huỳnh**  
**Mai Phương Nam**  
**Châu Quốc Hùng**  
**Quách Minh Triết**

Liên hệ Quảng cáo **ĐĐ. Thích Tuệ Tánh**  
**0944 020 802**

Phòng Phát hành **ĐĐ. Thích Minh Thuận**  
Liên hệ **0886 424 842**



### Tòa soạn

294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa,  
Phường Võ Thị Sáu, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh  
ĐT: (84-028) 38 484 335 - 0932 850 969  
Email: toasoanvhp@gmail.com  
Website: www.tapchivanhoaphatgiao.vn

### 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 304/GP. BTTTT  
Ghi bản & in tại Nhà in Hùng Khang  
Q. Tân Phú, TP. HCM

# TRONG SỐ NÀY

## CHỦ ĐỀ: BƯỚC CHÂN AN LẠC

- 6 An lạc nhờ thiền định (ĐĐ. Thích Quảng Lâm)
- 14 Nền tảng và cội nguồn của hạnh phúc, an lạc (Nguyễn Quốc Dũng)
- 20 An lạc trong thực tại - Hạnh phúc mãi bên ta (Hải Thuần Bảo Hải)
- 26 Phương pháp đưa đến sự an lạc (SC. Thích Nữ Huệ Giác)

## PHẬT GIÁO VÀ THỜI ĐẠI

- 34 Giáo dục trung cấp Phật học hiện nay - Một số vấn đề và giải pháp (TT.TS. Thích Minh Nhẫn)
- 44 Nâng cao nhận thức bảo vệ môi trường qua giáo lý duyên khởi (SC. Thích Nữ Chúc Hòa)
- 50 Tìm hiểu quan điểm tu tập của Thiền phái Trúc Lâm đời Trần (SC. Thích Nữ Phước Nghĩa)
- 56 Tư tưởng thiền học chủ yếu của các Thiền sư Phật giáo thời Hậu Lê (thế kỷ XVI-XVII) (SC. Thích Nữ Nhuận Mỹ)

## PHẬT GIÁO - VĂN HÓA VÀ ĐỜI SỐNG

- 64 Cảm thức thiền trong thơ Tề Kỉ đời Đường (Nguyễn Phước Tâm, Tô Xiếu Ai)
- 70 Đạo Phật: Nhân tính và môi sinh (Võ Quốc Việt)

## PHẬT GIÁO - KHOA HỌC VÀ TRIẾT LÝ

- 78 Tia nắng mùa xuân (Hồng Đào)
- 80 Ngài Mahākassapa và những phẩm hạnh (Tâm Nhã)
- 87 Phẩm tính quan trọng của một người học trò từ trường hợp Tôn giả Angulimala (SC. Thích Nữ Nhật Diệu)

## GIỚI THIỆU HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ CÁC TỰ VIỆN:

Chùa Thanh Lương, tỉnh Kiên Giang  
Chùa Kim Quang (Chùa Cô Bảy), tỉnh Kiên Giang



Ý tưởng Bìa: Ngọc Huỳnh  
Thiết kế: Phương Nam

# HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ TIÊU BIỂU TRONG THÁNG

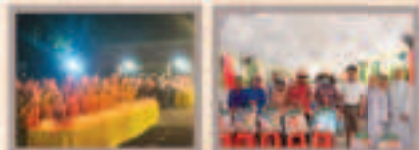
## HỘI NGHỊ BAN THƯỜNG TRỰC HĐTS GHPGVN KỲ II, KHÓA IX



## TRUNG ƯƠNG GHPGVN CẦU SIÊU, TƯỞNG NIỆM CÁC ANH HÙNG LIỆT SĨ TẠI CÔNG ĐÀO



## PHẬT GIÁO CẢ NƯỚC VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG TRI ÂN NHÂN KỶ NIỆM 76 NĂM NGÀY THƯƠNG BINH LIỆT SĨ 27/7/1947 - 27/7/2023





TƯỜNG NIỆM TUẦN LÂM CHUNG THẮT ĐẠI LÃO HÒA THƯỢNG THÍCH THANH SƠN



BAN TRỊ SỰ GHPGVN TỈNH KIÊN GIANG  
KHÁNH THÀNH VĂN PHÒNG HÀNH CHÍNH ĐIỆN TỬ

HOẠT ĐỘNG AN SINH XÃ HỘI



# THƯ TỎA SOẠN

Quý độc giả thân mến!

Trong Phật giáo, an lạc là trạng thái tâm trí yên bình, không bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc tiêu cực, suy nghĩ lo lắng hay phiền muộn. Có an lạc tức là đã giải thoát và càng có giải thoát ta càng có an lạc.

An lạc xuất phát từ những điều giản đơn ta có thể đạt được trong đời sống thiền tập hằng ngày. Niềm an lạc đầu tiên mà người tập thiền phải đạt tới là niềm an lạc của chánh niệm. Ta đạt tới nhờ sự chấm dứt những rong ruổi của tâm ý về quá khứ, về tương lai và trong tình trạng rối bời của hiện tại. Giây phút ta trở về được với hiện tại là giây phút tỉnh thức: giây phút đó đã có thể cho ta sự an lạc. Nuôi dưỡng an lạc cũng đồng thời là nuôi dưỡng chánh niệm, vì vậy thiền tập chính là niềm vui. Thiền tập đi đôi với an lạc. Nếu không đi đôi với an lạc thì đó không phải là thiền tập.

Mặt khác, tuân thủ Giới luật và Pháp hành cũng là cách để mỗi người con Phật tìm thấy an lạc. Bởi trong Phật giáo, Giới luật và Pháp hành tựa như ngón tay chỉ trăng, đưa hành giả trông về pháp hành an lạc. Nắm được pháp vị, hành giả tăng trưởng tín tâm và được lợi lạc trong cuộc sống, trong lộ trình tu tập. Từ đó, sự an lạc sẽ nuôi dưỡng ta, sẽ mang lại niềm vui cho những người chung quanh. Ta trở nên sáng suốt hơn, bình tĩnh hơn và bao dung hơn.

Để cùng bàn luận sâu hơn về điều này, Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo trân trọng gửi đến quý độc giả số báo 411 với chủ đề “*Bước chân an lạc*”. Hy vọng thông qua đây, mỗi độc giả có thể hiểu hơn về cách thức tìm thấy an lạc. An lạc có ngay trong mỗi bước chân thông thả, trong từng hơi thở, trong đời sống có chánh niệm hàng ngày. Bước được những bước thanh thoi, an lạc, ta sẽ thấy hoa nở dưới từng bước chân đi.

**Ban biên tập Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo**





BƯỚC CHÂN  
AN LẠC

# AN LẠC NHỜ VÀ THIÊN ĐỊNH




**ĐD. Thích Quảng Lâm\***

**Đ**ể lĩnh hội trọn vẹn “cảm giác an lạc” sinh khởi nhờ thiên định, đòi hỏi các thiền sinh phải có một nền tảng định vững chắc. Thực tập thiền có thể được thảo luận ở nhiều cấp độ khác nhau. Ở giai đoạn sơ cơ, thiền sinh cần tập trung toàn bộ tâm ý, tốt nhất là nên chọn một nơi thật yên tĩnh, vắng lặng và thoải mái, không bị quấy nhiễu bởi tiếng ồn. Nếu có thể, hãy ngồi với tư thế kiết già toàn thân, nhưng nếu không thể xếp chồng hai chân lên nhau thì ít nhất cũng phải dựng thẳng sống lưng, đặt hai tay giáp với nhau, ở tư thế ấn thiên giống như tư thế của phần lớn các bức tượng Phật Thích Ca Mâu Ni.

Đối với các thiền sinh mới thực tập thiền, nếu không xác định mục tiêu rõ ràng thì tâm khó có thể tập trung được. Do đó, tốt nhất vẫn nên chọn một đối tượng nhất định, chẳng hạn như một tượng Phật, một đoá hoa, hoặc một đồ vật nào đó, đặt ngay trước mặt mình, ở độ cao ngang bằng với tầm mắt (cách tầm hai thước). Hơn nữa, cần cố định đồ vật ấy sao cho vững chắc, bằng không khi nó dao động lắc lư sẽ dẫn dắt các ý niệm của ta trôi dạt. Lúc này, cần lưu ý ba điểm quan trọng: hơi thở, đôi mắt và tâm trí, hãy tiến hành kiểm soát sao cho ba điều này cùng tập trung vào đối tượng vừa đặt ra. Đừng suy nghĩ hay phân tích về chất lượng, hình dáng hay màu sắc của đồ vật đó. Chỉ cần tập trung tinh thần của mình, cố gắng dồn mọi sự chú ý tập hợp vào mục tiêu, sao cho duy trì càng lâu càng tốt.





*Cần tin tưởng sâu sắc rằng, cứ kiên trì thực tập thiền như thế, nhất định chúng ta sẽ đạt được thành tựu tương đối hoặc rốt ráo. Nhờ sinh khởi lòng tin kiên cố, hiệu quả tu trì sẽ càng tăng trưởng và lớn mạnh.*

*Hãy chuyên cần thực tập thiền định để cùng nhau trải nghiệm hơi thở tinh thức như hơi thở của Phật, cùng tận hưởng niềm pháp hỷ an lạc đến từ sự tĩnh tại.*



Tất nhiên, theo lẽ thường, tập niệm sẽ sinh khởi khi có một hiện tượng nào đó đột nhiên xảy đến, chẳng hạn như vang lên tiếng động, tia sáng rơi vào, hoặc bất kỳ một điều gì đó phát sinh. Lúc này, hiển nhiên thiền sinh sẽ chẳng thể nào tiếp tục chuyên chú được như lúc trước nữa. Thời khắc này, thay vì cứ suy nghĩ hoặc dõi theo luồng ánh sáng hay thanh âm ấy, hãy lập tức tỉnh thức, dồn sự chú tâm trở lại với đối tượng như ban đầu và cố gắng an trú tại đó.

### **NĂM LỖI NÊN TRÁNH**

Khi thực tập thiền, các thiền sinh cần lưu tâm, tránh vấp phải năm lỗi như sau:

- (1) Lười biếng: nói đơn giản là không nỗ lực chú tâm vào đối tượng, hoặc dù cũng chú ý nhưng chưa thật sự dốc hết toàn tâm toàn ý.
- (2) Khả năng tập trung kém: không nhớ rõ phương pháp và những hướng dẫn về thực tập thiền.
- (3) Hôn trầm và trạo cử: hôn trầm tức tinh thần trì trệ, đờ đẫn, giống như đang chìm xuống nước hoặc rơi vào trạng thái say ngủ. Trạo cử tức là trạng thái ngược lại, không an trú trên đối tượng thiền định, tâm tán loạn, không ngừng rong ruổi theo các duyên bên ngoài.
- (4) Không đối trị: khi hành giả ý thức được tinh thần đang rơi vào trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử, nhưng vẫn không tìm cách đối trị nó.

(5) Đối trị quá mức: nếu đối trị quá mức thì chẳng những đã không giúp ích được gì, ngược lại còn hình thành sự phiền nhiễu cho tâm. Do vậy, cần áp dụng lối giải quyết trung đạo.


### **TÁM PHƯƠNG PHÁP ĐỐI TRỊ NĂM LỖI KHI TU THIỀN**

Để khắc phục năm lỗi thường gặp như trên vừa liệt kê, ở đây hướng dẫn về tám phương pháp đối trị. Trong đó, bốn phương pháp đầu dùng để đối trị “lười biếng”, còn những phương pháp khác lần lượt đối trị với “khả năng tập trung kém”, “hôn trầm và trạo cử”, “không đối trị” và “đối trị quá mức”. Trình bày rõ ràng theo thứ tự như sau:

Pháp đối trị thứ nhất là sự thích thú. Khi chúng ta nảy sinh hứng thú với bất kỳ việc gì, chắc chắn sẽ dốc hết sức để thực hiện điều đó. Vậy nên, bằng mọi cách, hãy phát khởi hứng thú với việc thực tập thiền định.

Pháp đối trị thứ hai chính là tinh tấn, nỗ lực cả về phương diện thể chất lẫn tinh thần. Khi chúng ta đã có sự đam mê và thích thú, tự khắc sẽ dốc hết toàn tâm toàn ý để thực hiện.

Pháp đối trị thứ ba là lòng tin. Cần tin tưởng sâu sắc rằng, cứ kiên trì thực tập thiền như thế, nhất định



*Trải nghiệm đầu tiên trong tu thiền chính là cảm thụ về “nhận biết về tâm thức”, được ví như hiện tượng “thác nước”. Khi thiền sinh tập trung tâm ý trong lúc thiền định, sẽ nhìn thấy vô số những tập niệm, tựa như nước tuôn chảy từ thác, từng giọt từng giọt tiếp nối không một kẽ hở, liên tục, không gián đoạn, cũng không ngừng nghỉ.*

chúng ta sẽ đạt được thành tựu tương đối hoặc rất ráo. Nhờ sinh khởi lòng tin kiên cố, hiệu quả tu trì sẽ càng tăng trưởng và lớn mạnh.

Pháp đối trị thứ tư chính là sự an lạc về thể chất và tinh thần có được từ việc trải qua quá trình thực tập thiền định một cách chuyên chú, dần khiến cả thân lẫn tâm đều cảm nhận được một luồng năng lượng tuyệt diệu, chính điều này sẽ trở thành một sức cuốn hút mạnh mẽ đối với thiền sinh. Ví như một doanh nhân, khi họ nhìn thấy có lợi ích để mưu cầu, lẽ dĩ nhiên sẽ dốc toàn bộ công sức để theo đuổi. Còn nếu chẳng thấy gặt hái được lợi lộc gì, đương nhiên họ sẽ mất hết hứng thú, không còn muốn phí hoài công sức nữa. Cũng tương tự như vậy, khi thực tập thiền định, thiền sinh nhận thấy rằng, việc tu thiền không những đạt được nhiều lợi ích rất ráo về sau, mà trước mắt cũng sẽ gặt hái được nhiều điều tốt đẹp. Chẳng hạn như, tâm hồn thư thái, an lạc tự tại, không còn bận lòng thể sự rối ren; thân thể dễ chịu, thoải mái, giảm nhẹ áp lực cuộc sống; tươi mát thấm nhuần toàn bộ thân tâm,... Đây đều là những công hiệu tuyệt vời khi thực tập thiền định.

Thân và tâm vốn liên quan mật thiết với nhau, nên cũng sẽ ảnh hưởng lẫn nhau. Sự tỉnh giác của tâm

sẽ mang lại cảm giác thư thái cho thân. Hiển nhiên, giữa hai điều này, tính quan trọng của tâm vẫn vượt trội hơn thân rất nhiều. Nếu tâm trí mạnh mẽ, chúng ta sẽ cảm thấy bình ổn ngay cả khi thể chất không được khỏe mạnh; còn khi nội tâm không được ổn định, thì cho dù thân thể cường kháng, chúng ta vẫn cứ có cảm giác khó chịu và mệt mỏi.

Trong bốn phương pháp vừa trình bày, phương pháp đối trị thứ hai: tinh tấn là rất quan trọng. Các thiền sinh cần phải tinh tấn mỗi thời mỗi khắc để tâm ý được chuyên chú một cách trọn vẹn. Nếu như gặp khó khăn, thiền sinh hãy hồi tưởng lại những sai lầm, tội lỗi mình đã lỡ gây tạo trong các kiếp luân hồi, hoặc xem các sách viết về bốn lỗi tư duy và nghiên cứu về giáo pháp để chuyển hóa tâm thức [\*\*]. Bằng cách này, thiền sinh cần dẹp trừ mọi vướng bận về tình cảm và rối loạn về cảm xúc, sau đó, hãy nỗ lực cố gắng chuyên tâm nhất ý nhiếp vào thiền định.

Pháp đối trị thứ năm, chính là trí nhớ và tỉnh thức, dùng hai phương pháp này để đối trị với lỗi khả năng tập trung kém hoặc mất tập trung. Lúc chúng ta nghe các vị thầy truyền dạy về cách thực tập thiền định, nên suy xét thận trọng và sinh tâm cung kính đối với những pháp được học, đồng thời khắc ghi

## BƯỚC CHÂN AN LẠC

sâu sắc trong lòng, để bất kỳ thời điểm nào cũng có thể vận dụng tu tập và hành trì.

Pháp đối trị thứ sáu, chính là quan sát cẩn thận những ý niệm khởi lên bên trong mình. Phương pháp này dùng để đối trị lỗi hôn trầm và trạo cử, tránh cho ý niệm rong ruổi khắp nơi, điểm này cực kỳ quan trọng. Như trước đã trình bày, hôn trầm giống như chìm vào trạng thái mê man, tinh thần vô cùng chậm chạp và mông muội. Còn trạo cử lại khiến các tập niệm bay nhảy liên tục không dứt. Ý niệm này tiếp nối ý niệm khác, liên tục, không sát na nào ngừng nghỉ. Thiền sinh cần đề phòng và cảnh giác hai khuynh hướng này mọi lúc, bên cạnh đó, cũng phải kịp thời quan sát cẩn thận cái tâm của mình, đừng để nó có cơ hội chạy mất.

Pháp đối trị thứ bảy chính là tiến hành đối trị, phương pháp này dùng để khắc phục và bài trừ lỗi “không đối trị”. Một khi chúng ta phát giác các ý niệm trong tâm đang lang thang, rong ruổi thì cần lập tức cố gắng đối trị nó, lôi kéo tâm quay trở về với trạng thái ban đầu.

Pháp đối trị thứ tám chính là bình tĩnh. Phương pháp này dùng để đối trị với lỗi “đối trị quá mức”. Vì khi chúng ta đối trị một cách quá chặt chẽ và nghiêm khắc, sẽ khiến cho tinh thần căng thẳng tột độ, dẫn đến tâm trở nên nóng vội, bất an. Lúc này, trái lại còn khiến cho tâm bị phiền nhiễu liên tục, thiền sinh nên thả lỏng, điềm nhiên tự tại, đừng kéo tâm quá căng. Luôn nhớ duy trì tâm theo lối trung đạo vừa phải, không quá căng thẳng, cũng không buông thả quá mức khi tọa thiền.

Trên đây là tám phương pháp đối trị, thích hợp để khắc phục và dẹp trừ năm lỗi thường gặp trong quá trình thực tập thiền định.

### CÓT LỖI ĐỂ TẬP TRUNG TÂM Ý KHI THIỀN ĐỊNH

Điều cốt lõi đầu tiên, trước nhất là cần ổn định tư thế của thân và đối tượng mà tâm cần chuyên chú. Thân cần tĩnh tại bất động, cố gắng sao cho mắt không thường xuyên chớp nháy, cũng không nên mở quá to, trạng thái thích hợp nhất là khép hờ (nửa nhắm nửa mở). Điều hoà và duy trì sao cho hơi thở vừa tự nhiên lại vừa ung dung, chậm rãi. Đối tượng thiền quán cần xác định rõ ràng và vững chắc. Hãy tiến hành thực

tập thiền với đầy đủ những phương thức cơ bản này, kết hợp cả tâm trí, tầm mắt và hơi thở ra - vào một cách chuyên chú, vững chãi vào mục tiêu.

Điều cốt lõi thứ hai chính là áp dụng sách lược “giãn cách”, mỗi lần tọa thiền thời gian tuy ngắn nhưng số lần thực tập lại nhiều hơn. Đối với người sơ cơ, phương pháp thực tập thiền một cách chuyên tâm nhất ý này rất khó để duy trì ở trạng thái tốt nhất trong suốt khoảng thời gian dài. Vì nếu ngồi quá lâu, rất dễ gây cảm giác mệt nhọc và khó chịu cho cả thân lẫn tâm. Từ đó, nảy sinh tâm ý loại trừ hoặc xa lánh phương pháp tu tập này. Do vậy, vào giai đoạn đầu, hữu hiệu nhất chính là “phương thức giãn cách”, số lần thực tập thiền tuy nhiều, nhưng thời gian mỗi lần ngồi lại rút ngắn vừa phải. Đợi đến khi nào tâm ý đã được điều phục, hoàn toàn quen với việc này, lúc đó hãy lần lượt tăng thời gian hành thiền dài hơn.

Điều cốt lõi thứ ba chính là, trong quá trình chúng ta tiến hành tu tập và hành trì, nếu có điều gì trở ngại phát sinh, một khi tâm bị phiền nhiễu ảnh hưởng, hãy lập tức nhiếp tâm trở lại, bắt đầu chuyên chú vào đối tượng thiền quán.

Điều cốt lõi thứ tư chính là: thiền sinh hãy liên tục tự nhủ rằng: phải nhớ kỹ, và luôn luôn nhiếp tâm chuyên chú vào đề mục của thiền định.

Điều cốt lõi thứ năm, bất cứ khi nào cũng ghi nhớ tưởng tượng về công đức mà thiền định mang lại, để khích lệ ý chí và nhuệ khí tu tập của mình. Chẳng hạn, khi hôn trầm và trạo cử khởi lên, thiền sinh tức khắc hồi tưởng đến công đức của thiền định, ngay sát na ấy, bài trừ hôn trầm và xua tan trạo cử, sau đó điều hòa tinh thần, tập trung vào đề mục thiền định như ban đầu.

Điều cốt lõi thứ sáu chính là không ngừng kiểm soát tâm ý, kéo tâm trở về với đề mục thiền định. Khi thiền sinh bị ngoại duyên gây phiền nhiễu, khiến sự chú ý và sức tập trung xảy ra chướng ngại, dẫn đến tâm trí bị lơ đãng hoặc dời sang một đối tượng khác. Lúc này, hãy nhanh chóng kéo tâm lại gần với đề mục, xua tan mọi sự phân tán một cách triệt để.

Điều cốt lõi thứ bảy, khi thiền sinh đang trải nghiệm quá trình thực tập thiền, bỗng nhiên khơi dậy những cảm xúc tiêu cực như tức giận, đố kỵ. Vậy đừng phó



*Trong quá trình chúng ta tiến hành tu tập và hành trì, nếu có điều gì trở ngại phát sinh, một khi tâm bị phiền nhiễu ảnh hưởng, hãy lập tức nhiếp tâm trở lại, bắt đầu chuyên chú vào đối tượng thiền quán.*

mặc để tâm tùy ý bị các cảm xúc ấy xoay chuyển. Bằng không, càng nghĩ càng khởi lên nhiều, càng đi càng rời xa, cảm xúc sẽ càng tồi tệ hơn. Thiền sinh cần kịp thời và lập tức chặt đứt dòng suy nghĩ ấy, đặt tâm trở về đề mục như ban đầu.

Điều cốt lõi thứ tám chính là, mặc dù cũng đã ứng dụng tất cả các pháp đối trị như trên nhưng cũng chẳng ăn thua gì, thiền sinh vẫn không tập trung tinh thần hoàn toàn vào đề mục, dẫu rằng đã gắng hết sức để thực tập mà tâm trí vẫn bị lôi kéo và vương bận vào những điều khác. Lúc này, thay vì lớn vồn lượn vòng cùng với những ý niệm trong tâm, chỉ bằng theo dõi chúng từ đâu mà đến? Bản chất của nó rốt cuộc là gì?... Sau đó, mới dẫn dắt tâm về lại với đề mục đang quán chiếu, đồng thời loại trừ tất cả mọi tạp niệm.

Điều cốt lõi thứ chín chính là, khi thực tập những phương pháp thiền như đã hướng dẫn ở trên, giai đoạn đầu không nên ngồi quá lâu, và số lần cần được gia tăng dần. Dần về sau mới từ từ kéo dài thời gian ngồi thiền lên. Dẫu rằng, tu thiền cũng không phải là điều dễ dàng gì, nhưng sau khi trải qua lâu ngày dài tháng, thân tâm đã quen thích ứng, thiền sinh sẽ không còn hao tổn sức lực để điều chỉnh nữa, mà nhẹ nhàng tự nhiên đi vào trạng thái chuẩn xác, ổn định của thiền.

Trên đây tổng cộng có chín điều cốt lõi làm quy tắc chuẩn mực trong quá trình tập trung tâm ý trong tu thiền. Nếu nương vào các phương pháp này để thực hành, nội tâm thiền sinh sẽ xuất hiện những nhận biết và cảm giác như sau:

### **KINH NGHIỆM VỀ CẢM GIÁC TRONG TU THIỀN**

Trải nghiệm đầu tiên trong tu thiền chính là cảm thụ về “nhận biết về tâm thức”, được ví như hiện tượng “thác nước”. Khi thiền sinh tập trung tâm ý trong lúc thiền định, sẽ nhìn thấy vô số những tạp niệm, tựa như nước tuôn chảy từ thác, từng giọt từng giọt tiếp nối không một kẽ hở, liên tục, không gián đoạn, cũng không ngừng nghỉ. Thoạt đầu, khi chúng ta phát giác ra cảnh tượng này có thể sẽ bị một cú sốc tâm lý nhẹ. Bởi lẽ, chúng ta đã tọa thiền trong nhiều giờ, mà sao vẫn khởi lên nhiều vọng niệm đến thế, hơn nữa còn không ngừng gây phiền nhiễu đến sự tu tập của chúng ta.

Dù vậy, thiền sinh cần hiểu tường tận rằng, dẫu là ngày thường, tâm chúng ta vẫn luôn trôi dạt vô số những tạp niệm, chỉ là chúng ta thường lơ là và xem nhẹ chúng, chưa từng ngồi lại để chú ý đến sự hiện diện của chúng. Một khi chúng ta tĩnh tâm thiền tọa, theo dõi tâm niệm trong mình để tu tập hành trì, khi ấy chúng ta mới ghi nhận được sự hiện diện của nó một cách rất tự nhiên. Do đó, đây chính là sự tiến bộ vượt bậc, đừng nên dễ dàng nhụt chí mà cam chịu khuất phục. Hiện tượng này gọi là thể nghiệm của “nhận thức ý niệm”. Bởi nguyên do hàng ngày, chúng ta thường lơ là và xem nhẹ chúng, đến khi tĩnh tâm ngồi lại mới chú ý vào sự hiện diện của chúng, đây là trải nghiệm đầu tiên trong tu thiền.

Tiếp đến, trải nghiệm thứ hai trong tu thiền là cảm thụ về “vọng niệm mệt nhọc”, được ví như hiện

## BƯỚC CHÂN AN LẠC

tượng “suối nhỏ khe núi”. Nghĩa là trải nghiệm về các ý niệm tạm thời dừng nghỉ hoặc ngắt quãng giữa chừng. Mặc dù lúc này cũng có các ý nghĩ trôi dạt, nhưng cũng có khi chúng bị pha tạp, bỏ dở giữa chừng. Các ý nghĩ dường như đang rơi vào trạng thái mệt nhọc, hơn nữa, ở khoảng trung gian giữa ý niệm đầu và ý niệm sau, luôn tồn tại sự giãn cách và các khe hở. Đây chính là trải nghiệm thứ hai.

Trải nghiệm thứ ba trong tu thiền là sau khi trải qua quá trình thực tập thiền định lâu dài, sẽ sinh ra cảm thụ “vọng niệm dừng nghỉ”, được ví như hiện tượng “ao nhỏ khe núi”. Thời điểm này, chỉ khi nào phát sinh một tinh huống nào đó tác động từ bên ngoài, các ý niệm mới sinh khởi trở lại. Hoặc nếu không bị va chạm với bất kỳ một nhân tố bên ngoài nào, thì mọi ý niệm sẽ vắng lặng, không còn trôi dạt nữa. Đây là trải nghiệm thứ ba.

Trải nghiệm thứ tư trong tu thiền chính là: trong mặt hồ tâm vắng lặng, cảm thụ về “vọng niệm đan xen” được ví như hiện tượng “sóng vỗ đại dương”. Nội tâm của chúng ta sau khi trải qua thời gian thiền định lâu dài sẽ ổn định như đại dương. Song, cũng giống như đại dương, thi thoảng sẽ sinh ra những làn sóng nhấp nhô, tuy nhiên, tần suất xảy ra không nhiều. Khi tinh thần và nội tâm của thiền sinh đã trở về với trạng thái tĩnh lặng, đồng thời nhận biết rành rành và có khả năng làm chủ, duy trì sự chuyên chú ấy, dẫu đôi lúc vẫn khởi lên một vài tạp niệm nhấp nhô nhưng cực kỳ ít ỏi. Đây là trải nghiệm thứ tư.

Trải nghiệm thứ năm trong tu thiền là cảm thụ “điềm tĩnh không còn bị phiền nhiễu”, được ví như hiện tượng “đại dương êm ả”. Sau khi thiền sinh đã chuyên chú trọn vẹn vào thiền định trong một khoảng thời gian nhất định, tâm cũng hoàn toàn tập trung vào đề mục, lúc này, tận sâu thẳm trong tâm thiền sinh tĩnh tại lạ thường, giống như đại dương êm ả, không chút gợn sóng. Dẫu có bất kỳ phiền nhiễu nào từ bên ngoài xâm chiếm, thì các ý niệm vẫn y nguyên, không dờn dỗi hay lay động, vẫn tịch tĩnh và trong lắng đến vô cùng, chỉ nhất tâm chuyên chú trọn vẹn vào đề mục thiền định. Nếu thiền sinh đã đạt đến cảnh giới này, vậy thì, cũng đã đến lúc nên điều chỉnh nhẹ về phương pháp tu trì. Chính là, thay vì chuyên chú vào đề mục bên ngoài, chi bằng hãy quay trở về nội tâm, quán sát và theo dõi sự tĩnh thức, thấu suốt nguồn tâm của chính mình. Bằng

cách quán sát nội tại, thiền sinh sẽ sinh ra năng lực xua tan các vọng niệm, để thiền định “nhất vị” này tiếp tục được duy trì kiên định.

Những điều trình bày ở trên chính là phác họa đôi nét về sự tập trung tâm ý khi tu thiền. Tiếp đến, là những lời giáo huấn trước khi tiến hành quán sát nội tại. Sau khi chúng ta đã được rèn luyện về cách tập trung tâm ý, tâm của chúng ta sẽ được an trú vào trạng thái vững chãi, không có những tạp niệm. Khi nào trạng thái hoan hỷ và an lạc, điềm tĩnh hiện diện lâu dài trong nội tâm, chúng ta mới có thể bắt đầu bước vào hành trình tu tập quán chiếu nội tại sâu sắc hơn, vi diệu hơn. Vì đây là nền tảng cần thực tập thật nhuần nhuyễn, thuần thực và trở thành thói quen như lối sống thường ngày, chỉ có như thế chúng ta mới dần cải thiện trạng thái tâm trở nên vui vẻ, lạc quan, tĩnh tại; tâm trí nhờ đó cũng luôn sáng suốt và nhanh nhạy, đủ để làm chủ thân tâm và dễ dàng giải quyết những vấn đề nổi khổ niềm đau trong cuộc sống.

Hy vọng hành giả đều ghi nhớ kỹ và thấu hiểu tận tường, phối hợp cùng với tư duy để áp dụng vào quá trình thực tập thiền định, đồng thời cũng nên ứng dụng chúng vào trong đời sống thường nhật. Chỉ khi làm được như thế, chúng ta mới có thể từng bước sinh khởi trí tuệ, sau đó nương vào quá trình tích lũy trí tuệ cùng hành trang công đức mà thẳng tiến đến bến bờ chứng ngộ rốt ráo trọn vẹn.

Hãy chuyên cần thực tập thiền định để cùng nhau trải nghiệm hơi thở tĩnh thức như hơi thở của Phật, cùng tận hưởng niềm pháp hỷ an lạc đến từ sự tĩnh tại. Kính chúc đại chúng luôn sống trong từ bi và trí tuệ, viên mãn tất cả mọi thiện nguyện, đạt được thành tựu trong hành trình học đạo và tu tập của mình. Ngưỡng nguyện Chư Tôn Đức Tăng Ni và quý vị Phật tử mùa an cư vô lượng an lạc, vô lượng cát tường!

### Chú thích:

\* ĐĐ. Thích Quảng Lâm, Phó giám đốc điều hành - Trung tâm Biên phiên dịch tư liệu Phật giáo quốc tế.

\*\* Sách “Chuyên tâm tứ tu duy” của tác giả Thrangu Rinpoche viết về bốn phương pháp tư duy hay còn gọi là hồi tưởng tâm để chuyển hóa tâm thức trong Phật giáo, bao gồm: thân người hiếm có khó được, mạng sống ngắn ngủi vô thường, lỗi lầm trong kiếp quá khứ, nhân quả nghiệp báo luân hồi. Khi quán chiếu theo bốn phương pháp tư duy này, chúng ta sẽ sinh khởi lòng tin kiên cố và mạnh mẽ đối với chính pháp mà Đức Phật đã dạy, đồng thời trợ duyên cho chúng ta trong quá trình tu tập.



**HOẢNG PHÁP**  
Online

Kênh Youtube chính thức của Hoảng Pháp Online  
"Nơi chia sẻ những thông điệp, bài giảng, thuyết pháp  
của ban Hoảng Pháp Trung Ương GHPGVN"



Mời quý vị Quét mã QR-CODE  
Để xem tất cả các bài Giảng - Thuyết Pháp



# NỀN TẢNG VÀ CỘI NGUỒN CỦA HẠNH PHÚC AN LẠC




Nguyễn Quốc Dũng\*

## 1. HẠNH PHÚC LÀ MỤC ĐÍCH TỐI THƯỢNG CỦA CON NGƯỜI

Trong đời sống, hạnh phúc và an lạc là điều ai cũng mơ ước, mong mỏi. Nó là mục đích tối thượng, đồng thời là giá trị cao nhất của cuộc sống con người trên Trái đất vô cùng xinh đẹp và thân yêu này. Mọi hoạt động dù là vật chất hay tinh thần của con người chung quy đều hướng đến mục đích tối hậu là hạnh phúc và an lạc. Spinoza, một nhà toán học đồng thời là triết gia phương Tây thế kỷ XVII, đã có một nhận xét chí lý: “*Hạnh phúc là mục đích của mọi hành động. Hạnh phúc là sự có mặt của các cảm giác thoải mái, và sự vắng mặt của khổ đau*”. Hạnh phúc và khổ đau là hai mặt đối lập nhau của cuộc sống. Do vậy, để cuộc sống được an lạc, hạnh phúc, thì rõ ràng không có con đường nào khác là phải hành động: *tiêu diệt khổ đau*. Đó là một chân lý vô song mà Đức Phật cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm đã dạy cho các môn đồ của mình, mà về cuối đời Ngài chỉ nói một cách ngắn gọn như lời tổng kết đạo lý triết giảng của mình: “*Trong suốt 45 năm thuyết pháp, xưa cũng như nay, Ta chỉ dạy có hai điều: Sự khổ và sự diệt khổ*”. Hòa thượng Thích Minh Châu đã nhận định: “*Giá trị bất hủ của đạo Phật chính là ở chỗ nó đã vạch ra con đường cụ thể giúp cho mỗi người chúng ta trở thành con người hoàn thiện, con người sống hạnh phúc và tự do, con người mẫu mực về trí tuệ và tình thương rộng lớn*”.

Qua nhận định trên của Hòa thượng Thích Minh Châu, ta thấy hạnh phúc và an lạc, quả thực, không chỉ là ước mơ, mà là một hiện thực có thể đạt được trong chính cuộc sống hiện tại của mỗi người. Vấn đề là làm thế nào để có được hạnh phúc, an lạc cho cuộc sống vốn nhiều khổ đau này?



A photograph of a field of dahlias. The foreground is dominated by large, multi-petaled flowers in shades of pink and white. The background shows more flowers and a soft, hazy sky with light clouds, suggesting a late afternoon or early morning setting. The overall mood is peaceful and natural.

*“Trở về với con người thật,  
với bản tính chân thật của  
chính mình, trở về với đời  
sống hài hòa với xã hội, hài  
hòa với thiên nhiên, giữa thân  
với tâm, giữa từ bi với trí tuệ,  
giữa cảm giác với lý trí”.*

### 2. ĐẠO ĐỨC LÀ NỀN TẢNG CỦA HẠNH PHÚC

Đạo đức là một vấn đề lớn của văn hóa xã hội loài người. Trên thế giới, không có dân tộc nào là không có những câu châm ngôn, tục ngữ, lời hay ý đẹp để khuyên nhủ, giáo dục đạo đức cho con người hướng thiện, làm điều tốt đẹp cho mình, cho người, để cùng nhau xây dựng một xã hội nhân ái, yêu thương, cùng nhau phát triển cuộc sống ấm no, hạnh phúc, hòa bình an lạc. Chẳng hạn, ở Việt Nam:

- *Nhiều điều phủ lấy giá gương,*

*Người trong một nước phải thương nhau cùng.*

- *Tu là cõi phúc, tình là dây oan.*

(Nguyễn Du)

Đạo đức chính là nền tảng của hạnh phúc, an lạc của con người. Không có đạo đức, trật tự xã hội sẽ bị đảo

điên, con người sẽ sống trong sự lo âu, sợ hãi, bất an (về nhiều phương diện như: sinh mạng, kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội, môi trường...). Sinh thời, Albert Einstein đã từng lên tiếng: “Điều quan trọng nhất trong nỗ lực của con người là đạt đến đạo đức trong hành động. Sự thăng bằng nội tâm và thậm chí chính sự sinh tồn của chúng ta tùy thuộc vào nó”. Trong xã hội, đây đó đang bộc lộ hay còn tiềm ẩn khá nhiều bất trắc, đe dọa, hiểm nguy cho cuộc sống, mà chúng ta đang phải gánh chịu hoặc khó bề tránh khỏi nếu chưa sớm biết thức tỉnh. Những bất trắc đe dọa hiểm nguy ấy, rõ ràng không thể chối cãi được, là chúng bắt nguồn từ sự suy thoái, xuống cấp trầm trọng đến độ báo động của trật tự đạo đức xã hội hiện nay. Kể ra thật không xiết các tệ nạn nhức nhối đang gieo rắc, tung hoành đây đó trong các ngõ ngách của xã hội: tham nhũng, ma túy, buôn lậu, buôn người, cờ bạc, trộm cướp, mại dâm, bạo hành, ô nhiễm môi trường, mất an toàn giao thông, thực phẩm nhiễm độc, bạo lực học đường, chạy chức chạy quyền... Đây là những căn bệnh tồn tại từ lâu trong xã hội, nếu không sớm diệt trừ sẽ chuyển thành trầm kha bạo bệnh hết thuốc cứu chữa.

Đừng quá tự tin vào sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật công nghệ sẽ giúp con người hoàn toàn thoát khỏi khổ đau, bệnh tật. Sự tiến bộ và thành quả vượt bậc của tri thức khoa học kỹ thuật, công nghệ hiện đại là niềm vui, sự tự hào của nhân loại, vì nó đem đến biết bao tiện nghi, lợi ích thiết thực cho cuộc sống và đồng thời giảm nhẹ đi không ít mồ hôi công sức tiền bạc của con người. Nó giúp con người rút ngắn không gian, thời gian làm việc mà lẽ ra con người phải tốn phí gấp trăm, gấp ngàn lần mới có thể hoàn tất! Nhưng tiếc thay, đa phần trong chúng ta đã quên mất đi rằng chỉ những tri thức tiến bộ và thành quả vượt bậc ấy thôi thì chưa đủ và chưa thể đưa cuộc sống con người đến bên bờ hạnh phúc thật sự có ý nghĩa và đầy phẩm giá. Từng ngày, nó đã bị lạm dụng làm phương tiện để mưu cầu “hạnh phúc” ích kỷ cho riêng mình hay phe nhóm, vô tình làm suy thoái, băng hoại cả nền tảng đạo đức xã hội, tiếp tay cho cái xấu lên ngôi, vùi lấp cái thiện lành xuống vực thẳm. Công bằng mà nói, tri thức khoa học và công nghệ không có tội. Mà chính con người vô tình tự biến mình phụ thuộc nó. Cho nên, đạo đức là vấn đề bức thiết hiện nay cần được xem trọng, đặt thành mối quan tâm hàng đầu của toàn xã hội, trong đó đặc biệt giáo dục phải được xem



*Hạnh phúc và khổ đau là hai mặt đối lập nhau của cuộc sống. Do vậy, để cuộc sống được an lạc, hạnh phúc, thì rõ ràng không có con đường nào khác là phải hành động: tiêu diệt khổ đau. Đó là một chân lý vô song mà Đức Phật cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm đã dạy cho các môn đồ của mình, mà về cuối đời Ngài chỉ nói một cách ngắn gọn như lời tổng kết đạo lý triết giảng của mình: “Trong suốt 45 năm thuyết pháp, xưa cũng như nay, Ta chỉ dạy có hai điều: Sự khổ và sự diệt khổ”.*

*Theo quan niệm Phật giáo, tất cả các sai lầm, tội lỗi của con người đều do sự che lấp của vô minh.*



là quốc sách, lương tâm con người nhất thiết cần phải được đánh thức, bởi vì *“Lương tâm là ánh sáng của trí thông minh để phân biệt điều hay điều dở”* (Khổng Tử). Trái đất sẽ rơi vào bóng tối nếu lương tâm đạo đức con người chưa được thức tỉnh.

Những căn bệnh hiện đại ngày nay của xã hội, dù nhất thời hay trầm kha, nhất thiết cần phải được nghiên cứu mổ xẻ thấu đáo để chữa trị tận gốc rễ. Luật pháp là những biện pháp răn đe trừng phạt, dù nghiêm khắc đến đâu, cũng chỉ là phương cách chữa trị đáp ứng hiệu quả nhất thời, trước mắt mà thôi. Cách chữa trị tận gốc rễ, suy cho cùng, thiết nghĩ không có cách nào khác hữu hiệu cho bằng *con đường giáo dục đạo đức*. Đạo đức là đạo lý làm người có đức hạnh, lương tâm trong cuộc sống gia đình và xã hội, mở rộng ra, dưới góc độ triết lý, với cả muôn loài, muôn vật. Do vậy, nền tảng vững chắc cho sự tìm kiếm, duy trì và bảo vệ hạnh phúc chân chính của con người không gì khác mà chính là đạo đức.

### **3. QUAN NIỆM CỦA PHẬT GIÁO VÀ CON ĐƯỜNG ĐI ĐẾN HẠNH PHÚC**

Theo quan niệm Phật giáo, tất cả các sai lầm, tội lỗi của con người đều do sự che lấp của *vô minh*. Vô minh ở đây là hệ quả ràng buộc của tham, sân, si. Vì tham, sân, si mà con người đã đánh mất lương tâm, lương tri, làm suy thoái văn hoá đạo đức truyền thống của cha ông. Nhà triết học Hy Lạp cổ đại Socrate cũng có cùng nhận định: *“Tất cả tội lỗi*

*đều do vô minh mà ra”*. Và ông khẳng định thêm: *“Người trí huệ cũng bị cám dỗ bởi tham, sân, si như người vô minh, nhưng họ biết chế ngự cám dỗ và không rơi vào vòng tội lỗi”*. Vậy, vấn đề hệ trọng đặt ra ở đây là làm thế nào để thoát khỏi sự kiềm tỏa của vô minh? Để làm được điều đó, cùng quan điểm với truyền thống văn hoá Việt Nam, giáo lý nhà Phật cũng cho rằng con người phải có ý thức và nỗ lực rèn luyện đạo đức bản thân.

Do sự cám dỗ của dục vọng, bị lôi cuốn theo những ham muốn bất tận của lạc thú giàu sang và quyền chức, con người hiện đại luôn đối diện với chiều hướng đánh mất chính mình, bị tha hóa trầm trọng, không còn nhận ra phải trái, không biết đâu là đủ (*tri túc*) để dừng lại cho đúng lúc (*tri chí*) và điều hoà cuộc sống. Nhiều thảm cảnh bi kịch, thật đáng tiếc, đang xảy ra trong xã hội là do sự mờ ám của lòng tham vị kỷ, sân hận... Hơn 2.500 năm qua, Đạo Phật đã đi vào cuộc sống, gắn bó gần gũi với con người mọi thời đại trên thế giới, đặc biệt ở phương Đông, trong đó có Việt Nam. Đạo Phật không tán thành cuộc sống nghèo đói và khổ hạnh của xã hội, nhưng đồng thời cũng không đề cao cuộc sống chạy theo vật dục dề hèn thấp kém. Để giải thoát con người ra khỏi sự mê muội trầm luân, Đạo Phật kêu gọi con người hãy trở về với chính mình: *“Trở về với con người thật, với bản tính chân thật của chính mình, trở về với đời sống hài hòa với xã hội, hài hòa với thiên nhiên, giữa thân với tâm, giữa từ bi với trí tuệ, giữa cảm giác với lý trí”*.

*Hạnh phúc an lạc hoàn toàn tùy thuộc vào chính mình, do mình. Địa ngục hay Niết bàn không ở đâu xa, mà chính ở nơi ta, ở ngay trong cuộc sống trên cõi trần gian này!*

Con người được mệnh danh là con vật có lý trí. Có lý trí là có nhận thức phân biệt đúng sai, thiện ác. Vì vô minh che lấp, con người tự đánh mất chính mình. Cho nên, muốn quay về với con người thật của chính mình, Đức Phật đã dạy phải tìm cách vứt bỏ bức màn vô minh, chiến thắng tham sân si, các dục vọng sai lầm bất chính, nghĩa là phải chiến thắng cho được chính bản thân, bởi các thứ ấy luôn bày binh bố trận sẵn ở trong ta. Chiến thắng được bản thân, thực ra không phải dễ, vì con người luôn có cố tật “vị kỷ, ngã chấp”. Người ta thường nói: “Trăm trận trăm thắng không bằng chiến thắng được bản thân”, cho nên chiến thắng chính bản thân không còn gì vẻ vang bằng. Đúng như lời Phật dạy:

*Dầu tại bãi chiến trường  
Thắng ngàn ngàn quân địch  
Tự thắng mình tốt hơn,  
Ấy chiến thắng tối thượng.*

(Kinh Pháp cú)

Chiến thắng bản thân, con người mới thực sự trở về với chính mình và sẽ sớm nhận ra cuộc sống hạnh phúc an lạc. Đó là cuộc sống hài hòa giữa Thân và Tâm, hài hòa với mọi người trong xã hội, với thiên

nhiên vạn vật chung quanh. Người nào có được cuộc sống hài hòa như thế, nhà Phật cho rằng người ấy đã chứng đạt được “*trí tuệ giải thoát*” hay nói đơn giản là có được cái tâm “*vô ngã*”, “*vô chấp*”. Cái tâm vô ngã vô chấp là cái tâm vi diệu hòa cùng vạn vật, thiên nhiên làm một, không còn phân biệt Nhĩ Ngã, Ta với không phải là Ta. Cùng là tư tưởng phương Đông, quan niệm này của nhà Phật thật chẳng khác của Đạo giáo: “*vạn vật giai bị ư ngã*” hay “*vạn vật là nhất thể*”. Hòa điệu chính là cội nguồn đồng thời cũng là con đường dẫn đến hạnh phúc, vì sự hòa điệu đem đến sự cân bằng, yên tĩnh cho cuộc sống tinh thần. Đạt được sự hòa điệu tuyệt diệu ấy (lý sự vô ngại), con người sẽ thoát khỏi mọi khổ đau, phiền não bởi tất cả những sự xấu xa ở đời đều do sự thiếu hòa điệu giữa con người với vũ trụ, giữa con người với con người, và giữa các yếu tố trong tâm hồn mỗi người. Với cái tâm vô ngã vô chấp, tâm lòng rộng mở, vị tha hay bằng đơn giản bằng sự hòa điệu, con người sẽ có được cuộc sống chan hòa tự do an bình. Ai đã từng bước chân đến chùa, ắt không thể không chú ý đến mấy đại tự trước cổng: Từ bi, hỷ xả. Đó là bốn chữ vô cùng quen thuộc nhưng lại mang những ý nghĩa thâm sâu của đạo lý làm người, của sự hoà điệu mang đến hiệu quả hạnh phúc an lạc trong quan hệ ứng xử thân thiện với mọi người, ngay cả với thiên nhiên vạn vật: “*Ai cũng muốn xa tránh điều khổ, ai cũng muốn có hạnh phúc. Vậy, hãy lấy lòng mình suy lòng người, đừng gây điều khổ cho người khác, đừng phá hoại hạnh phúc của người khác*” (Phật dạy).

Như vậy, hạnh phúc an lạc hoàn toàn tùy thuộc vào chính mình, do mình. Địa ngục hay Niết bàn không ở đâu xa, mà chính ở nơi ta, ở ngay trong cuộc sống trên cõi trần gian này!

### **Chú thích:**

\* Nguyễn Quốc Dũng - Giảng viên tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

### **Tài liệu tham khảo:**

1. Nguyễn Duy Cần (2021), *Phật học tinh hoa*, Nxb. Trẻ.
2. Thích Minh Châu (2012), *Hãy tự mình thập đức lên mà đi*, Nxb. Tổng hợp TP Hồ Chí Minh.
3. Will Durant (1971), *Câu chuyện Triết học*, Tu thư Vạn Hạnh.
4. Walt Martin và Magda Ott (2018), *Vũ trụ quan của Albert Einstein về Cuộc sống Nghệ thuật*, Khoa học và Hòa bình, Nxb. Hồng Đức.
5. Thích Thiện Siêu (2017), *Vô ngã là niết bàn*, Nxb. Đại học Huế.
6. Thích Chơn Thiện (2016), *Tư tưởng Việt Nam, Nhân bản Thực tại luận*, Nxb. Trẻ.

# HƯƠNG SEN

**Nhất Chi Mai**

Mở then ngày mới tinh khôi  
Ban mai bừng dậy đón mời ngày sang  
Bình minh tỏa rạng ánh vàng  
Đóa sen bừng nở mênh mang hương trời.

Thời gian như thể ngừng trôi  
Nhạc thiên sâu lắng... nghe đời nhẹ tênh!  
Hương sen dâng trọn ân tình  
Thiền quang tỏa sáng tâm linh rạng ngời!

Tay nâng tràng hạt thành thoi  
Nghe tâm an lạc, nghe đời bình yên!  
Đẹp thay một đóa hồng liên!  
Tỏa hương trong nắng, an nhiên giữa trời.

Từ bi tỏa sáng cuộc đời  
Tâm bình... tâm hết nói lời sân si  
Chuông chùa lắng tiếng sầu bi  
Mở bao dung, Đức Phật vì chúng sinh.  
Đóa hoa như cháy hết mình  
Dâng đời cho hết ân tình bao la!



# KIỆP BỤI

**Tịnh Bình**

Cô đơn chỉ một mình tôi  
Ba đường sáu nẻo mờ côi luân hồi  
Hợp tan ly biệt rồi thôi  
Trùng trùng sinh tử chia phôi hồi người

Cũng đành gió rụng hoa rơi  
Nửa đời say mộng nửa đời tịch nhiên  
Tiễn mây về chốn non thiêng  
Tiếng chuông chậm chậm cửa thiền đợi ta

Trắng xanh thoáng chốc trắng già  
Trăm năm hạt bụi đầu nhà hư không  
Chuyện đời chẳng có lúc xong  
Nhân gieo quả gặt xoay vòng mà thôi

Ngược dòng Người thả bát trôi  
Bồ đề tĩnh tọa chỗ ngồi an nhiên  
Chợt ta kiếp bụi hữu duyên  
Nghìn năm bắt chước tọa thiền cội cây...



# AN LẠC TRONG THỰC TẠI - HẠNH PHÚC MÃI BÊN TA



## Hải Thuần Bảo Hải

**T**hời buổi hiện nay, chúng ta rất dễ sa lãng những cái thuộc về bên trong, ưa chuộng hình thức bên ngoài. Người con Phật phải dè dặt cẩn thận chớ có dễ vui, quên cái gọi là phản văn văn tự tánh, phản quan tự kỷ... là điều thiếu sót vô cùng tận. Diễn đọc kinh văn, tụng cao trầm bổng du dương, nhưng quên đi rằng, đạt ý quên lời thì hỏng tuốt. Chân tu thật học, chúng ta mới có niềm vui chân thật trong sự tu hành của chính mình, kể cả cư sĩ hay tu sĩ cũng vậy, miệng tụng tâm hành, lý sự viên dung mới có kết quả. Giới luật và Pháp hành trong Phật giáo tựa ngón tay chỉ trăng, đưa hành giả trở về pháp hành an lạc. Ném được pháp vị, hành giả tăng trưởng tín tâm lợi lạc trong cuộc sống, trong lộ trình tu tập. “Bước chân an lạc” không thể thiếu đối với mỗi người. Vậy làm sao để có sự an lạc thiết thực nhất trong cuộc sống hiện nay, thời đại công nghệ số?

Phật pháp quả là biển học vô bờ, muôn ngàn pháp môn phương tiện, tùy theo căn cơ trình độ chúng ta chọn và thích hợp với các pháp môn tu khác nhau. Trăm sông cũng về biển lớn, đạo Phật cùng vị chung, đó là vị giải thoát. Tu sao mỗi ngày chúng ta xét lại thấy bản thân, an vui trong tâm, dù ngoại cảnh có bập bùng sóng vỗ. Biết rõ bản thân, hơn là soi chiếu ngoại cảnh, biết mình còn khuyết điểm nào, tu sửa ra sao, nên phát triển và hạn chế điều gì?



*Nguồn tâm vẫn là quan trọng nhất, an lạc hay không cũng từ tâm mà ra, tâm là đầu mối của sanh tử luân hồi, tâm cũng là cội nguồn của giải thoát. Chính vì thế Phật đã dạy trong Kinh Lăng Nghiêm, người tu hành phải cẩn trọng, nếu lầm nhận vọng là chơn mà dụng công thì chẳng khác nào, nấu cát muốn thành cơm ngon, trộn không thể được.*

*Người tưới nước lo phần dẫn nước  
Thợ cung tên lo chuốt cung tên  
Thợ hồ tô vách xây nền  
Cũng như người trí ngày đêm luyện lòng.*

*(Kinh Pháp Cú -  
NT. Huỳnh Liên dịch)*

Nguồn tâm vẫn là quan trọng nhất, an lạc hay không cũng từ tâm mà ra, tâm là đầu mối của sanh tử luân hồi, tâm cũng là cội nguồn của giải thoát. Chính vì thế Phật đã dạy trong Kinh Lăng Nghiêm, người tu hành phải cẩn trọng, nếu lầm nhận vọng là chơn mà dụng công thì chẳng khác nào, nấu cát muốn thành cơm ngon, trợn không thể được. Đối với phàm phu chúng ta tâm này có chơn có vọng, rõ biết chúng để điều phục tu hành mới được lợi ích an vui. Miệng tụng tâm hành lời Phật dạy thì tuyệt vời còn gì bằng?

Thập chủng đại nguyện xuất phát từ Phẩm Phổ Hiền Bồ Tát Hạnh Nguyện trong Kinh Hoa Nghiêm thường được tụng sau khi gần kết thúc thời kinh trong Thiền môn, vậy ý nghĩa từng câu chữ, mình có lần nào ngồi lắng lòng chiêm nghiệm và ứng dụng được gì trong cuộc sống thường nhật chẳng? Để đem lại niềm vui, hạnh phúc chân thật cho chúng ta trong từng câu kinh tiếng kệ mà Thế tôn đã chỉ dạy.

*Đệ tử chúng đấng,  
Tùy thuận tu tập,  
Phổ Hiền Bồ tát,  
Thập chủng đại nguyện.*  
(Đệ tử các chúng, tùy thuận tu tập, mười đại nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền).

### **Nhứt giả lễ kính chư Phật**

Một là nguyện kính Lễ mười phương chư Phật, ngoài nghĩa trên câu chữ chúng ta còn nên hiểu thêm một tầng nghĩa nữa, kính lễ khiêm hạ với mọi người vì ai cũng có tánh Phật, đức Thế tôn từng khẳng định, ta là Phật đã thành, các ông là Phật sẽ thành.

### **Nhị giả xưng tán Như Lai**

Hai là dùng ngôn ngữ xưng tán, khen ngợi công hạnh của các Đức Phật. Ngoài ra chúng ta nên tán thán ngợi khen những người xung quanh khi họ làm được những việc phước thiện, cao thượng, có cả trái tim tùy hỷ vui theo, không khởi sự đố kỵ ích kỷ, khi họ làm được mà mình không đủ khả năng và điều kiện. Phước tùy hỷ với công hạnh lành cũng rất lớn.



*Phật pháp quả là biển học vô bờ, muôn ngàn pháp môn phương tiện, tùy theo căn cơ trình độ chúng ta chọn và thích hợp với các pháp môn tu khác nhau. Trăm sông cũng về biển lớn, đạo Phật cùng vị chung, đó là vị giải thoát.*

Thay vì khởi niệm tiêu cực, ghét ganh chúng ta tùy thuận tán dương khen ngợi mọi người thì cuộc sống này nhẹ nhàng hơn rất nhiều.


### **Tam giả quảng tu cúng dường**

Ba là nguyện rộng tâm từ tu bố thí cúng dường, một khi chúng ta biết cho đi là ta có tất cả. Người giàu họ cho đi là chuyện bình thường, nhưng nghèo chúng ta vẫn cho đi, chứng tỏ một điều rằng, ta đang rất giàu, giàu trái tim, tấm lòng, nhân nghĩa, tình người... Một khi biết bố thí, cúng dường ta đã vô tình tập buông xả, giảm bớt sự ích kỷ thâm tằm cho bản thân mình. Biết vì mình vì người mà chia sẻ yêu thương cả đời sống vật chất lẫn tinh thần. Chuyên tâm tu tập tự lợi và lợi tha, hành hạnh nguyện phụng sự, độ sanh giúp người cùng tu như mình cũng là pháp cúng dường. “Phụng sự chúng sanh là cúng dường chư Phật”.

### **Tứ giả sám hối nghiệp chướng**

Bốn là nguyện sám hối nghiệp của chính mình từ đời này và bao nhiêu kiếp về trước đã gây tạo khi





*Những tên tuổi lẫy lừng, vang danh  
một thời rồi cũng vắng bóng với  
bao sự tiếc nuối yêu thương của  
mọi người, đâu phải đến già mới  
chết, vô thường có đợi chờ ai?*

bản thân không thể nhớ hết. Sám hối, tiếng Phạn gọi là sám ma, trung Hoa dịch là hối quá, sám là, chính mình tự biết những nghiệp ác đã lỡ gây ra từ trước, thật không đáng làm sanh lòng biết hổ thẹn, chừa bỏ lỗi cũ, hối là ăn năn, hối hận không làm lỗi mới.

#### ***Ngũ giả tùy hỷ công đức***

Năm là tùy hỷ công đức, tùy hỷ nghĩa là vui theo những công đức tu tập phước báu của mỗi người, tập mở rộng lòng thương là Từ bi trong Phật giáo. Tập yêu thương hoan hỷ tùy thuận, giúp chúng ta có nhiều năng lượng tích cực trong cuộc sống. Thay vì oán than khóc lóc, trách móc giận hờn, ta chọn vui vẻ hoan hỷ yêu thương, xóa tan bao muộn phiền trong cuộc sống thường nhật bởi những tâm chúng sanh đầy khởi.

#### ***Lục giả thỉnh chuyển pháp luân***

Sáu là thỉnh pháp của Thế tôn luôn được luân chuyển trong thế gian. Chúng ta hãy để những bài pháp sống dậy thiết thực nhất là thực hành lời Phật dạy, mới đem lại lợi ích chân thật trong cuộc sống của chính mình.

#### ***Thất giả thỉnh Phật trụ thế***

Bảy là thỉnh Phật trụ ở đời. Trong thực tế đức Thế

tôn đã nhập Niết bàn, điều này chúng ta có thể hiểu, mỗi người ai cũng có tánh Phật hằng sáng suốt hãy để tâm Phật sống dậy, hãy thỉnh Phật trụ thế trong từng sát na tâm của mỗi người.

#### ***Bát giả thường tùy Phật học***

Tám là nguyện thường theo học Phật nhiều đời nhiều kiếp không bao giờ thối chí nản lòng và lui sụt đối với chánh pháp.

#### ***Cửu giả hằng thuận chúng sinh***

Chín là nguyện thường hành sự tùy thuận, thương xót cứu giúp đối với tất cả chúng sinh trong tính thân bình đẳng không phân biệt kẻ thân người sơ, như tâm Phật dành cho chúng sanh, như tâm mẹ hiền dành cho con dại.

#### ***Thập giả phổ giai hồi hướng***

Mười là nguyện đem tất cả phước đức, công đức tu tập từ nguyện thứ nhất đến nguyện thứ chín, rộng khắp hồi hướng cho mọi loài. Đây là tâm rộng lớn bao la không bờ mé phân biệt đối đãi mà rộng độ quần sanh không gì chướng ngại. Tâm hạnh của Phật và Bồ tát, yêu thương cứu vớt, ban vui nếu chúng ta tu tập và thực hành lời Phật dạy thì lợi ích vượt ngoài mong đợi.



*Quả thật cuộc sống này vốn mong manh như sương đầu ngọn, cỏ phút chốc tan biến khi duyên mãn, ngày nào còn hiện hữu chúng ta hãy sống hết mình trong chánh pháp, vâng lời chỉ dạy của Thế Tôn.*

Thật sự tu để có sự an lạc chân thật, bất kể pháp môn nào đều không ngoài, chúng ta phải rõ biết tâm mình, muốn như vậy vâng lời Phật dạy: Trong Kinh Lăng Nghiêm, pháp “*phản văn văn tự tánh, tánh thành vô thượng đạo*” nghĩa, xoay ngược cái nghe để nghe tự tánh, tánh trở thành vô thượng đạo, của Bồ Tát Quán Thế Âm. Phật dạy chúng ta phương pháp xoay chuyển sáu căn, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, quay ngược lại trở về tánh biết hằng sáng suốt, biết thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, rõ biết, của sáu căn hằng tri hằng giác khi tiếp xúc sáu trần gọi là “*phản văn văn tự tánh*”.

Ta đã có sẵn tâm Phật, tánh giác hằng tri, mạnh dạng nhận lại, kích hoạt tánh giác ấy. không cần kiếm tìm đâu xa xôi, thực tại hiện tiền.

*“Bụt ở trong nhà  
Chẳng phải tìm xa  
Nhân quên gốc  
Nên ta tìm Bụt  
Đến lúc biết, chỉ Bụt là ta”.*

*(Cư trần lạc đạo phú -  
Trần Nhân Tông)*

An lạc trong chánh niệm, hạnh phúc mãi bên ta. Hạnh phúc chỉ được thiết lập khi chúng ta tỉnh giác, biết rõ chính mình, biết để điều tiết, chinh đốn, trang bị, tu sửa bản thân từng giờ, từng ngày, có như thế mới tiến bộ trên con đường tu tập khi mình còn là phàm phu Tăng.

Quả thật cuộc sống này vốn mong manh như sương đầu ngọn, cỏ phút chốc tan biến khi duyên mãn, ngày nào còn hiện hữu chúng ta hãy sống hết mình trong chánh pháp, vâng lời chỉ dạy của Thế Tôn. Tập buông xả những vọng niệm chấp trước nơi tâm, sẽ giúp mình có sự an lạc trong thực tại, hạnh phúc mãi bên ta. Khổ là do ta chấp thật mọi thứ, buông đi để lòng nhẹ tênh, kệ đi để tâm thanh thản đón gió ngoài kia đang mát, hư không cảnh vật đất trời cho ta ôi tận tinh. Những tên tuổi lẫy lừng, vang danh một thời rồi cũng vắng bóng với bao sự tiếc nuối yêu thương của mọi người, đâu phải đến già mới chết, vô thường có đợi chờ ai? Thôi thì ngày nào còn duyên nơi cõi tạm ta hãy sống ý nghĩa từng ngày, tu tập chuyển hóa lợi mình ích người. An vui hạnh phúc ngay tại đây, phút giây thực tại tinh sáng nay. Một lần đọc là là một nhắc nhở bản thân tu là hạnh phúc.

Những chương trình

**Phật Sự**

Online

Thực hiện



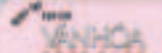
BẢN TIN PHÁT SỰ 20H



BẢN TIN PHÁT SỰ TẾ NGỌC ANH



HOÀNG PHÁP ONLINE



ĐỌC LẠI TẬP CHÍ  
VĂN HÓA PHÁT GIÁO



AN CƯ LẠC NGHIỆP



HƯỚNG DẪN CHAI HOA



CHUYỆN CỬA THIÊN



ĐƯƠNG VÀO NỘI TÂM



NGUYỄN LÂM CON THẢO



PHẬT PHÁP SỬ ĐẠI



PHẬT GIÁO VÀ ĐỜI SỐNG



SÔNG NHƯ NHUNG NGÀ HOA



CHÙA CONTENTIÊN TRÍCH HOA



ĐÔNG VỌNG PHÁP



NGHỆ THIỆT PHÁT GIÁO



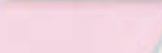
NGƯỜI CON PHẬT



LỮ CON ĐÀNG, PHẬT  
TRANG THÀNH TV



TÒA NGÁT HƯƠNG SEN



LỮ PHẬT EM

Liên hệ **Live** và đăng tin tức  
Chùa Minh Đạo - 12/3 Kỳ Đồng, P.9, Q.3, TP.HCM

Đại đức THÍCH TUỆ TÂN - 0944 020802  
Email: PSOMiennam@phatsuoonline.com

# PHƯƠNG PHÁP ĐƯA ĐẾN SỰ AN LẠC



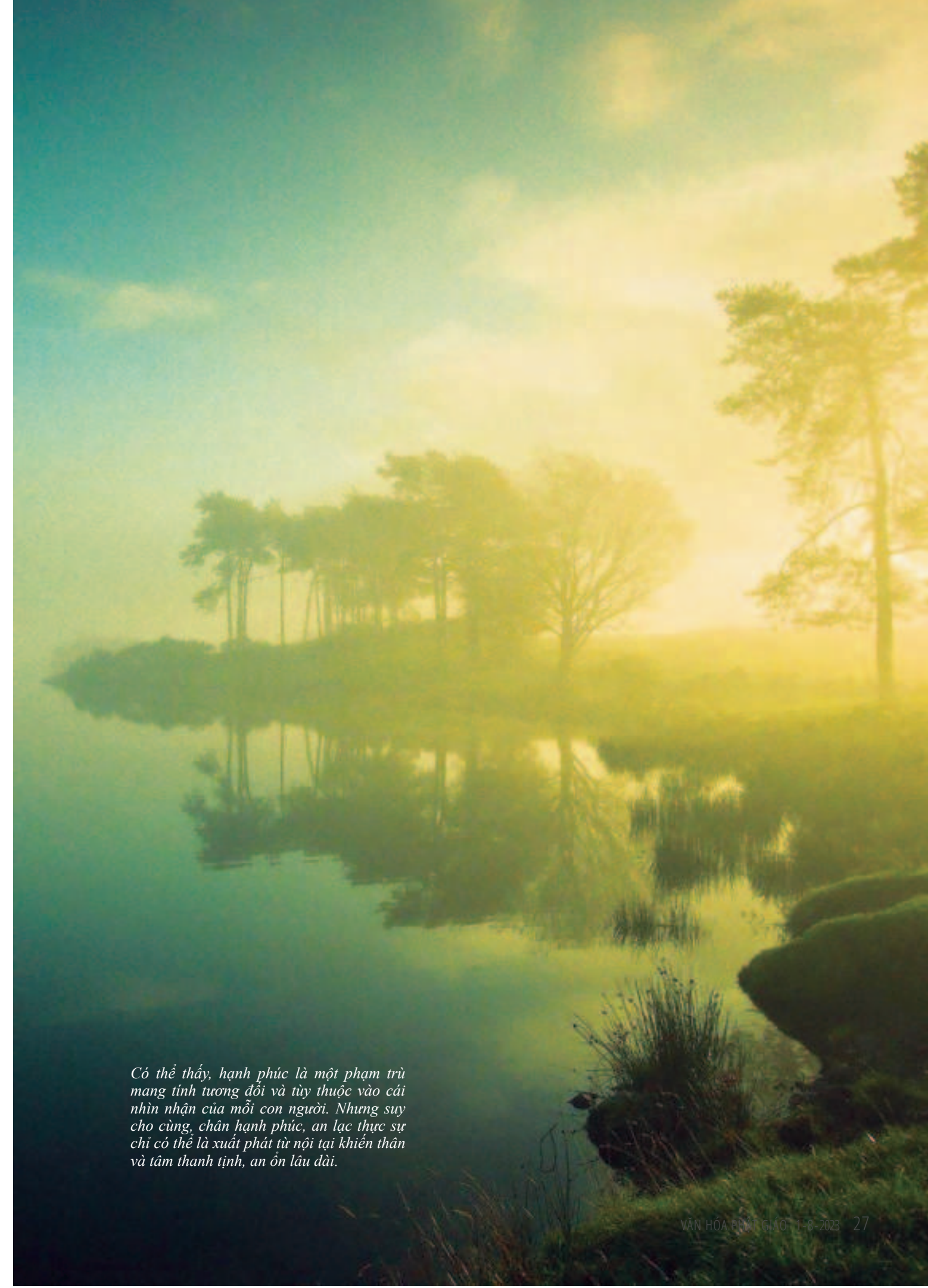
**Thích Nữ Huệ Giác**

## **Dẫn nhập**

Bất kỳ ai trên thế gian này đều mong muốn tìm cho mình hạnh phúc, an lạc, mà những niềm vui, lạc thú trên đời này rất nhiều. Thế nhưng, đa số các lạc thú đều làm cho con người hướng đến thỏa mãn những giác quan, là những cái vui tạm thời, nhanh chóng tàn lụi. Cái vui này còn dẫn đến những tổn hại, tiềm tàng nguy hiểm về sau. Nhưng bên cạnh đó, có những niềm vui, hạnh phúc xuất phát từ nội tại, sâu lắng mà lâu dài, mang nhiều lợi lạc. Có thể thấy, hạnh phúc là một phạm trù mang tính tương đối và tùy thuộc vào cái nhìn nhận của mỗi con người. Nhưng suy cho cùng, chân hạnh phúc, an lạc thực sự chỉ có thể là xuất phát từ nội tại khiến thân và tâm thanh tịnh, an ổn lâu dài.

## **AN LẠC LÀ GÌ?**

An lạc được xem là kết quả, là lợi ích của sự tu tập mang lại. Theo đó, “an” là sự an định của nội tâm, “lạc” chính là hạnh phúc. “An lạc” chính là niềm hạnh phúc xuất phát từ nội tâm. “An lạc” chỉ xuất hiện khi nội tâm có sự tu tập, thanh tịnh. Và “*sống an lạc, hoan hỷ tịnh hóa thân tâm là phật sự, là phương châm sống của người con Phật*” [1]. Thế mới thấy, để có được an lạc trong đời sống thường nhật phải có sự tu tập và hành trì. Việc này không đơn giản chỉ là một lợi ích, mà “sống an lạc” còn được coi là trách nhiệm của những người con Phật cả xuất gia lẫn tại gia.



*Có thể thấy, hạnh phúc là một phạm trù mang tính tương đối và tùy thuộc vào cái nhìn nhận của mỗi con người. Nhưng suy cho cùng, chân hạnh phúc, an lạc thực sự chỉ có thể là xuất phát từ nội tại khiến thân và tâm thanh tịnh, an ổn lâu dài.*

### PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH AN LẠC

Để cuộc sống trở nên có ý nghĩa, mỗi ngày trôi qua đều là sự hạnh phúc, an lạc thì thiết nghĩ, chúng ta cần thực hành những phương pháp sau đây:

#### Nghiêm trì giới luật

Theo *Cương yếu giới luật* của Hòa thượng Thiện Siêu: “*Thi-la (Sila), dịch là Giới*” [2]. Giới ở đây được hiểu là những giới luật của Đức Phật chế ra hay quy định, mà hàng tu sĩ hay Phật tử đều phải tuân thủ, giữ gìn. Có nghĩa là quán hạnh, tức là xem xét và ngăn ngừa hành vi bất thiện của thân, khẩu, ý (phòng phi chỉ ác, chế ngự: Nghĩa là ngăn ngừa, đình chỉ điều sai trái, xấu ác, bất thiện). Còn chữ “Luật” trong giới luật là: “*Tỳ-Ni (tức Tỳ-nại-da – Vinaya), dịch là Luật hay điều phục*” [3]. Có nghĩa là điều phục, ngăn ngừa những điều sai trái, bất thiện nơi thân, khẩu, ý của mình. Có thể hiểu, “giới luật” chính là những giới cấm, quy định mà Đức Phật chế ra cho hàng đệ tử quán xét, điều phục và ngăn chặn những điều bất thiện, xấu ác, sai trái từ thân, khẩu, ý của mình. Đây là điều kiện để giác ngộ và giải thoát.

Có thể thấy, dù là Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, Phật tử, ... đều có giới luật khác nhau ở sự nhiều hay ít, nhưng chung quy lại đều xuất phát từ 5 giới căn bản là: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu nhằm trao dồi đạo đức, trưởng dưỡng đạo tâm, tiến đến cuộc sống bình an, hạnh phúc. Ví dụ về giới “không sát sanh” thì trong Tỳ kheo Giới Kinh có ghi: “*Không được giết hại chúng sinh, là trên từ Thánh nhân, sư Tăng, phụ mẫu, dưới cho đến loài bò bay cựa động vì tế còn trùng, phải có lòng từ bi hộ mạng chúng*” [4]. Không sát sinh là không sát hại, giết hại các sinh mạng từ con người đến các loài côn trùng nhỏ như: kiến, muỗi, ruồi... bên cạnh đó còn phải biết yêu thương, bảo vệ sinh mạng cho tất cả muôn loài. Từ đó giúp người hành giả tăng trưởng tâm từ của mình.

Khi hành giả giữ giới nghiêm ngặt thì không có sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Thì hành giả sẽ không sợ hãi bởi sự giết hại hay trả thù, không lo tù ngục, giam cầm, không bất hòa trong gia đình, thân sắc cũng tươi sáng nhiều sức khoẻ. Không lo sợ vì những lời nói dối sẽ bị phát hiện, không có sợ hãi trong lòng.

Khi thực hành giới luật thì hành giả sẽ thanh tịnh về thân, khẩu, ý. Luôn giữ gìn, kiểm thúc hành động, lời nói và ý nghĩ của mình, đó cũng là thiền định. Thân tướng từ đó trang nghiêm. Ý không suy nghĩ tạp loạn bởi vì lo trì giới sợ phạm tội. Từ đó thân tâm chánh niệm, không lăng xăng tạp loạn. Khi chánh niệm thì hành giả sẽ có định. Khi định rồi thì tuệ cũng từ đó phát sinh. Và trí tuệ chính là con dao tối thượng để chặt đứt phiền não và phá tan vô minh trong mỗi con người. Và phiền não, vô minh chính là nguồn gốc của cái khổ. Vì thế, khi có trí tuệ thì luôn nhìn nhận thế giới bằng con mắt trí, biết đối cảnh tùy duyên chuyển hóa, luôn tỉnh giác để nhìn nhận sự vật, sự việc vận hành quanh ta.

Có thể thấy, giới luật cũng chính là nền tảng của đạo đức, dùng để trưởng dưỡng đạo tâm. Những người giữ giới sẽ gặt hái được nhiều lợi ích và thành công trong cuộc sống, được mọi người quý mến, giúp đỡ. Và một hành giả khi giữ giới sẽ có đầy đủ “giới – định – tuệ” thì cuộc sống luôn an lạc từ thân đến tâm, luôn sống trong sự yên bình không sợ hãi. Cuộc sống của hành giả giữ giới mỗi ngày chính là sống trong sự chánh niệm, tỉnh giác, không mê loạn. Đó chính là sự an lạc rốt ráo khi thực hành giới luật.

#### Nghiên cứu giáo lý sâu sắc và hành trì thực tiễn

Là một hành giả tu tập mà không rõ về giáo lý thì không thể nào tu tập đúng phương pháp được. Mà để hiểu rõ giáo lý thì phải có sự nghiên cứu, tìm tòi, nghiền ngẫm một cách nghiêm túc và sâu sắc. Khi thông hiểu rồi thì phải áp dụng vào thực tiễn qua cuộc sống sinh hoạt thường ngày. Bởi vì việc tụng kinh không chỉ đem lại sự nhận thức sâu sắc về giáo pháp cho bản thân người tụng mà đồng thời đó còn là một thời thuyết pháp. Trong Tương Ưng I phần “*Tụng đọc kinh điển*” cũng có đến cập đến việc tụng kinh như sau: “*Này Tỳ kheo, sao ông/ Sống chung các Tỳ kheo/ Lại không chịu tụng đọc/ Các kinh điển pháp cú/ Ai nghe thuyết chánh pháp/ Tâm được sinh tịnh tín/ Và ngay đời hiện tại/ Được mọi người tán thán*” [5].

Khi trì tụng bất kỳ cuốn kinh nào, nếu hành giả chỉ biết lật quyển kinh và trì kinh thôi, không biết nghĩa kinh nói gì, chỉ hiểu theo quán tính bình thường thì việc tụng kinh chỉ là một hình thức. Mà nghĩa kinh cũng không hiểu thì làm sao áp dụng thực hành vào thực tiễn được. Và chỉ dừng lại ở việc trì kinh



*Là một hành giả tu tập mà không rõ về giáo lý thì không thể nào tu tập đúng phương pháp được. Mà để hiểu rõ giáo lý thì phải có sự nghiên cứu, tìm tòi, nghiên ngẫm một cách nghiêm túc và sâu sắc.*

cùng với hiểu nghĩa kinh một cách qua loa sơ sài thì không thể nào mang lại an lạc cho hành giả được.

Vì vậy, việc đầu tiên khi trì kinh là phải tìm đọc, nghe giảng về ý nghĩa của cuốn kinh đó, và phải suy ngẫm, tìm hiểu một cách sâu sắc để thực hành đúng đắn. Và khi hiểu nghĩa kinh rồi thì hành giả sẽ cảm thấy say sưa hơn khi trì kinh, và áp dụng đúng nghĩa kinh ra ngoài cuộc sống thì sẽ giúp hành giả thực hành đúng lời Phật dạy. Khi hiểu nghĩa kinh, giáo lý, thực hành đúng lời Phật dạy thì hành giả sẽ cảm thấy tự tin, sáng suốt, cuộc sống mỗi ngày cũng trở nên ý nghĩa và an lạc hơn.

### **Có chánh tín kiên cố**

Chánh tín và an lạc là hai vấn đề có sự liên kết chặt chẽ với nhau. Biết rằng chánh tín là một “phương pháp” để đưa đến “kết quả” an lạc. Thế nhưng, chỉ khi có chánh tín thì mới đưa đến an lạc, và chỉ khi nào an lạc mới biết được pháp đó là chánh tín. Bởi khi nói về vấn đề chánh tín Đức Phật đã dạy cho các người Kàlâmà như sau: “*Biết rõ các pháp này là bất*

*thiện, là tội lỗi; các pháp này bị những người có trí chỉ trích; các pháp này nếu chấp nhận và thực hiện đưa đến bất hạnh và khổ đau, thì này Kàlâmà, hãy từ bỏ chúng” và “Biết rõ các pháp này là thiện, là không có tội lỗi; các pháp này được những người có trí tán thán; các pháp này nếu chấp nhận và thực hiện đưa đến hạnh phúc và an lạc, thì này Kàlâmà, hãy chứng đạt và an trú” [6].*

Thường ở trên đời, người ta cho rằng cái gì là của mình, liên hệ đến mình đều là tốt nhất, đó chính là tự ngã. Và chính cái tự ngã đó là bóng tối vô minh làm chướng ngại sự thể nhập chân lý và là nguồn gốc đưa đến mọi khổ đau trên cuộc đời. Và hành giả tu tập là không ngừng nỗ lực làm sáng tỏ quan điểm, lập trường của mình. Nhưng cái vi tế ở đây chính là đang phát huy “cái ta” và “cái của ta” là chuyện bình thường vốn dĩ của thế gian. Nhưng phải biết nhìn nhận rằng “cái ta” này xuất phát từ việc dùng trí tuệ quán xét, nhận định chứ không phải cái “chấp ngã”. Và nếu như hành giả bảo vệ quan điểm của mình mà bài xích quan điểm tiến bộ, đúng đắn thì



*Khi thực hành giới luật thì hành giả sẽ thanh tịnh về thân, khẩu, ý. Luôn giữ gìn, kiểm thúc hành động, lời nói và ý nghĩ của mình, đó cũng là thiên định.*

đó là việc sai lệch vô cùng, điều đó thuộc về chấp ngã, vô minh và cuồng tín.

Vì vậy, như ở trên, Đức Phật đã dạy nên thận trọng, chớ vội tin mà phải biết dùng trí tuệ để nhận biết các quan điểm, tư tưởng chủ yếu là “pháp”. Sau khi soi xét, chiêm nghiệm, có sự tư duy thì mới đi đến niềm tin vững chắc. Đó là lộ trình chánh tín của người con Phật. Nếu không được nghi, được xét lại mà chỉ nghe rồi tin theo thì đó thuộc về cuồng tín, là mê tín và tâm tối. Và biết pháp đó là thiện, không có tội lỗi, thực hành mang đến hạnh phúc cùng sự an lạc thì mới là “chánh pháp”, lúc này cần an trú nơi pháp đó.

Bởi “chánh tín, lòng tin là tài sản tối thượng”, vì vậy khi hành giả đã tìm thấy cho mình “pháp” làm nên an lạc thì cần an trú nơi đó mà duy trì, phát huy. Và thực sự, nếu hành giả không dùng trí tuệ soi xét mà thực hành thì đi sai lệch với lời Phật dạy, điều đó khiến hành giả không được lợi lạc gì mà có khi còn mang lại những bất như ý, không có kết quả. Khi đó hành giả sẽ thấy mất lòng tin, dẫn đến mơ hồ, xáo rỗng, mất phương hướng. Điều đó dẫn đến sự hoang mang, không biết tin vào đâu để làm nền tảng tu tập

cho chính mình, cứ thế ngày ngày bước lui về sau trong quá trình tu tập.

Thế mới thấy, chánh tín kiên cố là phương pháp vô cùng quan trọng trong bước đường duy trì sự an lạc rốt ráo cho hành giả. Cho nên, khi tìm thấy phương pháp đúng đắn thì hành giả cần an trú nơi pháp đó tu tập cho chính mình, cần giữ vững lòng tin, không nên chạy theo hay tìm kiếm những “phương pháp mới lạ” để chứng tỏ mình hay chạy theo bên ngoài. Vì chánh tín kiên cố tìm được bằng trí tuệ đó sẽ giúp hành giả luôn tự tin, vững chãi, mang lại hạnh phúc cho mình và người trong cả hiện tại và mai sau.

### **Trải rộng tâm từ**

Từ bi chính là một phẩm chất quan trọng không thể thiếu của người con Phật cả xuất gia lẫn tại gia. Với Phật giáo, tâm từ bi là sự yêu thương, tôn trọng và bảo vệ sự sống của con người cùng tất cả chúng sanh, ở đó không có sự phân biệt. Nói về tâm từ Đức Phật đã dạy: “*Này các Tỳ kheo, từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo*



khởi sự thời được chờ đợi” sẽ mang đến 11 lợi ích “ngủ an lạc; thức an lạc; không ác mộng; được loài người ái mộ; Chư Thiên bảo hộ; không bị lừa, thuốc độc, kiếm xúc chạm; tâm được tịnh mau chóng; sắc mặt trong sáng; mệnh chung không hôn ám; nếu chưa thể nhập thượng pháp (A la hán quả) được sanh lên Phạm thiên giới” [7].

Là người con Phật, ta nên luôn trải rộng tâm từ của mình với tất cả mọi người, vật tức là lấy từ bi làm nền cho mọi hành động, ứng xử trong cuộc sống này. Để có hiệu quả hơn thì tâm từ luôn đi kèm với buông xả. Bởi khi một người nào đó có chửi mắng hay nói lời không đúng về mình thì cần phải lấy từ tâm mà đối với họ. Tức là phải có cái nhìn yêu thương, và cùng với buông xả thì mới tha thứ được.

Tâm từ bi với khả tính buông xả, tha thứ, thương yêu sẽ dập tắt được phiền não của mình với người. Không những thế, tâm từ bi khiến con người trở nên thuần hậu, an bình, thăng hoa trong đời sống tu tập, dù ở môi trường nào cũng được mọi người yêu quý. Từ đó hình thành an lạc ngay trong nội tại, an lạc từng giây, từng phút trong cuộc đời.

### **Thiếu dục tri túc**

Dù vào thời nào đi nữa, đối với con người thì nhu cầu và khát vọng trong cuộc sống này dường như chưa bao giờ là đủ. Và thiếu, chưa đủ, cần tìm thêm nữa,... là đặc điểm luôn hiển hiện trong mỗi con người. Cho nên, suốt cuộc đời con người luôn đi tìm cái gọi là “đủ”. Thế nhưng, tìm kiếm cả cuộc đời, có khi kết thúc sinh mạng này vẫn chưa bao giờ thấy đủ. Nhưng thực ra thì nếu chúng ta biết đủ thì tự khắc sẽ đủ, còn ai chưa thấy đủ thì cứ mãi miết đi tìm. Vì thế mà Đức Phật đã dạy đệ tử Ngài về “thiếu dục tri túc”.

“Thiếu dục tri túc” chính là “ít muốn và biết đủ”, hay có thể hiểu rõ hơn thì “thiếu dục” là ít ham muốn với những gì chưa có, còn “tri túc” là biết đủ với những gì mình đang có. Cho nên mới có câu: “Người biết đủ tuy nằm dưới đất vẫn lấy làm an vui, người không biết đủ dù ở Thiên đường cũng không vừa ý” [8]. Có thể thấy, nâng cao phẩm chất cuộc sống này không đơn thuần chỉ là vật chất, mà quan trọng nhất là sung mãn, thoải mái về tinh thần. Bởi thực tế trong cuộc sống hằng ngày ta vẫn thấy được rằng dù ai có nhà cao cửa rộng, vật chất đầy đủ nhưng tâm bị tham ái, giận hờn, si mê che đậy khiến

luôn dằn vặt, quấy nhiễu thì vẫn khổ đau. Nhưng trái lại, có người tuy không giàu có, dư dả, chỉ đủ sống nhưng họ vẫn luôn lạc quan, thoải mái, thanh thoi. Đó là họ biết đủ. Nói như thế không phải là dùng những hoạt động kiếm sống, bởi vì lao động là điều kiện tất yếu để duy trì cuộc sống này. Nhưng trên tinh thần “thiếu dục tri túc” thì bên cạnh việc lao động kiếm sống để làm giàu vật chất thì cần biết dành thời gian tu dưỡng, trau dồi đạo đức, chuyển hóa nội tâm để phát triển tuệ giác, đặc biệt là “biết đủ”. Bởi khi “nghiệp” mà đến rồi, bệnh tật đến thì dù có bao nhiêu tiền cũng không chữa trị cho đủ. Nhưng với tâm thái biết đủ thì tinh thần luôn cảm thấy thoải mái, an vui nên vì thế cũng ít bệnh.

Bởi khi nhận thức đúng đắn về con người và cuộc đời, “ít muốn” và “biết đủ” sẽ giúp con người giảm thiểu các nhu cầu về ăn, mặc, ở,... để bớt lo toan, buông xả, nhẹ nhàng, thanh thoi và giải thoát khỏi các ham muốn. Từ đó, hành giả chẳng mong cầu dư dả, biết đủ, thì sẽ hạnh phúc, cảm thấy luôn bình an và an lạc ngay hiện tại.

### **Sống trên tinh thần hòa hợp**

Trong một tập thể, đặc biệt là một hội chúng, một tăng đoàn thì vấn đề hòa hợp, đoàn kết là vô cùng quan trọng, điều này còn quyết định sự vững mạnh, phát triển của một Tăng đoàn nói riêng và hệ thống Phật giáo nói chung. Thấy được tầm quan trọng đó, Đức Phật đã dạy về “sáu pháp hòa kính” như sau: “Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo an trú từ thân hành; an trú từ khẩu hành; an trú từ ý hành đối các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Đối với những tài vật nhận được đúng pháp phải san sẻ, dùng chung đối với các vị đồng phạm hạnh. Đối với các giới luật không có vị phạm, thành tựu các giới luật ấy với các vị đồng phạm hạnh. Đối với các tri kiến thuộc về bậc Thánh, Tỳ kheo sống thành tựu tri kiến như vậy cùng với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Này các Tỳ kheo, sáu pháp này cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí” [9].

Nói rõ hơn một cách hệ thống thì 6 pháp này gồm:

1. Thân hòa đồng trụ.
2. Khẩu hòa vô tranh.
3. Ý hòa đồng duyệt.
4. Giới hòa đồng tu.



*Tâm từ bi với khả tính buông xả, tha thứ, thương yêu sẽ dập tắt được phiền não của mình với người. Không những thế, tâm từ bi khiến con người trở nên thuần hậu, an bình, thảnh thơi trong đời sống tu tập, dù ở môi trường nào cũng được mọi người yêu quý. Từ đó hình thành an lạc ngay trong nội tại, an lạc từng giây, từng phút trong cuộc đời.*

5. Kiến hòa đồng giải.

6. Lợi hòa đồng quân.

Như thế, nếu mỗi hành giả là một cá thể góp nên một Tăng đoàn vững mạnh nên phải cộng trụ và đoàn kết với nhau. Trong những lời nói thì nên nói những lời ái ngữ, tránh những lời nói gây bất hòa. Do nhiều cá thể như vậy thường thì mỗi người sẽ có một tính cách và suy nghĩ khác nhau, nhưng chung quy lại đều cùng tư duy về giáo lý, Phật sự. Vì thế trong ý nghĩ cần có sự thấu hiểu, cảm thông và lấy sự phát triển của đạo pháp làm nguyên tắc và linh hoạt trong việc đồng thuận ý kiến để lợi lạc cho số đông tập thể. Tuy mỗi hành giả có tính cách khác nhau, giới thể khác nhau nhưng giới luật không hề sai khác. Mà giới luật chính là “chuẩn” để đại chúng nương theo tu tập. Vì vậy, phải cùng nhau giữ gìn giới luật Phật dạy, sách tấn nhau để cùng thăng tiến trên bước đường tu tập của mình. Thường thì trong một tập thể nhiều người thì việc bất như ý, bất đồng khó tránh khỏi. Nhưng là người con Phật nên cần phải tỏ bày với nhau, cùng nhau tháo gỡ để đi đến hòa giải, đó là một điều vô cùng tốt đẹp. Cuối cùng là mọi vật phẩm khi chia chúng đều nên đồng đều không được phân biệt.

Nếu mỗi hành giả rèn luyện cho mình sáu yếu tố đó thì sẽ xây dựng nên một Tăng đoàn vững mạnh. Mà bên

cạnh đó, sáu pháp hòa kinh này còn giúp cho hành giả có một môi trường hòa hợp, ai ai cũng quý mến nhau, cùng sách tấn, cùng tu tập thì hành giả sẽ luôn cảm thấy an toàn, bình an và luôn an lạc, hoan hỷ.

### KẾT LUẬN

An lạc là một kết quả, là lợi ích được hình thành từ sự nỗ lực tu tập qua việc nghiêm trì giới luật một cách rốt ráo, từ việc tìm tòi nghiên cứu nghĩa kinh và áp dụng vào cuộc sống thường ngày. Bên cạnh đó, hành giả phải có chánh tín kiên cố trong phương pháp tu tập của mình, bởi vì “lòng tin là tài sản tối thượng”, nhưng phải biết dùng trí tuệ tư duy, quán sát để không rơi vào cực đoan, chấp thủ. Và tâm từ là yếu tố chủ chốt quan trọng để đưa đến sự an lạc, nếu một người với cái tâm thù hằn, ganh ghét thì muôn đời không bao giờ có lấy một phút giây bình an từ nội tại. Chỉ khi biết mở lòng yêu thương, thấu hiểu, cảm thông thì mới có thể tha thứ, buông xả để sống cuộc sống an lạc. Là người con Phật nên “thiểu dục tri túc” để luôn cảm thấy thoải mái, thanh thoi trước quy luật vô thường của cuộc đời này. Cuối cùng là phải biết lấy tinh thân lục hòa để xây dựng cuộc sống hòa hợp, và trong bất kỳ môi trường nào cũng sẽ được yêu quý, kính mến. Có thể thấy, trước cuộc đời trôi nhanh này, con người đang và luôn bị luật “lão – bệnh – tử” chi phối. Hạnh phúc đang ở ngay thực tại, luôn hiển hiện mà con người không thấy, bởi vì họ chưa có sự an lạc thực sự trong nội tâm của mình. Và chính sự an lạc là nền tảng, là bậc thang để đưa hành giả đến với thanh tịnh, giải thoát.

### Chú thích

\* Thích Nữ Huệ Giác.

[1] Quảng Tánh (2011), *Lời Phật dạy trong kinh tạng Nikaya*, Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh, 2011, tr.475

[2] HT. Thích Thiện Siêu (2002), *Cương yếu giới luật*, Nxb Tôn giáo, tr.15

[3] HT. Thích Thiện Siêu (2002), *Cương yếu giới luật*, Nxb Tôn giáo, tr.15

[4] Thích Thiện Hòa (dịch, 2013), *Tỳ-kheo Giới Kinh*, Nxb Tôn giáo, tr.11.

[5] ĐTKVN, *Tương Ưng I*, chương 9, phần Tụng đọc kinh điển, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.445

[6] ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Lớn, phần Các vị ở Kesaputta, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.336

[7] ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ IV*, chương 11, phẩm Tùy niệm, phần Từ, VNCPHVN ấn hành, 1977, tr.684.

[8] Thích Thiện Siêu (2002), *Chữ Nghiệp Trong Đạo Phật*, An Tâm, Nxb. Tôn giáo, tr.169.

[9] ĐTKVN, *Trung Bộ I*, kinh Kosambiya, VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.701.



PHẬT GIÁO &  
**THỜI ĐẠI**

# GIÁO DỤC TRUNG CẤP PHẬT HỌC HIỆN NÀY - MỘT SỐ VẤN ĐỀ VÀ



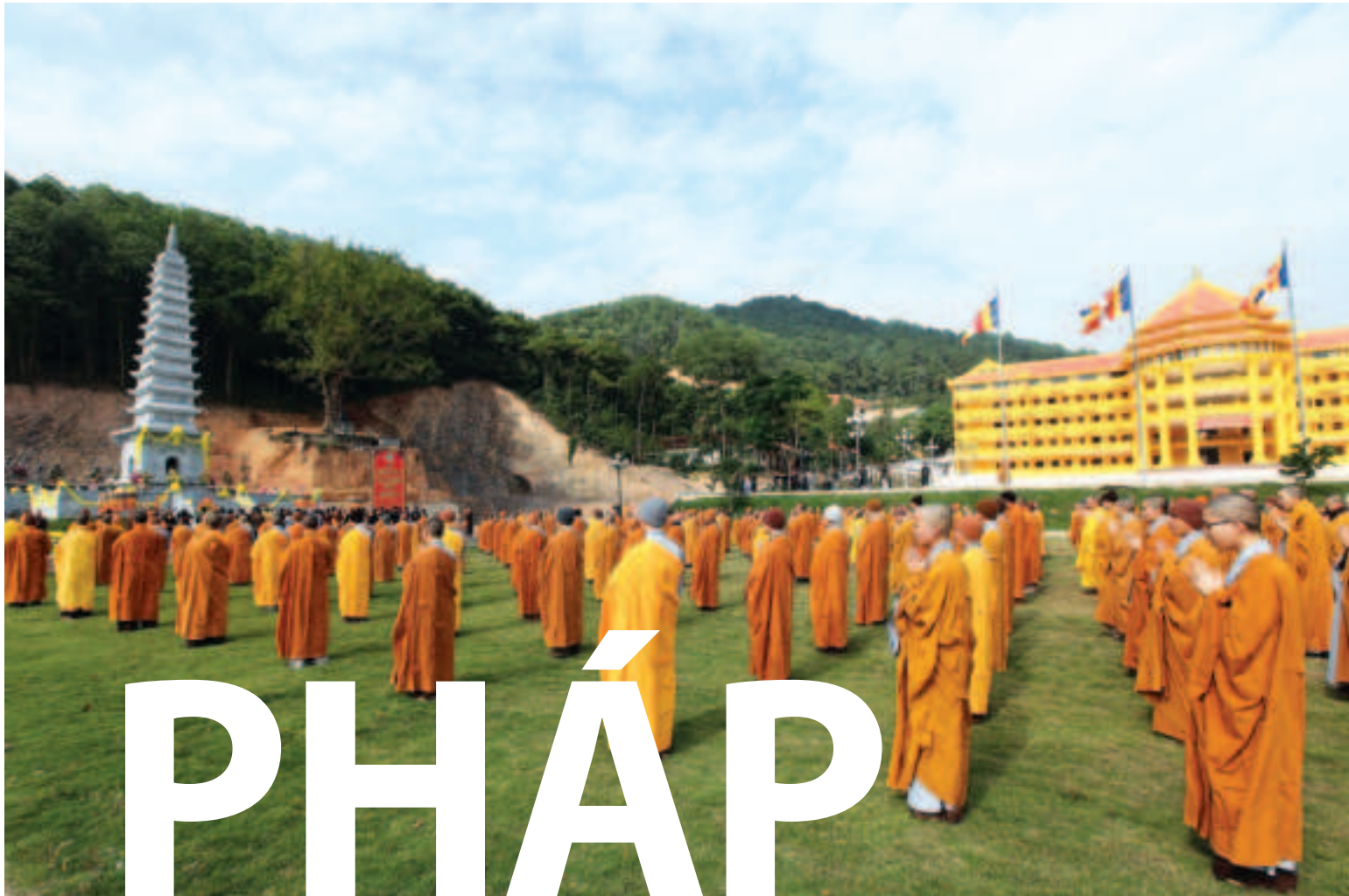
# GIẢI

**TT. Thích Minh Nhẫn\***

## **Đặt vấn đề**

Từ rất sớm trong lịch sử, khi Phật giáo truyền vào nước ta đã hình thành nên một số trường lớp để phiên dịch kinh điển đào tạo tầng lớp tu sĩ bản địa và thu nhận đồ chúng tu học. Trung tâm Phật giáo Luy Lâu những thế kỷ đầu Công nguyên có thể xem là khởi thủy của giáo dục Phật giáo Việt Nam. Trải suốt các triều đại, Phật giáo đào tạo nhân tài cho đạo thông qua nhiều kênh, từ giáo dục trực tiếp giữa thầy và trò, giáo dục tinh anh, giáo dục dịch trường đến giáo dục Tông lâm (T.V. Lợi, 2019).

Do tình hình đất nước bị thực dân Pháp xâm lược nửa sau thế kỷ XIX, Phật giáo đối diện với nguy cơ suy vi lớn lao. Chư Tổ đứng ra nhận lãnh trách nhiệm chấn hưng Phật giáo mà cốt lõi là chấn chỉnh nền giáo dục, đào tạo Tăng tài. Từ nửa đầu thế kỷ XX, Tổ Khánh Hòa đã đặt vấn đề phải mở trường đào tạo Tăng Ni và xem đó là một trong bốn nội dung



# PHÁP

*Sau khi giải phóng miền Nam năm 1975, nhất là từ khi Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập năm 1981, giáo dục Phật giáo toàn quốc lại được thống nhất. Thừa kế kinh nghiệm và ý chí của chư Tôn đức tiền bối, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã từng bước xây dựng hệ thống giáo dục đào tạo với Sơ cấp, Trung cấp, cao cấp Phật học, sau này là học viện cấp Đại học, Cao học và Tiến sĩ Phật học.*

căn bản để chấn hưng Phật giáo ở nước ta. Nhiều tổ chức, trường, lớp học Phật giáo đã ra đời, như Thích học đường, Phật học thư xã, Hội Nam kỳ nghiên cứu Phật học,... báo chí Phật giáo ra đời như tạp chí Pháp âm, Phật hóa tân thanh niên, Từ bi âm, Duy tâm Phật học, Bát nhã âm, Pháp âm Phật học, Phật pháp chỉ Niết bàn... góp phần truyền bá tư tưởng Phật giáo trong xã hội và chiêu tập đồ chúng. Hệ thống giáo dục Phật giáo Việt Nam trong giai đoạn 1954-1975 có thể nói là vừa kế thừa tinh thần của chư Tổ thời kỳ đầu chấn hưng Phật giáo, vừa sáng tạo ra hình thức mới mẻ, đưa đào tạo Phật học vào lộ

trình quy củ. Các trường tiểu học Bồ Đề, trung học Bồ Đề, các Phật học viện trải rộng từ miền Trung đến miền Nam, đặc biệt là Viện Đại học Vạn Hạnh, đã kiến lập hệ thống giáo dục Phật giáo hoàn chỉnh từ cấp Sơ đẳng đến Đại học, Cao học.

Sau khi giải phóng miền Nam năm 1975, nhất là từ khi Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập năm 1981, giáo dục Phật giáo toàn quốc lại được thống nhất. Thừa kế kinh nghiệm và ý chí của chư Tôn đức tiền bối, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã từng bước xây dựng hệ thống giáo dục đào tạo



*Hệ thống trường Trung cấp Phật học của Giáo hội đã và đang đáp ứng nhu cầu đào tạo nhân lực cho Phật giáo Việt Nam. (Ảnh: sưu tầm)*

với Sơ cấp, Trung cấp, cao cấp Phật học, sau này là học viện cấp Đại học, Cao học và Tiến sĩ Phật học ngày càng hoàn bị, đáp ứng nhu cầu học tập của chư Tăng Ni và cư sĩ Phật tử. Bước vào thế kỷ XXI, nhất là trong giai đoạn cách mạng công nghiệp 4.0, sự phát triển của đời sống luôn đặt ra những “bài toán” mới, đòi hỏi “lời giải” mới mẻ hơn, phù hợp hơn. Theo thống kê của Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương năm 2022, hệ thống giáo dục cơ sở của Giáo hội hiện gồm 50 lớp Sơ cấp và 36 trường Trung cấp Phật học trên toàn quốc, đào tạo hơn 3700 Tăng Ni sinh. Hệ Trung cấp Phật học đã đào tạo hơn 9000 Tăng Ni sinh tốt nghiệp, cung cấp nguồn học viên dồi dào cho bậc học Cử nhân trong hệ thống giáo dục Phật giáo. Tuy nhiên, qua nghiên cứu cho thấy oai nghi, tế hạnh của người

tu học chưa được quan tâm đúng mức; sự bùng nổ lan tràn của các trang mạng xã hội làm thay đổi cuộc sống của một bộ phận Tăng, Ni trẻ theo chiều hướng tiêu cực, cán cân quân bình giữa việc tu và học mất cân bằng (T.H. Thông, 2022). Tình hình này khiến cho chất lượng đào tạo chuyên môn và đạo đức trong tổng thể giáo dục Phật giáo nói chung, giáo dục Trung cấp Phật học nói riêng là rất đáng quan tâm. Đội ngũ giáo thọ thiếu hụt các giảng sư có tuổi đời, tuổi nghề, thâm niên kinh nghiệm đào tạo khiến các trường Trung cấp Phật học gặp nhiều khó khăn trong công tác xây dựng và triển khai các nội dung đào tạo (P.V. Dũng, 2022). Chương trình đào tạo ở các trường Trung cấp chưa đồng bộ, còn nặng tính từ chương, cơ sở vật chất, phương pháp giảng dạy chưa đáp ứng tiêu

chí giáo dục, nguồn học viên thiếu ổn định, quy chuẩn tuyển sinh chưa thống nhất,... Tất cả đặt ra cho Giáo hội, tu sĩ, cư sĩ và những người mến mộ Đạo Phật suy tư: Nhìn nhận và thực hiện những biện pháp gì để khắc phục khó khăn trong hệ thống giáo dục Trung cấp Phật học hiện nay?

Bài viết này xin đóng góp một số ý kiến về vấn đề trên.

## KHÁI QUÁT VỀ TỔ CHỨC GIÁO DỤC PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Giáo dục Phật giáo là một cụm từ chuyên tải thông điệp “cứu khổ độ sanh” - thông điệp vốn tỏ rõ nguyên nhân chư Phật thị hiện trên thế gian. Như trong phẩm Phương tiện của *Kinh Pháp Hoa*, Đức Phật nói: Chư Phật chỉ vì một việc trọng đại lớn duy nhất mà thị hiện ra nơi đời, đó là “khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến”. Trong chúng ta ai cũng có Phật tánh, chúng tử Bồ đề, song vì dục vọng che mờ tâm trí nên con người nhận lầm vọng thành chân, rơi vào khổ não, đi đến lục đạo luân hồi. Giáo dục Phật giáo trao truyền Chánh pháp Như Lai cho chúng sinh khiến con người chuyển mê thành giác, nhận lại bản tâm, giải thoát khỏi khổ đau sanh tử. Đó là mục đích tối hậu của nền giáo dục trong thiên môn.

Chư Tăng từ Ấn Độ và Trung Hoa đã truyền vào nước ta nền giáo dục đặc sắc của Phật giáo. Trong thời trung đại, việc đào tạo Tăng tài diễn ra ở các tự viện với mô hình chủ đạo là giáo dục trực tiếp giữa thầy và trò. Khảo cứu *Thiền Uyển Tập Anh*, *Tam Tổ Thực Lục* hay các ngữ lục chư Tổ còn lưu truyền, cho thấy phong thái giáo dục theo Thiền tông khá thịnh hành trong Phật giáo nước ta nhất là ở thời trung đại. Người học trò theo học với thầy suốt thời gian dài hoặc tham học một vài vị thầy. Họ trình sở học lên thầy và nếu đạt thì được thầy ấn chứng, hay khảo hạch thêm. Quá trình tu trì của sư Thiệt Diệu-Liễu Quán có thể xem là tiêu biểu cho phong thái giáo dục này. Ngài thọ cụ túc giới với thiền sư Từ Lâm, sau đó theo học với thiền sư Minh Hoằng Từ Dung. Thiền sư Từ Dung dạy Ngài tham cứu công án *Vạn pháp qui nhất, nhất qui hà xứ?*. Suốt mấy năm khởi nghi mà chưa giải, Ngài vẫn bền chí tự tra dồi kinh điển Phật học. Một hôm khi đọc *Truyền Đăng Lục* đến câu *Chỉ vật truyền tâm, nhân bất hội xứ*, Ngài hốt nhiên tỏ ngộ. Sau đó Ngài ba lần trình pháp đến thiền sư Từ Dung và được thầy ấn chứng (P. Đăng, 2012).

Vào nửa sau thế kỷ XIX, thực dân Pháp bắt đầu xâm lược nước ta. Chúng thiết lập nền thống trị tàn bạo, thi hành chính sách ngu dân, chia để trị, xóa bỏ văn hóa truyền thống của dân tộc, thay vào đó là văn hóa phương Tây bị bóp méo theo hướng đào tạo ra con người làm công cụ cho chế độ thực dân. Phật giáo là bộ phận quan trọng trong văn hóa truyền thống Việt Nam cũng gặp vô vàn khó khăn, trắc trở. Cố nhiên cách thức giáo dục truyền thống đã tạo ra nhiều thế hệ Tăng Ni duy trì mạng mạch Phật pháp đến thời cận đại. Song tình hình thời đại đặt ra nhu cầu phải thay đổi cách giáo dục và từ đó hệ thống giáo dục mới đã ra đời.

Trước tiên là các trường gia giáo xuất hiện ở Nam kỳ, có thể kể đến Phật học đường Sông Tra tại chùa Linh Nguyên (Đức Hòa) do tổ Minh Phương - Chơn Hương và tổ Minh Hòa - Hoan Hỷ giảng dạy. Sau này từ lớp học Tăng của Phật học đường Sông Tra, một loạt các trường gia giáo ra đời khắp Tự viện miền Nam trong những năm 1920 như trường gia giáo của thiền sư Như Nhãn - Từ Phòng (chùa Giác Hải, Chợ Lớn), trường gia giáo của tổ Như Hiển - Chí Thiên (chùa Phi Lai, Châu Đốc), trường gia giáo của tổ Như Trí - Khánh Hòa (chùa Tiên Linh, Bến Tre; chùa Giác Hoa, Bạc Liêu)... (T.N. Lạc, 2019, p. 48). Các trường gia giáo chưa có hệ thống giáo dục thống nhất nhưng nhìn chung đều dạy Kinh Kim Cang, Tam Bảo, Pháp Bảo Đàn, Sa Di Luật giải, Quy Sơn Cảnh Sách, Tỳ Ni Nhật Dụng, Khuyến Phát Bồ Đề Tâm, Di Đà Sớ Sao,...

Từ nền tảng giáo dục của trường gia giáo đã hình thành nên nhiều Phật học đường như Thích Học Đường của hội Nam Kỳ nghiên cứu Phật học (chùa Linh Sơn, Cầu Muối) đến Liên Đoàn Học Xã (lưu động khắp các tỉnh Nam kỳ) và Phật học đường Lương Xuyên. Ở Huế có Phật học đường Báo Quốc. Sau năm 1945, nhiều Phật học đường phục hoạt như Phật học đường Phật Quang (Trà Ôn) do Hòa thượng Thiện Hoa chủ trì, Phật học đường Liên Hải (Chợ Lớn) do Hòa thượng Nhật Bình - Trí Tịnh làm giáo thọ sư chính, Phật học đường Mai Sơn (Sài Gòn) do Hòa thượng Huyền Dung thành lập, Phật học đường Ứng Quang (Vườn Lài), Phật học đường Tăng Già (Vĩnh Hội)... Đến năm 1950, Phật học đường Mai Sơn, Liên Hải và Ứng Quang sát nhập lại hình thành Phật học đường Nam Việt do Hòa thượng Thiện Hòa làm Giám đốc, về sau có thêm sự



*Trải suốt các triều đại, Phật giáo đào tạo nhân tài cho đạo thông qua nhiều kênh, từ giáo dục trực tiếp giữa thầy và trò, giáo dục tinh anh, giáo dục dịch trường đến giáo dục Tông lâm.*

hỗ trợ của Hòa thượng Thiện Hoa sau khi Phật học đường Phật Quang cũng gia nhập vào Phật học đường Nam Việt. Với một hệ thống giáo thọ sư là các bậc Tăng tài lúc bấy giờ, Phật học đường Nam Việt đã hoàn thành sứ mạng giáo dục khi đào tạo được một thế hệ học Tăng phục vụ cho Phật giáo Việt Nam đặc lực sau này (T.N. Lạc, 2019, p. 49).

Năm 1964, hệ thống giáo dục đại học của Phật giáo ở miền Nam Việt Nam ra đời với Viện Đại học Vạn Hạnh gồm 5 phân khoa là Phật học, Văn học & Khoa học nhân văn, Khoa học xã hội, Khoa học ứng dụng & Giáo dục. Quan điểm về giáo dục Phật học thời bấy giờ tại Viện là: Giáo dục là để thể nhập với đời sống phong phú, giáo dục không phải chỉ giới hạn ở nhà trường, cũng không phải chỉ kết thúc ở trường thi. Giáo dục phải tự siêu hóa giáo dục để trở thành hơi thở dinh dưỡng của đời sống trọn vẹn (T.M. Thành, 2019, p. 114). Năm 1967, Viện Đại học Phương Nam ra đời với quy mô nhỏ hơn. Tổng vụ văn hóa- giáo dục của Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống Nhất lúc bấy giờ tổ chức hệ thống các trường Bồ Đề và Lục Hòa, vừa dạy kiến thức Phật học vừa dạy kiến thức theo chương trình giáo dục phổ thông (T.N. Lạc, 2019, pp. 50-51).

Từ năm 1981, Giáo hội Phật giáo Việt Nam là pháp nhân duy nhất đại diện cho Phật



giáo Việt Nam, cũng là tổ chức có đủ thẩm quyền quản lý và lãnh đạo nền giáo dục Phật học, phụng sự nhu cầu của đạo pháp và dân tộc. Dựa trên căn bản Hiến chương của Giáo hội, hiện nay hệ thống giáo dục Phật học từ cơ bản đến cao cấp được hình thành và phát triển, gồm các cấp học sau:

- Giáo dục Sơ cấp Phật học: Trung bình 2 năm, chủ yếu áp dụng tại Thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh miền Tây Nam Bộ.

- Giáo dục Trung cấp Phật học: Trung bình 4 năm, áp dụng bắt buộc trên toàn quốc. Hiện gồm có 35 trường Trung cấp Phật học và trường Trung cấp Pali Nam Bộ có giảng dạy chương trình Trung cấp Phật học. Học viên được dạy về ngũ giới, thập thiện giới, bát quan trai giới, Sa-di & Sa-di-Ni giới, Tỳ ni nhật dụng thiết yếu, thực tập tọa thiền, các kinh văn căn bản như Cảnh sách văn, Kinh Thập Thiện, Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Kinh Di Giáo, Kinh Pháp Cú, tư tưởng của Phật giáo về tam pháp ấn, nhân quả, nghiệp, luân hồi, tứ nhiếp pháp, 37 phẩm trợ đạo, thiền công án, Bồ tát hạnh, Ba-la-mật, lịch sử Đức Phật, Phật giáo Việt Nam...

- Giáo dục Cao đẳng, Đại học:

o Đối với Tăng Ni sinh tốt nghiệp Trung cấp Phật học, họ có thể thi tuyển vào chương trình Cao đẳng Phật học và học hai năm tại đây.

o Đối với Tăng Ni sinh có bằng tốt nghiệp Trung học Phổ thông và Trung cấp Phật học thì có thể theo học Cử nhân Phật học (chương trình học kéo dài từ 3-4 năm); Tăng Ni sinh đã tốt nghiệp Cao đẳng Phật học thì liên thông Cử nhân Phật học.

Ở bậc học Cao đẳng và Đại học, sinh viên được dạy sâu hơn về giáo lý Phật giáo Đại thừa, các bộ luận như Đại Trí Độ Luận, Câu Xá Luận, Nhân Minh Luận... bên cạnh lịch sử Phật giáo Việt Nam.

Từ năm 2012, Chính phủ cho phép Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh tổ chức chương trình Thạc sĩ Phật học. Chương trình dài 2 năm với học viên có bằng Cử nhân Phật học.

Từ năm 2019, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội bắt đầu tuyển Nghiên cứu sinh Phật học theo chương trình đào tạo Tiến sĩ, thời gian học từ 3-3,5 năm với người đã tốt nghiệp Thạc sĩ Phật học hoặc tương đương.

Chương trình đào tạo của bậc Cao đẳng Phật học trở lên đều tuân thủ chương trình khung do Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương ban hành (T.N. Từ, 2019, pp. 14-15).

## GIÁO DỤC PHỔ THÔNG TRONG CHỈNH THỂ HỆ THỐNG GIÁO DỤC PHẬT GIÁO

Giáo dục trong Phật giáo phân bổ theo chỉnh thể cấu trúc gồm chân lý thường nghiệm (tục đế) và chân lý siêu nghiệm (chân đế), nghĩa là đi từ hiện thực đời sống con người, từ kinh nghiệm ước lệ qua những điều mắt thấy tai nghe, tiến đến những điều vượt trên tầm mức tư duy vật lý của đời sống. Đối với những ai suy lý thực tiễn, Phật học giảng về chân lý thường nghiệm, để họ thoả mãn nhu cầu hiểu biết, khát vọng tri kiến, sống an lạc trong kiếp phù sinh. Đối với những ai muốn vượt lên cái thường nghiệm, Phật học lại giảng về những chân lý siêu nghiệm, thoát ly mọi cố thủ và khát ái, đạt đến giải thoát giác ngộ chân thật (T.P. Nguyễn, 2019). Cũng vậy, bất kể là ở cấp đào tạo nào thì chương trình Phật học đều hướng người học đến chân giá trị an lạc, giải thoát khỏi khổ đau. Đứng từ góc độ thế gian mà nói, điểm khác biệt giữa các cấp học là mức độ nông, sâu, liễu nghĩa của học vấn. Đứng từ góc độ nội điển, trình độ tu chứng và học vấn có sự tương quan nhất định. Chư Tổ có người vì một câu kinh đã ngộ lý Phật, có người không biết chữ cũng đạt đạo (như Lục Tổ Huệ Năng), cũng có người nghe Phật dạy một lời tâm tư liền thoát khỏi lậu lạc (như ông Bahiya, Tiểu Bộ Kinh I). Nhưng đó là các bậc thượng thừa căn lành vun trồng nhiều kiếp hoặc được diện kiến kim thân Đức Phật, hoặc gặp Tổ truyền pháp, đại chúng không thể nào so sánh cùng được. Với số đông Phật tử cư sĩ, tu sĩ, để thể nghiệm pháp vị cần thực hành đúng pháp, để thực hành đúng pháp cần học hành nghiêm túc mới mong dự vào hàng tùy tín hành (saddhānusārī□), tùy pháp hành (dhammānusārī□).

Từ kinh nghiệm lịch sử cho thấy trong đào tạo Tăng tài, hệ giáo dục trung cấp/phổ thông là rất quan trọng. Chương trình Phật học căn bản ở các lớp Trung cấp có nhiệm vụ trao truyền kiến thức Phật học căn bản cho học viên sơ cơ. Hệ thống Trung cấp Phật học hiện nay kế thừa vai trò của các Phật học đường và hệ thống trường Bồ Đề, Lục Hòa do đó cũng kế thừa **tâm huyết của chư Tổ tiền nhân**. Hệ Trung cấp vừa là sự nâng cao so với Sơ cấp nhưng đồng thời cũng là sự chuẩn bị hành trang và những tri thức căn bản nhất có tính nền tảng cho các hệ đào tạo tiếp theo ở bậc Cao đẳng, Đại học và Sau đại học (T.T. Như, 2021). **Có thể ví von hệ Trung cấp như trụ đá để nâng đỡ các bậc học cao hơn trong hệ thống giáo dục Phật học của Giáo hội, chúng ta không nên và**

**không thể sát nhập hệ Trung cấp vào các bậc học cao hơn.** Bởi nếu từ bỏ hệ Trung cấp, giai đoạn giáo dục phổ thông Phật giáo sẽ chuyển về đâu? Chương trình đào tạo của bậc Trung cấp đưa về bậc Sơ cấp lại quá nặng, đưa lên bậc Cao đẳng lại không phù hợp vì Cao đẳng Phật học phải học chương trình cao hơn, sâu hơn kiến thức Phật giáo phổ thông.

Ưu điểm của mô hình giáo dục này là dựa vào thời điểm xuất gia, bất kể tuổi tác, Tăng Ni sinh được đào tạo Phật học nên nắm vững Phật pháp hơn để thực tập chuyên hóa và hành đạo ở mức độ căn bản. Tuy vậy, do quy định kế thừa giữa các cấp học, các vị xuất gia ở tuổi thiếu niên sẽ không thể học song song hai chương trình giáo dục phổ thông quốc dân và giáo dục Phật học cùng một lúc. Điều này dẫn đến tình trạng Tăng Ni nước ta xuất gia từ nhỏ phải học bổ túc văn hóa thay vì theo học hệ thống trường phổ thông để có chất lượng kiến thức cao hơn. Các lớp bổ túc văn hóa hoặc học tập tại Trung tâm giáo dục thường xuyên nên chư Tăng Ni sinh không thể thụ đắc kiến thức thế học vững như học sinh hệ chính quy, từ đó ảnh hưởng năng lực tiếp thu Phật học bên hệ Trung cấp. Đó là chưa kể vì yêu kiến thức phổ thông nên Tăng Ni sinh theo học hệ Cử nhân Phật học sau khi có bằng Trung học Phổ thông (hệ bổ túc văn hóa, Giáo dục Thường xuyên) gặp nhiều vất vả hơn các Tăng Ni sinh tốt nghiệp Trung học Phổ thông (hệ chính quy) và xuất gia muộn hơn.

Bên cạnh hạn chế về thời gian học, phương pháp giáo dục Trung cấp Phật học cũng cần bàn thêm. Việc giảng dạy tại các trường Trung cấp hiện nay chủ yếu sử dụng phương pháp truyền thống, nghĩa là giáo thọ sư chủ yếu giảng bài theo giáo án, lịch trình định sẵn. Phương pháp này có thể chia thành ba nhóm: phương pháp dùng lời (giảng bài), phương pháp trực quan (minh họa, trình diễn), phương pháp thực hành (luyện tập, thí nghiệm). Việc giảng dạy theo phương pháp truyền thống lấy người thầy làm trung tâm vì thầy gần như là nguồn tri thức duy nhất. Người học chỉ cần dựa vào kiến thức mà thầy giảng dạy là coi như đã đủ đảm bảo hoàn thành việc học. Phương pháp truyền thống có ưu điểm là truyền tải thông tin đến người nghe một cách logic vì thầy dạy đã hệ thống hóa sẵn kiến thức. Nhược điểm của phương pháp này là không tạo được sự hứng khởi sáng tạo vì học viên thụ động trong quá trình tiếp thu kiến thức. Do đặc thù các môn học tại trường

Trung cấp Phật học phần lớn thuộc về Kinh, Luật, Luận, sử Phật giáo nên việc sử dụng phương pháp truyền thống có thể mạnh nhất định. Song, việc chỉ áp dụng mỗi phương pháp giảng bài dễ gây nên tâm lý nhàm chán của người học. Tăng Ni sinh đối diện hình thức thi cử chú trọng “học thuộc lòng” lâu dần sinh ra tâm lý học để phục vụ các kỳ thi hơn là vận dụng vào đời sống hành trì tự thân, từ đó thiếu sinh khí học thuật, thiếu môi trường đào luyện khả năng tư duy phân biện. Về phía người dạy, khi quá dựa vào giáo trình, sách biên soạn của người đi trước mà không tự tạo giáo án, kết hợp phong nền kiến thức không vững của giáo thọ sư dễ đưa đến tình trạng họ không mạnh dạn thoát ly giáo trình (T.V. Tâm, 2019, p. 539).

Quy chuẩn đầu vào của các trường Trung cấp Phật học lại không đồng nhất với nhau. Nhiều trường Trung cấp Phật học yêu cầu thí sinh tốt nghiệp Trung học Cơ sở. Lại cũng có trường Trung cấp Phật học không nêu rõ ràng yêu cầu trình độ thế học thí sinh hoặc nêu mức rất thấp. Lại có trường Trung cấp Phật học yêu cầu trình độ thí sinh tốt nghiệp Trung học Phổ thông như ở Khánh Hòa. Độ tuổi của thí sinh cũng không tương đồng giữa các trường: có nơi yêu cầu từ 17 - 40 tuổi, có nơi yêu cầu 12 - 45 tuổi, 18 - 35 tuổi và có nơi dưới 60 tuổi... Tuổi tác người học rõ ràng ảnh hưởng đến chất lượng học tập của họ.

### MỘT SỐ KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Đối với những vấn đề nêu trên trong bậc Trung cấp Phật học, để khắc phục căn bệnh pháp đồng bộ, mang tính hệ thống và căn cơ, nghĩa là giải quyết được từ nguyên lý giáo dục chứ không chỉ là các biện pháp tạm thời. Chúng tôi đề xuất một số kiến nghị sau:

Một là, tiếp tục duy trì và phát triển nguyên lý giáo dục Phật giáo. Nguyên lý giáo dục của Trung cấp Phật học vẫn nằm trong chính thể thống nhất của giáo dục Phật giáo, tức là giảng dạy để người học thực hành đúng Chánh pháp của Đức Phật trên đạo lộ an lạc, giải thoát. Đây là *luận đề lớn của giáo dục Phật giáo*. Về mặt cụ thể, khi thiết kế chương trình giáo dục, chúng ta nên hướng đến nguyên lý xem giáo dục là quá trình xã hội, giáo dục là sự phát triển như một nhà giáo dục Hoa Kỳ nổi tiếng là J.Dewey nói, giáo dục không phải là một sự chuẩn bị cho đời sống mà giáo dục chính là cuộc sống. Nhà trường không chỉ là nơi người học đến tiếp thu tri thức mà nhà trường chính là một môi trường sống thực sự.



*Giáo dục Phật giáo là một cụm từ chuyển tải thông điệp “cứu khổ độ sanh” - thông điệp vốn tỏ rõ nguyên nhân chư Phật thị hiện trên thế gian. Như trong phẩm Phương tiện của Kinh Pháp Hoa, Đức Phật nói: Chư Phật chỉ vì một việc trọng đại lớn duy nhất mà thị hiện ra nơi đời, đó là “khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến”.*

Ở đó, sản phẩm cao quý nhất của nhà trường là ở chỗ nhà trường tạo ra khuynh hướng học hỏi từ bản thân đời sống và nó cung cấp điều kiện sống nào đó để tất cả mọi người sẽ học trong quá trình học đang sống (Dewey, 2008, p. 74). Nguyên lý thứ hai, là học bằng cách làm. Cơ sở hình thành nguyên lý này là từ quan điểm triết học cho rằng kinh nghiệm và tự nhiên là liên tục, là một loại tác dụng thông suốt không thể chia cắt. Với tư cách là một thể hữu cơ, con người có phản ứng và thích ứng khác nhau đối với các hoàn cảnh. Vì thế thực hành và thực nghiệm phải là cốt lõi của giáo dục và giáo dục không chỉ trang bị kiến thức mà còn phải xây dựng, bồi dưỡng và hoàn thiện kỹ năng cho người học (Ngân, 4/2019). Từ hai nguyên lý này chúng ta nên tiếp tục đổi mới chương trình học theo hướng nhấn mạnh giáo dục tinh thần tự học, tự học suốt đời và giáo dục kỹ năng cho người học. Đây là nền tảng hết sức cần thiết cho mỗi Tăng Ni sinh để họ theo học

bậc cao hơn hoặc về lại Tự viện tu học. Mặt khác, kể cả môi trường Phật học khác với thế gian, các kỹ năng cần thiết như thuyết trình, làm việc nhóm, quản lý thời gian... luôn cần thiết, đặc biệt để triển khai thành công Phật sự.

Hai là, Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương và các bên hữu quan nên phát triển bộ sách giáo khoa cho bậc Trung cấp Phật học, đặt trong tổng thể khung chương trình Phật học Việt Nam. Trong đó Trung cấp Phật học cung cấp kiến thức nền tảng cho bậc học cao hơn. Song cũng cần đảm bảo khối lượng kiến thức vừa đủ, mang tính kế thừa.

Ba là, thiết kế chương trình Trung cấp Phật học có thể phiên ngang sang Trung học quốc dân, người tốt nghiệp Trung cấp Phật học được Bộ Giáo dục và Đào tạo công nhận tương đương người tốt nghiệp Trung học Phổ thông. Như vậy, ngoài các hiểu biết phổ thông về cuộc đời Đức Phật, tinh hoa triết lý Phật giáo, trường phái, tông phái Đạo Phật, hành trì cơ bản giới-định-tuệ, người học còn nắm bắt kiến thức khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, pháp luật, tin học, ngoại ngữ như học sinh Phổ thông. Chỉ khi tích hợp chương trình phổ thông quốc dân vào lớp Phật học mới có thể khắc phục hạn chế về bổ túc văn hóa như đã nêu. Quy định thống nhất về độ tuổi thí sinh dự tuyển cũng nên xem là một phần trong chương trình Trung cấp Phật học thống nhất toàn quốc.

Bốn là, đổi mới phương pháp giảng dạy ở các lớp Trung cấp theo hướng tích hợp các phương pháp hiện đại vào lớp học. Ngoài phương pháp truyền thống trong đó giáo thọ sư giảng bài, lớp học nên có phương pháp thực địa, điền dã. Phương pháp này khuyến khích người học liên hệ thực tế, mở rộng kinh nghiệm xã hội. Ví dụ khi học môn lịch sử Phật giáo Việt Nam, học viên được khuyến khích tìm hiểu chùa tháp mang dấu ấn Phật giáo tại địa bàn mình sinh sống, tu học. Giáo thọ sư nên khuyến khích người học làm bài tập nhóm và tổ chức thuyết trình, từ đó học viên chủ động hơn trong tiếp thu kiến thức và rèn luyện khả năng phân tích vấn đề, tư duy phản biện. Một phương pháp khác là vận dụng dạy học giải quyết vấn đề, theo đó giáo thọ sư đề ra tình huống chứa đựng mâu thuẫn nhận thức, thông qua giải quyết vấn đề mà người học chủ động lĩnh hội tri thức mới. Các tình huống có thể mang tính chuyên môn hoặc thực tiễn.

Năm là, đa dạng hóa nguồn học viên của hệ Trung cấp Phật học. Ngoài Tăng Ni sinh theo học, ***các lớp Trung cấp nên mở rộng cho cư sĩ Phật tử và người ngoài đạo theo học để tìm hiểu về Phật giáo với nhiều hình thức đào tạo khác nhau.*** Đó có thể là đào tạo từ xa, đào tạo chứng chỉ, hay đào tạo chính quy. Nguồn thu từ các nhóm đối tượng khác nhau trong xã hội. Quan trọng hơn cả cư sĩ Phật tử nên được xem là nhóm cần đào tạo Phật học vì họ giữ vai trò là cầu nối giữa Đạo và đời, họ tạo ra cơ sở xã hội rộng rãi nhất của Phật giáo.

Sáu là, nên đào tạo ngoại ngữ đối với đội ngũ giáo thọ sư để nâng cao khả năng tiếp thu kiến thức Phật giáo quốc tế vào giảng dạy ở trường, lớp. Hiện tại, hạn chế lớn nhất trong năng lực chuyên môn của đội ngũ giảng sư là khả năng tiếp cận tri thức mới của Phật học quốc tế (P.V. Dũng, 2022, p. 37). Thêm nữa, cần nghiên cứu sâu hơn về quy hoạch đội ngũ giảng sư ở các trường Trung cấp Phật học để đảm bảo tương thích nhu cầu nguồn nhân lực.

Bảy là, để hòa nhịp cùng cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đang diễn ra như vũ bão trên thế giới, đồng thời cũng thực hiện mục tiêu chung mà Chính phủ đề ra về tham gia cách mạng công nghiệp 4.0, chương trình ở trường Trung cấp Phật học nên bổ sung thêm phần đào tạo về công nghệ thông tin cho Tăng Ni sinh. Mặt khác, cũng cần đào tạo bài bản về truyền thông báo chí cơ bản cho học viên, giảng dạy về nguyên tắc hoạt động của báo chí, các tư duy, kỹ năng nghiệp vụ báo chí cơ bản. Việc này có thể liên kết đào tạo từ xa với một số trường đại học lớn ở trong nước. Hai giải pháp này được kỳ vọng khắc phục sự thiếu hụt nguồn nhân lực, từng bước kiến lập đội ngũ chuyên môn có chất lượng, mang tính định hướng lâu dài đóng góp cho Giáo hội trong lĩnh vực công nghệ thông tin và truyền thông báo chí.

### KẾT LUẬN

Hệ thống trường Trung cấp Phật học của Giáo hội đã và đang đáp ứng nhu cầu đào tạo nhân lực cho Phật giáo Việt Nam. Trước sự biến chuyển của xã hội hiện đại, giáo dục Trung cấp Phật học cũng đứng trước một số thách thức về nhân sự, chương trình và phương pháp giảng dạy. Chúng tôi kiến nghị cập nhật thêm về nguyên lý giáo dục Phật giáo theo hướng mở rộng đào tạo triết lý học tập suốt đời,

tăng cường rèn luyện các kỹ năng mềm, chuẩn hóa và đồng bộ khung chương trình giáo dục Phật học Trung cấp, mở rộng đào tạo Trung cấp Phật học cho cư sĩ Phật tử, đào tạo ngoại ngữ với đội ngũ giảng sư. Bằng việc xác định đúng vấn đề, mục đích, cải cách từng bước, theo lộ trình, chúng ta tin tưởng rằng giáo dục Trung cấp Phật học sẽ ngày càng hoàn thiện và làm tròn vai trò Giáo hội trông cậy.

\* Thượng tọa Tiến sĩ Thích Minh Nhẫn, Ủy viên Thư ký Hội đồng Trị sự, Phó Tổng Biên tập Thường trực Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo.

### Tài liệu tham khảo:

- 1) Phan Đăng. (2012). Thiên sư Liễu Quán và Phật giáo Việt Nam thế kỷ XVIII. *Tạp chí Khoa học*, 72A(3), 71-78.
- 2) Dewey, J., Phạm Anh Tuấn (dịch) (2008). *Dân chủ và giáo dục*. Nhà xuất bản Tri thức.
- 3) Phạm Văn Dũng. (2022). Thực trạng phát triển đội ngũ giảng sư ở các trường Trung cấp Phật học hiện nay theo hướng chuẩn hóa. *Tạp chí Giáo dục*, 7(22).
- 4) Thích Nhuận Lạc. (2019). *Giáo dục Phật giáo Việt Nam: Từ lịch sử đến hiện đại*. Hội thảo Phật học Việt Nam thời hiện đại: Bản chất, hội nhập và phát triển, Thành phố Hồ Chí Minh.
- 5) Thích Vạn Lợi. (2019). *Năm hệ thống giáo dục Phật giáo*. Kỳ yếu Hội thảo khoa học Giáo dục Phật giáo: bản chất, phương pháp và giá trị.
- 6) Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam. (2022). *Hướng phát triển giáo dục Phật giáo Việt Nam thời kỳ đất nước hội nhập và phát triển*. Văn kiện Đại hội Đại biểu Phật giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027.
- 7) Phạm Thị Hồng Ngân. (2019). Triết lý giáo dục của John Dewey - Quá trình hình thành và một số nội dung cơ bản. *Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam* (16), 115-120.
- 8) Thích Phước Nguyên. (2019). *Nguyên lý giáo dục trong Phật giáo*. Kỳ yếu Hội thảo Giáo dục Phật giáo: Bản chất, phương pháp và giá trị, Thành phố Hồ Chí Minh.
- 9) Thích Trí Như. (2021). *Giáo dục và đào tạo tăng ni sinh hệ trung cấp Phật học: Thách thức và Giải pháp*. Công Thông tin điện tử Giáo hội Phật giáo Việt Nam. <https://phatgiao.org.vn/giao-duc-va-dao-tao-tang-ni-sinh-he-trung-cap-phat-hoc-thach-thuc-va-giai-phap-d43917.html>, truy cập 23/7/2023.
- 10) Thích Viên Tâm. (2019). Đổi mới phương pháp giảng dạy: Yêu cầu cấp thiết với các trường Trung cấp Phật học ở Việt Nam. Kỳ yếu Hội thảo Phật học Việt Nam thời hiện đại: Bản chất, hội nhập và phát triển, Thành phố Hồ Chí Minh.
- 11) Thích Minh Thành. (2019). Mười năm của Viện Đại học Vạn Hạnh. Kỳ yếu Hội thảo Phật học Việt Nam thời hiện đại: Bản chất, hội nhập và phát triển, Thành phố Hồ Chí Minh.
- 12) Thích Huệ Thông. (2022). Giáo dục là nền tảng quy hoạch nhân sự cho Giáo hội. Văn kiện Đại hội Đại biểu Phật giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027.
- 13) Thích Nhật Từ. (2019). Giáo dục Phật học tại Việt Nam: Nhu cầu cải cách toàn diện. Kỳ yếu Hội thảo Chương trình Phật học tại Việt Nam và trên thế giới, Thành phố Hồ Chí Minh.

# THÔNG BÁO TUYỂN SINH

## LỚP DỊCH THUẬT HÁN NÔM KHÓA XX

(2023 - 2027)



Nhằm đào tạo thế hệ kế thừa phiên dịch Hán tạng, giáo thọ sư bộ môn Cổ Hán ngữ, cung cấp một phương tiện đắc dụng cho những ai muốn thâm nhập ngôi nhà Phật học Bắc truyền, giúp người học có hiểu biết căn cơ về Việt ngữ và minh triết phương Đông, Trung tâm Dịch thuật Hán Nôm Huệ Quang sẽ tổ chức tuyển sinh Lớp dịch thuật Hán Nôm, Khóa XX (2023 - 2027).

### 1. Đối tượng dự tuyển:

Tăng Ni, Phật tử và tất cả những ai có đủ khả năng-nguyện vọng theo học ngành Hán Nôm (không giới hạn độ tuổi, xuất thân).

**2. Thời gian đào tạo:** Lớp dài hạn (4 năm), Lớp dự bị (1 năm).

### 3. Điều kiện dự tuyển:

- Biết 1000 chữ Hán;
- Tốt nghiệp Trung học phổ thông trở lên;
- Tốt nghiệp Trung cấp Phật học (trở lên hoặc tương đương - đối với Tăng Ni).

### 4. Thời gian nộp hồ sơ:

Kể từ ngày ra thông báo đến hết ngày 27/08/2023 (nhằm ngày 12/07/Quý Mão).

**5. Ngày dự tuyển:** Ngày 04/09/2023 (nhằm ngày 20/07/ Quý Mão).

**6. Môn thi:** VIỆT VĂN và HÁN CỔ.

**7. Khai giảng:** Ngày 11/09/2023 (nhằm ngày 27/07/ Quý Mão).

### 8. Học phí:

- Thí sinh trúng tuyển sẽ được miễn học phí hoàn toàn trong suốt thời gian theo học tại trung tâm.
- Học viên lớp dự bị, dự thính theo học sẽ hoàn thành học phí vào đầu mỗi học kỳ.

### 9. Thủ tục, Hồ sơ:

Đăng ký ghi danh dự tuyển và nhận hồ sơ tại Văn phòng Trung tâm Dịch thuật Hán Nôm Huệ Quang, số 116 Hòa Bình, phường Hòa Thạnh, quận Tân Phú, TP HCM; hoặc tại

Website: <https://thuvienhuequang.vn>, <http://tuvienhuequang.org>

Mọi chi tiết xin liên hệ các số điện thoại (zalo) sau: (028) 6681 1022, 0386347107, 0376627973

Email: [ttdthannomhuequang@gmail.com](mailto:ttdthannomhuequang@gmail.com)

Fanpage: Hán Nôm Huệ Quang, Thư Viện Huệ Quang./.

Quét mã để đăng ký:





*Theo quan điểm Phật giáo, cuộc sống là một phần không thể thiếu của môi trường, kết hợp giữa chúng ta với người khác và muôn loài. Hành vi của chúng ta gây ra tác động không thể phủ nhận đối với những người xung quanh. Và xã hội con người có một tác động không thể phủ nhận đối với môi trường tự nhiên.*

## NÂNG CAO NHẬN THỨC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG QUA

# GIÁO LÝ DUYÊN



**H**iện nay, ô nhiễm môi trường ngày càng trở nên nghiêm trọng ở Việt Nam và trên thế giới. Để góp phần chung tay ngăn chặn thực trạng ấy, đạo Phật cũng có những quan điểm thiết thực gắn liền với sự phát triển bền vững của môi trường. Trong đó, học thuyết Duyên khởi - một trong những giáo lý căn bản của Phật giáo - cũng là giải pháp hữu hiệu tạo ra lối sống thân thiện với môi trường, tác động tích cực vào việc bảo vệ môi trường thông qua tu tập và thực hành.

### DO CÁI NÀY SANH, CÁI KIA SANH

Đức Phật là bậc toàn giác, Ngài đã dạy cho chúng ta chân lý của sự sống là mọi loài đều có quan hệ gắn bó và hỗ trợ nhau. Sự sinh tồn của loài này sẽ là điều kiện tồn tại của loài kia và ngược lại, sự chấm dứt của một loài sẽ kéo theo sự diệt vong của các loài khác. Lời dạy này được thể hiện trong *Kinh Tương ưng*: “Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt” [1]. Và Thượng tọa Thích Nhật Từ trình bày như sau: “Phật dạy chúng ta không được chặt cây cối với lý do rất đơn giản, bởi vì cây cối có sự sống. Lý do thứ hai là ngôn ngữ trong thời đại của Đức Phật (nếu như Đức Phật dùng ngôn ngữ như hiện nay là bảo vệ môi trường sinh thái. Mọi người sẽ ngỡ ngàng không biết Đức Phật nói gì) nên Ngài chỉ nói đơn giản cây cối đều có sự sống. Khi phân tích học thuyết Duyên khởi mà Đức Phật đã dạy: Sự sống của con người, các loài động vật, môi trường (trong đó có thảo mộc, không khí ánh sáng...) tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau. Đoạn diệt sự sống của một loài nào đó có thể kéo theo ảnh hưởng về sự sống của các môi trường sinh thái, cộng đồng và sự sống còn lại”. [2]



*Hòa thượng Tịnh Vân giải thích như sau: “Con người thiếu đi nhận thức chính xác về sinh thái tự nhiên, nên không biết quý tiếc nguồn tài nguyên thiên nhiên, chặt phá cây rừng, gây ra nguồn nước bị mất đi...”.*

# KHỞ

SC. Thích Nữ Chúc Hòa



*Hòa thượng Thích Chơn Thiện nhận định:  
“Giáo dục con người nhận thức mối liên hệ  
mật thiết giữa con người và thiên nhiên qua  
giáo lý Duyên khởi và ngũ uẩn ngũ hành con  
người có thể tự nguyện bảo vệ môi sinh”.*

Theo quan điểm Phật giáo, cuộc sống là một phần không thể thiếu của môi trường, kết hợp giữa chúng ta với người khác và muôn loài. Hành vi của chúng ta gây ra tác động không thể phủ nhận đối với những người xung quanh. Và xã hội con người có một tác động không thể phủ nhận đối với môi trường tự nhiên. Chúng ta không tách rời khỏi thế giới đang sống, mà tham gia vào một sự tương tác năng động với nó. *“Giữa con người và giới tự nhiên có sự tương nhập lẫn nhau, cùng tác động nhau; vòng sinh vật là một chỉnh thể không thể chia cắt được, tỉ lệ cân đối, động thái có trật tự; con người nương giới tự nhiên để sinh tồn, giới tự nhiên là “thân thể” vô cơ của con người”.*[3]

Như vậy, con người và thiên nhiên có mối quan hệ tương hỗ, cùng sinh tồn và phát triển. Thiên nhiên chính là một bộ phận của cơ thể con người, con người không thể tồn tại được mà không có môi trường. Nếu môi trường bị ô nhiễm trầm trọng, cơ thể vật lý hay đời sống của con người sẽ bị hủy diệt. Bài *Kinh Chuyển luân Thánh vương sut* từ hồng thuộc *Trường bộ kinh* đã thể hiện mối liên hệ tương quan giữa con người và thiên nhiên: *“Như vậy, vì không cho tiền của những người nghèo, nghèo đói tăng thịnh; vì nghèo đói tăng thịnh, nên trộm cắp tăng thịnh; ...vì hai pháp này tăng thịnh nên tham, sân tăng thịnh; vì tham, sân tăng thịnh nên tà kiến tăng thịnh; vì tà kiến tăng thịnh nên ba pháp tăng thịnh: phi pháp dục, phi*



lý tham và tà kiến. Vì ba pháp này tăng thịnh nên các pháp sau đây tăng thịnh: thiếu sự hiếu kính đối với cha mẹ, thiếu sự kính trọng đối với các vị cầm đầu trong gia đình. Vì những pháp này tăng thịnh nên tuổi thọ các loài hữu tình này giảm thiểu, sắc đẹp giảm thiểu... Vì chúng ta tạo nhân bất thiện pháp nên bà con chúng ta bị giết hại nhiều như vậy... Do hành thiện pháp làm nhân, tuổi thọ của họ được tăng thịnh, sắc đẹp được tăng thịnh”. [4]

### NHẬN THỨC BẢN CHẤT DUYÊN KHỞI

Do lòng tham (S=P. *lobha*, C. 貪), sân (S. *dveṣa*, P. *dosa*, C. 瞋) và hận thù hiện khởi, con người tạo nhân bất thiện (S. *akuṣala*, P. *akusala*, C. 不善), sống bạo lực, thiếu đạo đức dẫn đến tình trạng nghèo đói, khốn khó, tuổi thọ ngắn ngủi đó là điều hiển nhiên. Và một khi họ thực hành thiện pháp (S. *kuṣala-dharma*, P. *kuṣala-dhamma*, C. 善法), bằng cách sống có đạo đức, sống theo pháp luật thì nền kinh tế phồn thịnh, đời sống tốt đẹp, nhan sắc tốt tươi và thọ mạng lâu dài. Điều đáng chú ý là tầm quan trọng của các nguyên tắc luật lệ phải được tôn trọng bởi các vua “Chuyển luân Thánh vương”.

Do chưa nhận thức được bản chất của Duyên khởi và hành động không đúng theo quy luật tự nhiên, con người đã trực tiếp hoặc gián tiếp gây ra hậu quả nghiêm trọng cho môi trường và làm thay đổi cuộc sống chính mình. Cùng quan điểm này, Hòa thượng Tịnh Vân giải thích như sau: “Con người thiếu đi nhận thức chính xác về sinh thái tự nhiên, nên không biết quý tiếc nguồn tài nguyên thiên nhiên, chặt phá cây rừng, gây ra nguồn nước bị mất đi...” [5]. Trong Kinh Trường bộ, Đức Phật có dạy: “Này Ananda, giáo pháp Duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử” [6]. Nội dung bài kinh này mang ý nghĩa giáo dục rất cao. Đức Phật muốn dạy chúng ta phải nhìn lại chính mình, nhận thức đúng quy luật tự nhiên, khắc phục những hành động tiêu cực, không vì mục đích cá nhân mà làm ảnh hưởng đến môi trường và thế giới xung quanh.

Vì chưa có những nhận thức đúng đắn về vai trò của môi trường, con người đã hành động sai trái ảnh hưởng đến môi trường. Rất nhiều người vẫn còn thờ ơ, thiếu ý

thức, thiếu trách nhiệm với những người xung quanh, với xã hội và cộng đồng trong công tác bảo vệ môi trường sống trong lành khi xả rác bừa bãi ở bất cứ nơi đâu, nhất là hệ thống kênh rạch, cống rãnh thoát nước, sông hồ, làm ảnh hưởng trực tiếp đến môi trường xung quanh. Tác nhân gây nên những vấn đề môi trường hiện nay không ai khác chính là con người. Do đó, việc giải quyết vấn đề môi trường cũng phải bắt đầu từ chính con người. Hòa thượng Thích Chơn Thiện nhận định: “Giáo dục con người nhận thức mối liên hệ mật thiết giữa con người và thiên nhiên qua giáo lý Duyên khởi và ngũ uẩn ngũ hữu con người có thể tự nguyện bảo vệ môi sinh”. [7]

Trên thế giới này, có lẽ không một vị giáo chủ nào sống gần gũi và thân thiện với môi trường thiên nhiên như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Phật giáo luôn là một tôn giáo thân thiện với môi trường, vạch ra hướng đi tự duy trì và bảo vệ môi trường trên nền tảng đạo đức. Đạo đức thực sự bắt nguồn từ ý thức cơ bản của con người. Giáo dục Phật giáo có thể tích cực đóng góp để làm giảm đi các cuộc khủng hoảng sinh thái bắt nguồn từ hoạt động của con người. Mọi người cần phải quay về nền tảng cơ bản của chính mình để tìm thấy các nguyên tắc đạo đức tôn giáo về môi trường. Tác giả Ngô Văn Trân nhận xét: “Ô nhiễm môi trường chủ yếu do các việc làm thiếu hiểu biết và lòng tham muốn chiếm dụng khai thác tự nhiên bất chấp quy luật tự nhiên, cho nên cần đặc biệt xây dựng và giáo dục phổ cập ý thức tự giác về bảo vệ môi sinh, môi trường, coi đó là trách nhiệm của mỗi cá nhân, là phẩm chất đạo đức của con người trong thời đại ngày nay”. [8]

Vì thế, để góp phần bảo vệ môi trường, việc nâng cao ý thức bảo vệ môi trường là một trong những vấn đề cấp bách cần ưu tiên hàng đầu. Cần tạo bước chuyển biến mạnh mẽ từ nhận thức sang hành động cụ thể, chỉ có nhận thức đúng, suy nghĩ đúng mới hành động đúng. Mỗi hành động nhỏ sẽ góp phần lớn vào việc hình thành nếp sống văn minh, có trách nhiệm hơn với môi trường. Cho nên, sự cân bằng của hệ sinh thái phụ thuộc chính vào nhận thức và đạo đức của con người. Cùng quan điểm này, Phó Giám đốc Bệnh viện Hùng Vương, ThS.BS. Phan Thị Hằng cho biết: “Các giải pháp kéo giảm rác thải nhựa được bệnh viện thực hiện từ tháng 4/2019. Để giảm thiểu lượng chất thải nhựa, vấn đề quan trọng nhất là thay đổi được nhận thức của nhân viên y



*Duyên khởi là học thuyết cơ bản để giải thích sự hiện hữu, mối quan hệ nhân quả của mọi sự vật, hiện tượng trên thế giới. Học thuyết này giúp giáo dục ý thức con người trong mọi hoạt động sống, đặc biệt đối với vấn đề bảo vệ môi trường sinh thái.*

tế, bệnh nhân và người nhà bệnh nhân” [9]. Thật vậy, con người không phải là thực thể tồn tại tuyệt đối. Con người là một bộ phận của thiên nhiên, là một bộ phận tham gia vào sự phát triển, thay đổi của thiên nhiên. Vì vậy, điều quan trọng là nâng cao nhận thức của con người về quy luật của tự nhiên và những thách thức đối với môi trường. Khi tác động vào thế giới tự nhiên một cách đúng đắn, con người vừa bảo vệ môi trường sinh thái, vừa không tách rời với thiên nhiên và đem lại lợi ích thiết thực cho sự sinh tồn của cộng đồng.

**Tóm lại,** Duyên khởi là học thuyết cơ bản để giải thích sự hiện hữu, mối quan hệ nhân quả của mọi sự vật, hiện tượng trên thế giới. Học thuyết này giúp giáo dục ý thức con người trong mọi hoạt động sống, đặc biệt đối với vấn đề bảo vệ môi trường sinh thái. Đến nay, tư tưởng này vẫn luôn có giá trị nhất định trong việc bảo vệ nguồn tài nguyên thiên nhiên, bảo tồn sự đa dạng sinh học, đảm bảo cân bằng sinh thái. Mọi người hãy cùng chung tay xây dựng và bảo vệ môi trường sống bằng ý nghĩ, lời nói

và việc làm tốt đẹp, đem lợi lạc cho bản thân, gia đình, xã hội và toàn nhân loại.

**Chú thích:**

- [1] Thích Minh Châu (dịch, 1991), *Kinh Tương Ưng Bộ*, tập 2, Thiên nhân duyên, Chương Tương ưng nhân duyên đại phẩm, VNCPHVN, TP HCM, tr.171.
- [2] Thích Nhật Từ (2010), “*Thông điệp của từ bi*” trong *Hiểu thương và tùy hỷ*, Nxb. Thời đại, Hà Nội, tr.80-81.
- [3] Thích Nhuận Đạt (2010), *Đạo Phật và môi trường*, Nxb. Tổng hợp TP HCM, tr.9.
- [4] Thích Minh Châu (dịch, 1991), *Kinh Trường bộ*, tập 2, Kinh Chuyển luân Thánh vương sư tử hống, VNCPHVN, TP HCM, tr.374-378.
- [5] Tinh Vân (Thích Nhuận Đạt soạn dịch, 2013), *Phật giáo và sinh thái tự nhiên*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr.133.
- [6] Thích Minh Châu (dịch, 1991), *Kinh Trường bộ*, tập 1, Kinh Đại Duyên, VNCPHVN, TP HCM, tr.512.
- [7] Thích Chơn Thiện (2009), *Lý thuyết nhân tính qua tạng Kinh Pàli*, Nxb. Phương Đông, TP HCM, tr.267-268.
- [8] Ngô Văn Trần, “Phật giáo với bảo vệ môi trường ở Việt Nam” trong *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 9 (2013), tr.14.
- [9] Ngọc Dung - Ý Linh, *Bệnh viện lo chống rác thải nhựa*, <https://nld.com.vn/suc-khoe/benh-vien-lo-chong-rac-thai-nhua-20190819203226909.htm>.

# Chùa Thanh Lương

## Huyện Hòn Đất, Tỉnh Kiên Giang



Chùa Thanh Lương tọa lạc tại trung tâm thị trấn Hòn Đất, tỉnh Kiên Giang. Chùa được thành lập từ năm 1960 bằng cây lá. Năm 1992 Thượng tọa Thích Giác Tấn được Giáo hội tỉnh bổ nhiệm về làm trụ trì, qua nhiều lần trùng tu chùa Thanh Lương ngày nay là ngôi Già lam trang nghiêm thanh nhã. Tăng Ni, Phật tử về nương tựa, tu học rất đông.

Chùa nằm trên Quốc lộ 80, tuyến đường Rạch Giá – Hà Tiên. Nhiều đoàn khách thập phương khi đi ngang qua cũng ghé vào chùa thắp hương chiêm bái. Nhờ thuận tiện về giao thông nên công tác Phật sự của chùa cũng hanh thông phát triển. Hằng năm chùa Thanh Lương được sự trợ duyên từ quý Phật tử gần xa trong công tác từ thiện, an sinh xã hội ước tính trên 1,5 tỷ đồng. Đặc biệt, đạo tràng tu học Một ngày an lạc tại chùa vào ngày chủ nhật tuần thứ tư của mỗi tháng quy tụ hàng trăm Phật tử về sinh hoạt tu học. Chùa còn tổ chức cúng hội vào ngày 15 và 30 mỗi tháng theo nghi thức hệ phái Khất sĩ. Những ngày lễ hội lớn như tết Nguyên Đán, Rằm tháng Giêng, Đại lễ Phật đản, Lễ hội Vu Lan... Phật tử địa phương và các nơi về chùa rất đông.



Qua quá trình đọc và theo dõi ấn phẩm Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo mỗi tháng 1 số phát hành, Thượng tọa trụ trì đã nhận báo biểu tặng cho quý Phật tử đến tham dự các khóa tu. Từ đó đã tạo nên sự lan tỏa mạnh và yêu thích Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo của đạo tràng Phật tử. Qua đây, đạo tràng đã chung tay cùng với chùa Thanh Lương cúng dường tịnh tài (7,5 triệu đồng) cho mỗi số và cúng dường 10 số liên tiếp để hùn phước in Tạp chí gửi tặng đến chư Tôn đức Tăng, Ni và bạn đọc. Với nghĩa cử cao đẹp này, chùa Thanh Lương đã góp phần chuyển tải tư tưởng, chân lý Phật Đà cùng với nét đẹp văn hóa Phật giáo đến rộng khắp tha nhân các giới, góp phần vào công cuộc hoằng pháp lợi sanh của Phật giáo nước nhà.

### Chùa Thanh Lương

- Địa chỉ: QL 80, thị trấn Hòn Đất, huyện Hòn Đất, tỉnh Kiên Giang.
- Trụ trì: **TT. Thích Giác Tấn.**
- Điện thoại: 0918316388
- Email: [chuathanhluong1@yahoo.com.vn](mailto:chuathanhluong1@yahoo.com.vn)





*Đến khi Thiền tông từ Trung Hoa truyền sang Việt Nam lại là một sự thay đổi không ngừng, bằng tài đức và trí tuệ, vua Trần Nhân Tông đã hợp nhất ba dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường thành một dòng thiền riêng biệt của nước ta mang tên thiền phái Trúc Lâm.*

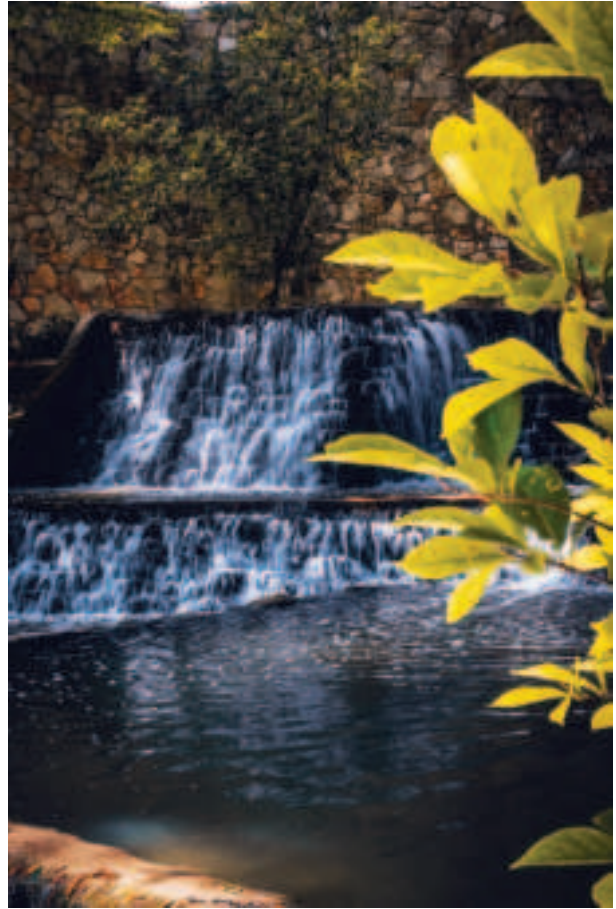
# TÌM HIỂU QUAN ĐIỂM TU TẬP CỦA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM

## ĐẠT VẤN ĐỀ

Thiền phái Trúc Lâm hình thành từ sự hợp nhất ba dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường do vua Trần Nhân Tông chủ trương sáng lập. Từ đó, thiền phái Trúc Lâm trở thành một dòng thiền riêng biệt của nước ta, hướng dẫn người dân Đại Việt sống theo nếp sống thiền, lấy đạo đức giữ giới làm căn bản tu tập. Cũng chính dòng thiền này đã phát huy sức mạnh toàn dân đoàn kết chiến thắng quân xâm lược Mông - Nguyên. Sự ra đời của dòng thiền Trúc Lâm đáp ứng nhu cầu lịch sử của dân tộc, xây dựng một đất nước Đại Việt độc lập, tự chủ không chỉ được xác định về cương thổ biên giới về địa lý mà còn tự chủ trên mọi phương diện lĩnh vực về chính trị, kinh tế, văn hóa và ngay cả tôn giáo.

## SƠ LƯỢC SỰ TRUYỀN THỪA THIỀN PHẬT GIÁO TỪ ẤN ĐỘ SANG TRUNG HOA ĐẾN VIỆT NAM

Tại Ấn Độ phương pháp tu thiền xuất phát từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được truyền qua 28 đời Tổ sư (theo truyền thống Thiền tông), vị đầu tiên lĩnh hội yếu chỉ từ Đức Phật là ngài Đại-Ca-diếp và vị tổ cuối cùng là Bồ-đề-đạt-ma. Khi Đạo Phật được truyền sang các nước lân cận có sự thay đổi để phù hợp với văn hóa phong tục của từng quốc gia. Vì vậy, thiền Ấn Độ theo đó phát triển, khi Tổ Bồ-đề-đạt-ma đem thiền sang Trung Hoa, Ngài không dựa vào văn tự kinh sách mà vượt ra ngoài ngôn ngữ bằng phương pháp “*dĩ tâm truyền tâm*” [1] (tức là thầy ấn chứng truyền trực tiếp cho trò) nhưng cốt lõi vẫn là nhận lại bản tâm, làm chủ được chính mình như Đức Phật đã chứng ngộ. Tại Trung Hoa, Bồ-đề-đạt-ma trở thành Sơ tổ của Thiền tông và truyền thừa đến ngài Huệ Năng là tổ thứ sáu.



*Chủ trương của thiền phái Trúc Lâm là sống ở đời tùy duyên mà vui với đạo, thực chất là một cuộc sống thiền. Thiền giả có thể dùng phương thức hành thiền khác nhau, nhưng mục đích vẫn là giác ngộ chân lý. Tùy theo căn cơ, trình độ hiểu biết của mỗi người mà phương thức hành thiền khác nhau, nhưng chân lý chỉ là một.*

# ĐỜI TRẦN

SC. Thích Nữ Phước Nghĩa\*

Đến khi Thiên tông từ Trung Hoa truyền sang Việt Nam lại là một sự thay đổi không ngừng, bằng tài đức và trí tuệ, vua Trần Nhân Tông đã hợp nhất ba dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường thành một dòng thiền riêng biệt của nước ta mang tên thiền phái Trúc Lâm.

### QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH THIỀN PHÁI TRÚC LÂM

Trước khi thiền phái Trúc Lâm ra đời, tại Việt Nam đã có các thiền sư từ Ấn Độ, Trung Hoa... truyền thiền vào. Nổi bật nhất là ba thiền phái chính. Phái thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi do ngài Tỳ-ni-đa-lưu-chi là người Ấn Độ sang Trung Hoa đặc pháp nơi Tam Tổ Tăng Xán. Sau đó, Ngài sang chùa Pháp Vân ở Việt Nam truyền dạy thiền học. Đây là hệ phái thiền tông đầu tiên truyền sang Việt Nam. Phái thứ hai do thiền sư Vô Ngôn Thông truyền vào. Ngài là người Trung Hoa truyền thiền sang Việt Nam ở chùa Kiến Sơ. Hệ thứ ba là phái Thảo Đường, do thiền sư Thảo Đường dạy thiền, ngài là người Trung Hoa, thuộc hệ thống truyền thừa của thiền sư Tuyết Đậu - Minh Giác, tông Vân Môn [2].

Đến thời vua Trần Nhân Tông, ba thiền phái này vẫn còn truyền bá ở nước ta. Vì phương tiện của các tông phái còn chịu ảnh hưởng những tông phái Trung Hoa, nên chưa phát triển sâu rộng trong nhân gian. Do đó, sau khi vua Trần Nhân Tông tu hành ngộ đạo, từ chỗ giác ngộ và kinh nghiệm trong công phu tu hành, Ngài nhận thấy cần thống nhất các phái Thiền trên thành một Thiền phái thích hợp để mọi người ứng dụng tu. Vì vậy, vua Trần Nhân Tông đã dung hợp ba dòng thiền thành thiền phái Trúc Lâm riêng biệt của Việt Nam.

Có thể nói, thiền phái Trúc Lâm ra đời dựa trên hai tiền đề xã hội và tôn giáo được hình thành trong quá trình vận động lịch sử nước nhà. Nhà Trần trong buổi đầu thành lập công việc cấp bách thiết thực nhất đặt ra cho các lãnh đạo tối cao là xây dựng một ý thức hệ độc lập thống nhất hoàn toàn khác với phương Bắc. Nhà Trần dựa vào thiên tông làm ý thức hệ tiêu biểu nhưng cần phải thay đổi nội dung của các thiền phái cho phù hợp với thời đại, nhất là trong bối cảnh xã hội Đại Việt bấy giờ. Do đó, một thiền phái mới có tư tưởng độc lập, thể hiện đúng tinh thần bản sắc dân tộc hướng đến các mục tiêu như: “1. Tự mình phân biệt các Thiên tông ở Trung Quốc biểu hiện tính độc lập. 2. Thay đổi các nội

*dung tiêu cực. 3. Vượt lên trên các tông phái. 4. Tự khoác cho mình chiếc áo mới về tôn giáo”* [3].

Với sự hợp nhất ba dòng thiền thành một thiền phái mang đậm màu sắc đặc trưng của người Việt, Điều Ngự Trần Nhân Tông được tôn làm Sơ Tổ của thiền phái Trúc Lâm. Tiếp theo là ngài Pháp Loa được truyền y bát kế thừa làm Nhị Tổ, kế đến là ngài Huyền Quang làm Tổ vị thứ ba.

### QUAN ĐIỂM TU TẬP CỦA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM ĐỜI TRẦN

Thiền phái Trúc Lâm là một thiền phái tiến bộ có nhiều nét đặc trưng riêng với nhiều pháp môn tu tập dựa theo từng căn cơ và sự tiếp thu của mỗi người để đưa hành giả trở về với bản tâm thanh tịnh. Cho nên, thiền phái đưa ra nhiều phương pháp tu tập như: hành thiền, niệm Phật, sám hối, trì giới nhằm giúp hành giả dễ thực hành, tùy theo khả năng của mình mà lựa chọn pháp môn phù hợp, cốt yếu trở về bản tâm, nhận lại chính mình.

#### *Pháp môn niệm Phật*

Thiền phái chủ trương niệm Phật với mục đích loại bỏ niệm xấu thay vào đó niệm tốt. Niệm Phật ngõ hầu dập tắt ba nghiệp thân, khẩu, ý. Tất cả vọng tưởng đều phát khởi từ tâm, tâm khởi điều thiện tức là ý nghĩ thiện, tâm khởi điều ác tức là ý nghĩ ác. Quan điểm này được vua Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng Sĩ, Trần Thánh Tông, Trần Nhân Tông, Pháp Loa và Huyền Quang đều nhất quán. Trong bài *Niệm Phật luận* Trần Thái Tông viết: “*U niệm Phật thì chánh thân đoan tọa, bất hành tà hạnh, thị tức chân nghiệp giả. Ý tồn tinh tiến, bất khởi tà niệm, thị tức ý nghiệp dã.*” (Trong lúc niệm Phật thân thẳng ngồi ngay, không làm việc tà, như vậy là tắt được nghiệp thân. Miệng tụng lời chân chính, không nói điều xằng bậy, thế là tắt được nghiệp miệng. Ý chăm chú ở sự tinh tiến, không nảy sinh ý nghĩ tà, thế là tắt được nghiệp ý) [4]. Niệm Phật là phương pháp tu tập giúp hành giả loại bỏ tạp khí để nội tâm trở nên tịch tịnh. Phương pháp này bất kỳ ai cũng thực hành được, mục đích niệm Phật để trở về với bản tâm thanh tịnh.

#### *Trì giới*

Vấn đề giữ giới được vua Trần Thái Tông nói: “*Chư Phật trong ba đời sở dĩ thành đạo cũng không ngoài giới*” [5], thờ Phật làm thầy trước hết phải tuân theo giới luật. Do đó, cho thấy sự giữ giới rất cần thiết



*Thiền phái Trúc Lâm là một thiền phái tiên bộ có nhiều nét đặc trưng riêng với nhiều pháp môn tu tập dựa theo từng căn cơ và sự tiếp thu của mỗi người để đưa hành giả trở về với bản tâm thanh tịnh. Cho nên, thiền phái đưa ra nhiều phương pháp tu tập như: hành thiền, niệm Phật, sám hối, trì giới nhằm giúp hành giả dễ thực hành, tùy theo khả năng của mình mà lựa chọn pháp môn phù hợp, cốt yếu trở về bản tâm, nhận lại chính mình. (Ảnh: Thiền viện Trúc Lâm Bạch Mã là một thiền viện thuộc thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, là một danh lam thắng cảnh của tỉnh Thừa Thiên - Huế.)*

cho người học Phật. Trần Thái Tông còn dạy: “*Kẻ chuyên tâm trộm cướp là kẻ tiểu nhân đối trá*” [6]. Theo ngài, dù người tu tại gia hay xuất gia đều phải giữ giới, người người tốt thì xã hội tốt, đất nước được hòa bình và ngược lại. Điều này cho thấy, người tu dưới thời Phật giáo nhà Trần luôn gắn liền với sinh mạng quốc gia thông qua việc giữ gìn giới luật.

Còn ngài Pháp Loa viết trong bài *Thượng thừa Tam học khuyến chúng phổ thuyết* đề cập đến vấn đề kiến tánh và việc giữ gìn tịnh giới khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Ngài nói rõ, tâm an định, thức không có sự phân biệt đối đãi với sáu trần và bừng sáng trí tuệ: “*Vân hà tịnh giới? Ấy là trong khoảng mười hai thời khắc của một ngày, bên ngoài tắt lặng mọi nhân duyên, bên trong tâm không xao động. Tâm không xao động thì cảnh dù hiện đến cũng như không*” [7]. Như vậy, trong quá trình tu tập khi chưa chứng ngộ hành giả cần phải trì giới thanh tịnh, đến khi chứng ngộ mới trở về với bản tính chân thật xưa nay bất sinh bất diệt.

### **Phương thức lục thời sám hối**

Đây là một trong những phương thức hành trì được diễn dịch theo phong cách thiền. Vua Trần Thái Tông

viết trong *Bình đẳng sám văn tự*: “*Lễ pháp thân vô tướng chi thể. Đáo giá lý nhập, tự tha thụ dụng giao tham; hướng ná biên cầu, diện mục man han tự hiện.*” (*Lạy là lạy cái thể vô tướng của pháp thân. Lạy được như thế thì cái thể tự thụ dụng giao tham, đến bờ bên kia thì mặt mũi xưa nay tự nhiên hiển lộ.*) [8].

Vì vậy, lễ lạy sám theo *Lục thời sám hối khoa nghi* có giá trị tu tập, đưa con người trở về bản tâm thanh tịnh mà thiền tông chủ trương. Sám hối để tẩy rửa các cấu bần trong tâm, diệt các ác nghiệp tích lũy nhiều đời. Bái sám cũng là hình thức tu tập có từ lâu trong các ngôi chùa Việt. Điều đáng nói, vua Trần Thái Tông vận dụng phương thức tu tập này vào đời sống thiền định. Ngài biên soạn ra *Lục thời sám hối khoa nghi* nhằm ứng dụng pháp môn này theo chủ trương của thiền phái. Chữ “Sám” được phiên âm từ tiếng Phạn “Ksama”, theo nghĩa đen là chịu đựng, nghĩa là muốn yêu cầu người mình xúc phạm đến, chịu đựng những lỗi lầm do mình gây ra và xin tha thứ. Còn chữ “Hối” tức là bản thân nhận thức sai lầm, tự kiên quyết thay đổi hành vi để chúng không tái diễn nữa [9]. Sám hối như thế là một hành động tự giác, trong thiền gọi là tự phản tỉnh. Từ đó người học

thiền an trú sâu vào định mà chứng ngộ chân lý [10]. Như vậy, sám hối chính là công phu trực tiếp, thiết thực và hữu hiệu, nó có tác động hướng tâm hành giả thành tựu “*tri kiến đoạn trừ, phòng hộ đoạn trừ, thụ dụng đoạn trừ, tu tập đoạn trừ*” [11].

Thật vậy, khoa nghi sám hối là phương pháp hữu hiệu nhất, mọi người đều có thể thực hành sám hối để tẩy rửa sáu căn hàng ngày (nhân căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiết căn, thân căn, ý căn), từ ô nhiễm trở nên thanh tịnh, thuần khiết. Đây là phương pháp tu tập đơn giản dễ thực hành, mọi người đều tu tập được.

Nghi thức sám hối được vua Trần Thái Tông biên soạn có trình tự chặt chẽ, súc tích, ngắn gọn, có 11 bước cho buổi lễ đầu: 1. Đọc kệ cánh sách khuyên răn mọi người; 2. Lễ đọc văn dâng hương; 3. Đọc kệ dâng hương; 4. Đọc kệ dâng hoa; 5. Đọc lời cầu bạch; 6. Đọc văn sám hối tội căn do mắt; 7. Dốc lòng khuyến thỉnh; 8. Dốc lòng tùy hỷ; 9. Dốc lòng hồi hướng; 10. Dốc lòng phát nguyện; 11. Đọc kệ vô thường buổi sáng. Đến thời lễ sám hối buổi trưa, lễ sám hối đêm, khuya cũng được thực hiện những bước tương tự, chỉ trừ hai bước đầu.

Nghi thức sám hối này có công dụng tác động chuyển đổi tâm lý, từ rong ruổi theo sáu trần, đi đến sự tỉnh thức và cuối cùng là loại trừ các phiền não. Lễ sám ở đây còn mang ý nghĩa thật sự là lễ tẩy bái sám cái thân mình, tức là ông Phật ở cõi lòng “*Phật thân tức ngã thân*”, “*Phật thân tức ngã thị*” (*Niệm Phật luận*) [12], nghĩa là lễ chân lý cuộc đời theo như Lục thời sám hối khoa nghi trình bày.

### **Phương thức hành thiền**

Chủ trương của thiền phái Trúc Lâm là sống ở đời tùy duyên mà vui với đạo, thực chất là một cuộc sống thiền. Thiền giả có thể dùng phương thức hành thiền khác nhau, nhưng mục đích vẫn là giác ngộ chân lý. Tùy theo căn cơ, trình độ hiểu biết của mỗi người mà phương thức hành thiền khác nhau, nhưng chân lý chỉ là một. Vì vậy, mỗi tác phẩm trước tác của các vị trong thiền phái đều bàn đến những khía cạnh khác nhau về thiền. Đặc biệt đề cập đến phương thức hành thiền từ thấp lên cao, từ đơn giản đến phức tạp, hợp với từng căn cơ đối tượng tham thiền học đạo. Điều quan trọng của việc ngồi thiền là chánh niệm tỉnh giác, mục đích cuối cùng của hành giả đi đến kiến tánh thành Phật. Để cho việc



*Qua những phương thức tu tập của thiền phái Trúc Lâm đã khẳng định vị thế, sự lột xác khác biệt với những dòng thiền từ Trung Hoa sang Việt Nam. Một dòng thiền được thành lập từ một vị vua người Việt tu hành đặc đạo. Tuy thiền phái Trúc Lâm mang những nét đặc trưng riêng nhưng cốt lõi vẫn lấy phương thức tu thiền của Đức Phật Thích Ca là chính. Vì mục đích hướng đến của thiền phái là đưa hành giả trở về với tâm chân thật nhận ra chính mình, làm chủ được tâm thức. Con đường đạt đến chỗ vắng lặng tịch diệt ấy phải tu kết hợp “Giới - Định - Tuệ”.*

hành thiền có hiệu quả, bước đầu tiên chúng ta cần thực hiện là phải điều chỉnh tâm thoát khỏi sự vọng tưởng rối loạn của tâm thức. Từ đó tâm thức lắng đọng, đi vào chánh định nhằm tẩy rửa những hạt giống ô nhiễm, thu góp toàn bộ năng lực để bước sâu vào đường thiền định mà thiền phái chủ trương.

Căn cứ vào các văn bản *Giới định tuệ luận*, *Thụ giới luận*, *Tọa thiền luận*, *Tuệ giáo giám luận* đủ chứng minh con đường thiền định của vua Trần Thái Tông là hành trì “*Giới - Định - Tuệ*”. Quán triệt tinh thần này, vua nói rõ: “*Phù, học đạo chi nhân, duy cầu kiến tính. Tuy thụ kỳ nhất thiết tịnh giới nhi vô tọa thiền tắc định lực bất sinh. Định lực bất sinh tắc vọng niệm bất diệt, nhi dục kiến tính giả, bất diệt nan hồ.*” (Người học đạo chỉ cốt thấy được bản tính. Tuy chịu tất cả mọi tịnh giới mà không ngồi thiền thì định lực không sinh thì ý nghĩ sai lầm không diệt được, thế mà muốn thấy bản tính chẳng cũng khó sao!) [13].

Mục tiêu của thiền định là trở về với thực tại, thấy rõ bản tính của mình. Đây là phương thức hành trì mà vua Trần Thái Tông đã đề xuất trong *Phổ thuyết Bồ đề tâm văn* “*Nhuộc năng phản chiếu hồi quang,*



giai đắc kiến tính thành Phật.” (Nếu hay phản chiếu hồi quang, ai ai cũng được rõ tính thành Phật.) [14].

Qua những phương thức tu tập của thiền phái Trúc Lâm đã khẳng định vị thế, sự lột xác khác biệt với những dòng thiền từ Trung Hoa sang Việt Nam. Một dòng thiền được thành lập từ một vị vua người Việt tu hành đắc đạo. Tuy thiền phái Trúc Lâm mang những nét đặc trưng riêng nhưng cốt lõi vẫn lấy phương thức tu thiền của Đức Phật Thích Ca là chính. Vì mục đích hướng đến của thiền phái là đưa hành giả trở về với tâm chân thật nhận ra chính mình, làm chủ được tâm thức. Con đường đạt đến chỗ vắng lặng tịch diệt ấy phải tu kết hợp “Giới - Định - Tuệ”.

Thiền phái Trúc Lâm ra đời là sự kết hợp độc đáo của các vị vua đời Trần mà đỉnh cao là Phật hoàng Trần Nhân Tông, đã đúc kết thành một thiền phái mang một sắc thái mới, phù hợp với con người xã hội Đại Việt thời bấy giờ. Tuy nhiên, thiền phái Trúc Lâm vẫn thừa kế tôn chỉ của Đạt Ma Tổ Sư “*Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật*” [15] theo cách thức truyền thừa của Tổ sư Thiền mà phát triển thêm trở thành một thiền phái phóng khoáng vượt ra ngoài sự suy diễn, lý luận, với mục đích đi tìm lại con người thực của chính mình. Đó chính là tự tính, là thể kim cương bất hoại.

## KẾT LUẬN

Tóm lại, quan điểm tu tập của thiền phái Trúc Lâm rất đặc biệt vừa mang nội dung tu tập phong phú vừa kết hợp độc đáo sự tu tập mọi lúc mọi nơi. Dù người tại gia hay xuất gia, người già hay trẻ đều tu học được, cốt yếu tẩy trừ tội lỗi, dùng ba nghiệp ác (thân, khẩu, ý), gội rửa tâm từ ô nhiễm trở về thanh tịnh. Vì vậy, Phật giáo thời Trần không chỉ là Phật giáo định hướng cho con người tu tập mà nó còn mang yếu tố thế sự, đồng hành cùng công cuộc xây dựng bảo vệ đất nước.

Điều đó cho thấy các vị vua Trần đã ứng dụng Phật giáo một cách tích cực vào đời sống người dân Đại Việt cho phù hợp với xã hội đương thời. Vua Trần Thái Tông đã kết hợp việc tu học Lục thời sám hối cùng việc giữ giới góp phần ổn định chính trị cho nước nhà, đó là trách nhiệm của mỗi hành giả theo thiền phái. Còn vua Trần Nhân Tông đề ra chủ thuyết Cư trần lạc đạo với tinh thần tùy duyên mà tu tập trong mọi hoàn cảnh đã tác động đến tâm thức

con người có cơ hội đánh thức Phật tại tâm, quay về chính mình “*phản quang tự kỷ*”. Cũng giống như yếu chỉ của Tổ Đạt-ma đã truyền dạy: “*Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật*”.

## Chú thích:

\* SC. Thích Nữ Phước Nghĩa, Ni sinh Thạc sĩ khóa 1, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội.

- [1] Đoàn Trung Còn - Nguyễn Minh Tiến (hiệu đính, 2010), *Các tông phái đạo Phật*, Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh, tr.104.
- [2] Ngô Đức Thọ - Nguyễn Thúy Nga (dịch và chú thích, 2014), *Thiền uyển tập anh*, Nxb. Hồng Đức.
- [3] Nhiều tác giả (1981), *Tìm hiểu xã hội Việt Nam thời Lý - Trần*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.649-650
- [4] Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Quyền thượng, Nxb. KHXH, Hà Nội, tr.84 - 85.
- [5] Thích Thanh Kiểm (dịch, 2003), *Khóa hư lục*, Nxb. Tôn giáo, tr.49.
- [6] Thích Thanh Kiểm (dịch, 2003), *Khóa hư lục*, Nxb. Tôn giáo, tr.39
- [7] Thích Phước Sơn (dịch và chú thích, 1995), *Tam tổ thực lục*, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, tr.67.
- [8] Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Quyền thượng, Nxb. KHXH, Hà Nội, tr.91-92.
- [9] Lê Mạnh Thát (2002), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, tập 3, Nxb. TP HCM, tr.686.
- [10] Thích Minh Châu (dịch, 1986), *Kinh Trung Bộ*, tập 1, Trường Cao cấp Phật học Việt Nam, tr.36 - 47.
- [11] Thích Minh Châu (dịch, 1986), *Kinh Trung Bộ*, tập 1, Trường Cao cấp Phật học Việt Nam, tr.21.
- [12] Thích Phước Đạt (2013), *Giá trị văn học trong tác phẩm của Thiền phái Trúc Lâm*, Nxb. Hồng Đức, tr.137.
- [13] Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Quyền thượng, Nxb. KHXH, Hà Nội, tr.87 - 88.
- [14] Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Quyền thượng, Nxb. KHXH, Hà Nội, tr.62 - 65.
- [15] Đại Sư Tông Bôn (dịch và chú giải) - Nguyễn Minh Tiến (Hiệu đính Hán văn) - Nguyễn Minh Hiến (2011), *Quy Nguyên Trực Chỉ*, Nxb. Văn hóa - Thông tin, Hà Nội, tr.1041.

## Tài liệu tham khảo:

1. Đại Sư Tông Bôn (dịch và chú giải) - Nguyễn Minh Tiến (Hiệu đính Hán văn) - Nguyễn Minh Hiến (2011), *Quy Nguyên Trực Chỉ*, Nxb. Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.
2. Đoàn Trung Còn - Nguyễn Minh Tiến (hiệu đính, 2010), *Các tông phái đạo Phật*, Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
3. Thích Minh Châu (dịch, 1986), *Kinh Trung Bộ*, tập 1, Trường Cao cấp Phật học Việt Nam.
4. Thích Phước Đạt (2013), *Giá trị văn học trong tác phẩm của Thiền phái Trúc Lâm*, Nxb. Hồng Đức.
5. Lê Mạnh Thát (2002), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, tập 3, Nxb. TP HCM.
6. Ngô Đức Thọ - Nguyễn Thúy Nga (dịch và chú thích, 2014), *Thiền uyển tập anh*, Nxb. Hồng Đức.
7. Nhiều tác giả (1981), *Tìm hiểu xã hội Việt Nam thời Lý - Trần*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.
8. Thích Thanh Kiểm (dịch, 2003), *Khóa hư lục*, Nxb. Tôn giáo.
9. Thích Phước Sơn (dịch và chú thích, 1995), *Tam tổ thực lục*, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành.
10. Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Quyền thượng, Nxb. KHXH, Hà Nội.

*Người tu tập hành trì và quán niệm chơn chánh đối với các pháp không còn dính mắc, chấp trước vì “tâm của họ là hư giả không thật, phải biết rõ như vậy”, nên sống với tâm không của mình, tức “vô tâm”. Từ đó phát tâm Bồ đề thực hiện những hành động, việc làm có ý nghĩa tốt cho đạo, lợi ích cho cuộc đời, góp phần tích cực hoằng dương Phật pháp lợi ích chúng sanh.*

## TƯ TƯỞNG THIỀN HỌC CHỦ YẾU CỦA CÁC THIỀN SƯ PHẬT GIÁO



# THỜI

(THẾ KỶ XVI-XVII)

## DẪN NHẬP

Phật giáo thời Hậu Lê tuy không phát triển mạnh như thời Lý-Trần, nhưng thể hiện nên nét đặc sắc về nhiều mặt của Phật giáo trong bối cảnh đất nước bị chia đôi Đàng Trong - Đàng Ngoài. Các dòng thiền Phật giáo thời Hậu Lê đã hưng khởi và truyền thừa rộng khắp trên lãnh thổ nước ta, nhất là thời các chúa Nguyễn trong quá trình đi về phương Nam để mở mang bờ cõi. Tư tưởng thiền của các thiền sư một phần kế thừa từ tư tưởng *Phật giáo Trúc Lâm* thời Trần, một phần chịu ảnh hưởng từ các dòng thiền truyền từ bên ngoài vào, đã duy trì và truyền thừa mạng mạch Phật giáo thời Hậu Lê, tạo nên nét đặc sắc của Phật giáo Đại Việt, phù hợp với nhu cầu tín ngưỡng của dân tộc ta thời bấy giờ.



*Các quan điểm, tư tưởng thiền của các thiền sư Phật giáo thời Hậu Lê đóng vai trò quan trọng trong phục hưng và phát triển, phổ cập giáo lý Phật giáo đến khắp mọi vùng miền nước ta thời bấy giờ.*

# HẬU LÊ

**SC. Thích Nữ Nhuận Mỹ**

### SƠ LƯỢC VỀ LỊCH SỬ THIÊN TÔNG

Thiên tông Phật giáo là tinh hoa của đạo Phật. Thiên tông Phật giáo cho rằng trong pháp hội Linh Sơn, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang thuyết pháp, Ngài chợt đưa cành sen lên, trong hội thánh chúng ai cũng ngỡ ngàng, chỉ có ngài Ma Ha Ca Diếp lãnh hội được ý của Đức Phật nên mỉm cười. Đức Phật liền phó chúc Ca Diếp có được chánh pháp nhân tạng của Như Lai. Ngài Ma Ha Ca Diếp được xem là sơ tổ của Thiên tông Ấn Độ. Thiên tông từ Tổ Ca Diếp truyền cho ngài A Nan, rồi truyền thừa đến đời thứ 28 là tổ Bồ Đề Đạt Ma. Ngài Bồ Đề Đạt Ma sang Trung Quốc làm sơ tổ của Thiên tông Trung Quốc. Truyền đến đời thứ 6 là lục tổ Huệ Năng. Như vậy, kể từ tổ thứ nhất Ma Ha Ca Diếp truyền đến Huệ Năng tất cả 33 vị đều được tâm ấn và có y bát làm chứng. Từ Huệ Năng về sau, theo lời dạy của ngũ tổ Hoảng Nhẫn thì không truyền y bát nữa mà chỉ truyền tâm ấn và ấn chứng cho đệ tử [1].

Thiên tông Phật giáo vốn dĩ chủ trương “*kiến tánh thành Phật*”, “*đĩ tâm truyền tâm*”, kế thừa chánh pháp, là truyền đăng tục diệm; hay “*bất lập văn tự - giáo ngoại biệt truyền*”. Tâm không chạy theo cảnh, đối cảnh tâm không khởi niệm, nên gọi là “*giáo ngoại biệt truyền*”. Tuy nhiên có nghi vấn là có văn tự, ở đây nói “*bất lập văn tự*” để gián trạch lối đọc tụng kinh sách làm sở tu. Tâm không chạy theo cảnh hay đối cảnh tâm không khởi niệm, nói là “*giáo ngoại biệt truyền*”, kỳ thật đây là trọng tâm giáo lý. Bao nhiêu kinh điển chủ yếu dạy người tu, tâm không dính với cảnh, tâm đừng chấp cảnh, đối cảnh tâm được an định [2]. Chúng ta có thể nghi vấn về câu “*tất cả chúng sanh đều có Phật tánh*” trong kinh, cái gì là Phật tánh? Và đối theo mãi cho đến ngày giác ngộ thì có khác gì với Phật ngày xưa. Bởi vậy nên lối tu này gọi là “*Phật tâm tông*”. Tuy nói “*bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền*” mà lại là trọng tâm của Phật giáo, là truyền Phật tâm tông, là kế thừa chánh pháp, là truyền đăng tục diệm của Phật pháp [3].

Thiền: dịch nghĩa là tư duy tu, tịnh lự. Tư duy nghĩa là đối cảnh mà suy nghĩ, xét nét, nghiên cứu, tu tập cho chí cùng. Tịnh lự là tâm thể tịch tĩnh (yên lặng), như vậy mới có thể thẩm xét. “*Định*” tức chữ Phạm Tam-muội dịch nghĩa: Tâm định chỉ vào một cảnh, bèn rời khỏi các sự phân tán, lay động. Tóm lại, một lòng khảo cứu sự lý, kêu là “*thiền*”; Tĩnh niệm vào

một cảnh, gọi là “*định*” (Đoàn Trung Còn (1997), *Phật học từ điển*, quyển III, Nxb. TP HCM, tr.457). “*Thiền*” cũng thể hiện qua hành động và lời nói, các cử chỉ hàng ngày cũng đều là thiền, nếu áp dụng được “*thiền*” trong cả khi đi, đứng, nằm, ngồi và công việc hàng ngày, đó đều là những cơ hội cho hành giả chứng ngộ. Thiền là phát minh, cũng gọi là giác ngộ. Sự giác ngộ này tùy vấn đề lớn nhỏ mình đang theo đuổi, nên kết quả có sai biệt [4]. Tu thiền là phải quyết tâm, gan dạ và bền bỉ, có dám chết mới được sống. Thiền đào tạo những con người hùng dũng, phát minh và sáng tạo, chính là cốt lõi của đạo giác ngộ giải thoát [5].

### THIÊN HỌC PHẬT GIÁO THỜI HẬU LÊ

“*Tư tưởng là sự phản ánh hiện thực trong ý thức, là biểu hiện của con người với thế giới xung quanh*” [6]. Tư tưởng thiền học của các tông phái Phật giáo thời Hậu Lê cũng một phần chịu tác động của bối cảnh lịch sử nước ta thời bấy giờ. Kế thừa tư tưởng thiền Trúc Lâm Yên Tử từ thời Trần do Phật hoàng Trần Nhân Tông sáng lập, các thiền sư thời Hậu Lê đã đặc biệt chú trọng đến tư tưởng “*Phật tại tâm*”, “*Cư trần lạc đạo*”, “*tùy duyên bất biến*” trong việc gây dựng và phát triển truyền thống thiền Đại Việt. Việc trước tác và trùng khắc các tác phẩm văn học Phật giáo đã thể hiện rõ tinh thần này. Trong đó, hai ngọn đuốc sáng của Phật giáo Đàng Ngoài tích cực xiển dương, truyền thừa dòng thiền Đại Việt là thiền sư Minh Châu Hương Hải và thiền sư Chân Nguyên.

#### *Thiền sư Minh Châu Hương Hải*

Ngài là ngọn đèn sáng của Phật giáo Đàng Trong với Thiền Tĩnh Viện (Quảng Nam) và Phật giáo Đàng Ngoài với Đạo tràng Nguyệt Đường (Hung Yên) [7]. Tư tưởng thiền của ngài Minh Châu Hương Hải trong rất nhiều tác phẩm văn học Phật giáo có tính nhất quán vì chủ trương của thiền sư là “*sự giữ tiệm tu*” và “*hằng rên Giới hạnh công phu*”. Những người tu thiền theo quan điểm của ngài Minh Châu Hương Hải cũng nhất quán ở chỗ xuất phát từ truyền thống thiên tông Việt Nam, có một bề dày lịch sử, đã hình thành một số quan điểm và phương pháp tu hành không hoàn toàn rập khuôn theo quan điểm phương pháp tu thiền của Trung Quốc. Chính trong xu hướng ấy, ngài Minh Châu Hương Hải đã phát biểu ý kiến của mình bằng thơ và văn Nôm [8]. Ngoài những sách chú giải về kinh, thì kệ thơ và



Thiền tông Phật giáo là tinh hoa của đạo Phật. Thiền tông Phật giáo cho rằng trong pháp hội Linh Sơn, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng thuyết pháp, Ngài chợt đưa cành sen lên, trong hội thánh chúng ai cũng ngỡ ngàng, chỉ có ngài Ma Ha Ca Diếp lãnh hội được ý của Đức Phật nên mỉm cười. Đức Phật liền phó chúc Ca Diếp có được chánh pháp nhân tạng của Như Lai. Ngài Ma Ha Ca Diếp được xem là sơ tổ của Thiền tông Ấn Độ.

Thiền ngữ đã thể hiện rõ tư tưởng thiền Phật của ngài. Sư thường nêu lên mối quan hệ giữa Phật và chúng sanh cùng thể tính, nếu giác ngộ thì chúng nhập thể tính ấy, mối quan hệ giữa mê và ngộ, giữa tâm và cảnh... Vì thế, thiền sư chủ trương phương pháp tu tập: Không chạy trốn sự vật, Giới luật cao nhất là sự vô tâm, thành Phật ngay trong giờ phút này trong tác phẩm *Sự lý dung thông* [9].

“*Vô tâm*” là danh từ và phương châm rất đặc ý của thiền sư Hương Hải. Hình ảnh đẹp nhất về vô tâm là hình ảnh mà ngài đã trình bày cho vua Dụ Tông nghe, khi nhà vua hỏi về thâm ý của đạo Phật: “*Nhận quá trường không/ Ánh trâm hàn thủy/Nhận vô di tích chi ý/ Thủy vô lưu ảnh chi tâm*” [10]. “*Vô tâm*” tức tâm không, tư tưởng “*Tâm không*” cốt tủy của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, đóng vai trò chủ đạo trong Phật giáo thời Trần. “*Không*” theo tinh thần Phật giáo nói chung, Thiền tông nói riêng không có nghĩa là không có gì cả, mà vừa hữu vừa vô, vừa không hữu vừa không vô,... nghĩa là luôn ở trong trạng thái không đối lập, không mâu thuẫn; tức ở trạng thái vô sở trụ, vô chấp. “*Tâm*” là cái bao trùm, là cái chất của vạn pháp. Vì vậy, Phật và chúng sinh đều cùng một bản thể là tâm, tức cùng một bộ mặt (Phật dữ chúng sinh tô nhất diện)[11].

“*Vô tâm*” trong Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “*Tu-bồ-đề, tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại không thể được, tâm vị lai không thể được* [12]. *Nếu chúng ta hằng biết được như vậy thì chúng ta vượt hơn phàm tình, phàm tình chỉ biết tâm vọng tưởng của người, như đang vọng tưởng một điều gì, vọng tưởng thương người này, vọng tưởng ghét người kia... rồi chấp vào đó để phiền não, như vậy thì biết làm chi, trái lại phải biết tâm của họ là hư giả không thật, phải biết rõ như vậy* [13]”. Thông qua đoạn kinh, người tu tập hành trì và quán niệm chơn chánh đối với các pháp

không còn dính mắc, chấp trước vì “*tâm của họ là hư giả không thật, phải biết rõ như vậy*”, nên sống với tâm không của mình, tức “*vô tâm*”. Từ đó phát tâm Bồ đề thực hiện những hành động, việc làm có ý nghĩa tốt cho đạo, lợi ích cho cuộc đời, góp phần tích cực hoằng dương Phật pháp lợi ích chúng sanh.

### **Thiền sư Chân Nguyên**

Các thiền sư thời Lý-Trần mang quan điểm “*nhập thế*” tích cực, “*hòa quang đồng trần*”, tích cực giúp đời, có người từng làm vua, làm quan, làm tướng. Quan điểm “*Phật tại tâm*”, “*nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh*” của Phật giáo nói chung và Thiền tông thời Lý-Trần nói riêng với chủ trương tự thấp đức, tự quay về với chính mình, không tìm cầu vật chất bên ngoài đã tạo nên cho con người thời đại bấy giờ một bản lĩnh tự tin đặc biệt. Bản lĩnh này là đỉnh cao của tinh thần nhân văn thời đại. Con người được nâng lên ngang tầm với Phật [14]. Sự kế thừa và phát triển của nó ta có thể nhận thấy rất rõ trong quan niệm, tư tưởng thiền của thiền sư Chân Nguyên, đó là quan niệm “*Phật tại tâm*”, thiền sư Chân Nguyên cũng đã đề cập, đó là Phật tánh sáng suốt, nhiệm mầu mà trong mỗi chúng sinh ai cũng sẵn có. Cho nên không còn chạy đi tìm cầu, rong ruổi ở bên ngoài nữa. Khi hành giả ngộ được bản tâm ấy, đó cũng là sự thể nhập được với tự tánh của các pháp, cũng như đóa sen nở trong lò lửa [15].

Thiền sư Chân Nguyên khẳng định giá trị tinh thần “*Phật tại tâm*” thông qua tác phẩm *Nam Hải Quán Âm bản hạnh*. Tác giả nhấn mạnh “*散羅泣歇乾坤 tán ra khắp hết càn khôn / 尋些別李仙於悉 người ta biết được Bụt tiên ở lòng*”. Thiền sư Chân Nguyên nhắc lại tinh thần này trong sự tích cực vận dụng, đem giáo lý, tư tưởng Phật pháp truyền bá rộng rãi ra dân chúng.

Tác phẩm *Thiền Tịch phú* của thiền sư Chân Nguyên thể hiện tư tưởng của thiền Phật giáo Đại thừa. Nội dung trình bày về thiền tịch, miêu tả cảnh chùa nơi thiền sư trụ trì, cùng chí hướng và cuộc sống thường nhật thú vị nơi cảnh già lam; cuối cùng là lời kêu gọi mọi người cùng gia nhập để thưởng thức cái thú vui thanh tịnh ấy. Bài phú là lời tụng ca, thi vị hóa cuộc sống tu hành của các nhà sư [16]. Tác giả đề cập “*chón chùa chiền cổ tích*” ý nói ngôi chùa rất cổ, lâu đời và đã qua nhiều đời Tổ sư trao truyền cho nhau cho nên “*dòng phúc đức trang nghiêm*”

và “*tu công Thiền tịnh*” công phu tu tập. Ngài Chân Nguyên khuyên mọi người nên ý thức tu tập chứ không nên thuận theo sự việc ở đời, bởi lẽ các pháp vốn dĩ là “*vô thường, khổ, vô ngã*”, nếu không sẽ phải hối tiếc. Vì thế, người tu có ý chí thì phải học theo ý chí của các bậc thánh, Tổ sư. Gieo cái nhân tu cho tốt thì quả tu mới tốt, về sau mới được thành thoi mỉm cười, đạt đến Niết bàn an lạc.

### **Thiền sư Liễu Quán**

Tư tưởng của thiền sư Liễu Quán qua đoạn cuối của bài kệ truyền thừa có nhấn mạnh như sau: “*Thật tế đại đạo*”... “*Truyền trì diệu lý/ Diển xướng chánh tông./Hạnh giải tương ưng/Đạt ngộ chân không*”. Người thành tựu như thế có thể giữ gìn và hoằng dương đạo lý thâm diệu, phát huy tông phong chân truyền, khiến cho người học đạo có sự nhất trí giữa lý thuyết và thực hành, đưa đến thể nhập lý thể chân như [17]. Từ chữ “*hành siêu minh thật tế*” trong bài kệ truyền thừa của thiền sư Minh Hoàng Tử Dung, thiền sư Liễu Quán biệt xuất kệ cũng bắt đầu từ chữ “*thật tế*”. Tư tưởng chủ đạo như thế nên sự hành hóa của ngài đã mang một phong cách mới, một phong cách Việt như Nguyễn Lang đã nhận xét: “*Thiền sư Liễu Quán đã làm cho thiền phái Lâm Tế, trở thành một thiền phái linh động, có gốc rễ ở Đàng Trong. Trước Ông, Phật giáo Đàng Trong mang nặng màu sắc Quảng Đông. Ông đã Việt hóa thiền phái Lâm Tế, và làm cho thiền phái này trở thành thiền phái của đa số Phật tử Đàng Trong* [18].

### **Thiền sư Nguyên Thiều**

Ngài chú trọng cảnh tỉnh người xuất gia tu hành chón thiền môn với bài “*Tổ sư huấn hối yếu tắc*” (Tổ sư dạy bảo những quy tắc cần yếu). Thiền sư nói người tu tập muốn giác ngộ thành thánh, thành Phật, trước tiên lo việc chánh niệm, tin sâu nơi 3 tạng *Kinh-Luật-Luận*, kính trọng tôn thờ sư trưởng, chuyên trì giới luật thanh tịnh đạo hạnh, hiểu rõ quy luật *nhân - quả*, lo trừ bỏ tập khí xấu ác và chuyên cần công phu niệm Phật, tham thiền, (*Người xuất gia phải chân thật tham thiền, tham cứu đến chỗ chưa sanh về trước cho đến ngày nay, một ngày nào xả bỏ xác phàm, ánh linh quang bao trùm cả vũ trụ (pháp giới)*) [19]. Trong đạo Phật, sự bắt đầu bằng chánh niệm rất nhỏ, trầm trầy trầm trật. Nhưng một ngày nào đó, nó sẽ trở thành một hạt giống tốt. Và chánh niệm đó sẽ cho mình không gian, từ từ lớn lên. Chánh niệm trong đạo Bụt là Phật sẽ thành, là



*“Thiền” cũng thể hiện qua hành động và lời nói, các cử chỉ hàng ngày cũng đều là thiền, nếu áp dụng được “thiền” trong cả khi đi, đứng, nằm, ngồi và công việc hàng ngày, đó đều là những cơ hội cho hành giả chứng ngộ. Thiền là phát minh, cũng gọi là giác ngộ.*

Phật. Nếu tiếp xúc được với chánh niệm trong bản thân thì ta có thể tiếp xúc với Bụt trong mình. Đó là một giác duyên, một điều kiện của sự tỉnh thức [20]. Trong *Kinh Đại Bảo Tích*, Đức Phật dạy cho Bồ tát quán niệm về chánh hạnh như sau: *“Chư Bồ tát cầu pháp không chán đủ do vì tâm cung kính, thường cầu nơi chánh pháp gọi là tướng Bồ tát. Nghe rồi thường nhớ ghi lại tu hành đúng pháp. Nay thiện nam tử! Thế nào là Bồ Tát quán chánh pháp hạnh? Nay thiện nam tử! Đại Bồ tát quán như vậy: Tất cả pháp như huyền phĩnh gạt phàm phu vì họ ngu si không có chánh huệ. Tất cả pháp hư vọng như giấc mộng vì chỉ là niệm tưởng. Tất cả pháp như trăng trong nước vì chẳng phải là sự thật có. Tất cả pháp như tượng trong gương vì không chúng sanh. Tất cả pháp như vang vì hư không và âm thanh sanh ra. Tất cả pháp sanh diệt vì nhơn*

*duyên tạo thành. Tất cả pháp bất sanh vì tánh chơn như. Tất cả pháp bất diệt vì là vô sanh. Tất cả pháp vô tác vì không có tác giả...”* [21]. Như vậy, hành giả cầu pháp, sanh tâm cung kính, học rồi nhớ rõ và thực hành đúng với những gì đã được Đức Phật dạy, chân thật tham thiền là sống đúng chánh pháp không còn dính mắc với các pháp, tâm tự tại và an lạc trong thực tại cuộc sống.

Những quan niệm và tư tưởng như: đa dạng pháp môn, ứng dụng, *“Thiền tịnh song tu”*, *“Thiền-Tịnh-Mật”*, quan niệm *“tùy duyên bất biến”* hài hòa tiếp ứng với hoàn cảnh thực tại, quan niệm *“Tam giáo đồng nguyên Phật-Đạo-Nho”* cũng được các thiền sư ứng dụng trong nếp sống tu tập hàng ngày và còn là phương tiện quan trọng trong việc hoằng dương Phật pháp. Trong bản *Thích giải Kinh A Di Đà*, ngài

Minh Châu Hương Hải, đặc biệt nhấn mạnh đến pháp tri danh niệm Phật, nên đã viết rằng: “*Chuyên trì danh hiệu thắng hơn trì chú, thắng hơn hết thảy chư đư công đức*”. Và trì tụng *Kinh A Di Đà*, ta thấy trong kinh chuyên tải đầy đủ cả Thiền Tịnh song tu, mười phương hỗ dụng, tự tha đều có, nên ngài Minh Châu Hương Hải đã chọn bản kinh này để giải thích, nhằm đáp ứng nhu cầu tu học cho thời đại của ông [22]. Đối với ngài Chân Nguyên Tuệ Đăng, Thiền tông và Tịnh độ là hai mặt của một thực thể giác ngộ, nên ngay trong *Thiền tông bản hạnh*, ông viết: “*Thánh phàm vô nhiễm vô dư/ Bất sanh bất diệt như như Di Đà*” [23].

Thiền sư Hải Lượng Ngô Thi Nhậm trong tác phẩm *Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh* chủ trương thống nhất về vấn đề Tam giáo đồng nguyên “*Phật-Đạo-Nho*”, “*Đĩ Nho giải Phật*” về cùng một mối. Thiền sư mở đầu tác phẩm là chương “*Không thanh*”. “*Không thanh*” không phải phủ nhận sự tồn tại của âm thanh, mà là cảnh giới tịch tĩnh của chân tâm thanh tịnh, không còn âm tạp, tạp niệm như ánh sáng của mặt trời không bị mây đen che khuất, chiếu soi tất cả mọi chỗ. Khi nội tâm con người thông suốt, sáng rõ thì tự nhiên sẽ nhận chân được bản chất vạn vật, chân tướng của vạn pháp, thoát ra ngoài mọi định kiến, chấp trước được an nhiên tự tại. Liễu ngộ được cái “*Không thanh*” trong muôn vàn âm thanh tạp loạn của cuộc sống chính là giải thoát, là Niết Bàn theo ngôn ngữ nhà Phật [24].

Kế thừa tư tưởng bình đẳng của thiền phái Trúc Lâm, Ngô Thi Nhậm triển khai nó qua tinh thần yêu thương con người và vạn vật không phân biệt trên nền tảng triết lý tính không ở chương đầu tiên, quán triệt, thể nghiệm sâu sắc, có cơ sở hơn khi thể hội vào Phật tính bình đẳng trong mọi chúng sanh ở chương “*Kiến thanh*”. Không những vậy, ông còn thực tiễn hóa tinh thần bình đẳng của nhà Phật qua việc dung hòa nghĩa đại đồng trong tinh thần Nho gia vào tư tưởng bình đẳng Phật gia [25]. Với tác phẩm *Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh* của Hải Lượng Ngô Thi Nhậm, tư tưởng Đại thừa Thiền tông Phật giáo được thể hiện mới mẻ, thực tế, gần gũi và sáng rõ bằng nghệ thuật ngôn từ dưới nhãn quan của nhà Nho chân chính. Tư tưởng triết lý Phật giáo Đại thừa thể hiện trong *Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh* như: *Nhân quả, luân hồi, thiện ác, nghiệp báo, sắc không, tính không, lục căn, lục*

*thức, lục trần, chơn không diệu hữu, nhân ngã, sinh diệt, bình đẳng, Như Lai, Phật tính...* [26].

**Có thể nói**, Phật giáo Việt Nam luôn gắn liền với vận mạng thịnh suy của dân tộc, những vị thiền sư Việt Nam đã cống hiến rất nhiều cho dân tộc. Và như vậy, các quan điểm, tư tưởng thiền của các thiền sư Phật giáo thời Hậu Lê đóng vai trò quan trọng trong phục hưng và phát triển, phổ cập giáo lý Phật giáo đến khắp mọi vùng miền nước ta thời bấy giờ. Từ đó, Phật giáo thời Hậu Lê đã đạt được những thành tựu lớn lao về nhiều mặt, đáp ứng nhu cầu sinh hoạt tâm linh của quần chúng nhân dân, góp phần phát huy và duy trì nét đẹp trong văn hóa dân tộc, tiếp nối truyền thống “*hộ quốc an dân*”, phát triển đất nước ngày càng phồn thịnh, đạo pháp trường tồn.

### Chú thích:

- [1] TS. Thích Hạnh Tuệ (2018), *Nghiên cứu về Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh*, Nxb. Khoa học Xã hội, tr.129-130; [24] tr.134; [25] tr.140; [26] tr.142.
- [2] Thích Thanh Từ (1998), *Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ 20*, Nxb. TP HCM, tr.29; [3] tr.30; [4] tr.27; [5] tr.29.
- [6] Dẫn theo Viện nghiên cứu Phật học (2014), *Phật giáo thời Hậu Lê*, tập 4, Nxb. Tôn giáo, tr.7.
- [8] Lê Mạnh Thát (2005), *Toàn tập Toàn Minh Châu Hương Hải*, Nxb. TP HCM, tr.78-79.
- [7] Viện Trần Nhân Tông (2018), *Phật giáo nhập thế và các vấn đề xã hội đương đại*, Nxb. ĐHQG Hà Nội, tr.396; [9] tr.397; [16] tr.396.
- [10] Nguyễn Lang (2012), *Việt Nam Phật giáo sử luận*, Nxb. Phương Đông, tr.440.
- [11] Trần Thuận, *Trần Nhân Tông với Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử*, Kỷ yếu Hội thảo Quốc tế Việt Nam học lần thứ tư, Hà Nội, 28/11/2012, tr.1361.
- [12] Thích Thanh Từ (2017), *Kinh Kim Cang giảng giải*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr.64; [13] tr.65.
- [14] Đặc san chuyên ngành Phật giáo Việt Nam khóa VI, *Phật giáo đời Lý*, Phật giáo & Dân tộc, tr.81.
- [15] Thích Nữ Nhuận Mỹ (2021), *Nghiên cứu Tác phẩm Nam Hải Quán Âm bản hạnh của thiền sư Chân Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ Phật học, chuyên ngành Lịch sử Phật giáo, Học viện Phật giáo Việt Nam, TP HCM, tr. 89.
- [17] Viện nghiên cứu Phật học (2014), *Phật giáo thời Hậu Lê*, tập 4, Nxb. Tôn giáo, tr.18; [18] tr.18
- [19] Thích Nữ Hạnh Hiếu (2020), *Quá trình hình thành và phát triển Tổ đình Quốc Ân Kim Cang Vĩnh Cửu - Đồng Nai*, Luận văn Thạc sĩ Phật học, TP HCM, tr.76-77.
- [20] Thích Nhất Hạnh (2000), *Thả một bè lau*, Nxb. Lá Bối, Pháp, tr.303.
- [21] HT Thích Trí Tịnh (dịch, 2004), *Kinh Đại Bảo Tích*, tập 2, Nxb. Tôn giáo. Hà Nội, tr.380.
- [22] Thích Thái Hòa (2013), *Đi vào bản nguyên Tịnh độ*, Nxb Văn hóa-Văn nghệ, TP HCM, tr.73; [23] tr.73.



A lush green forest scene with a stream and a tree with yellow flowers. The text is overlaid on the image.

PHẬT GIÁO  
VĂN HÓA  
& ĐỜI SỐNG



# Cảm thức thiền trong thơ Tề Kỷ đời Đường

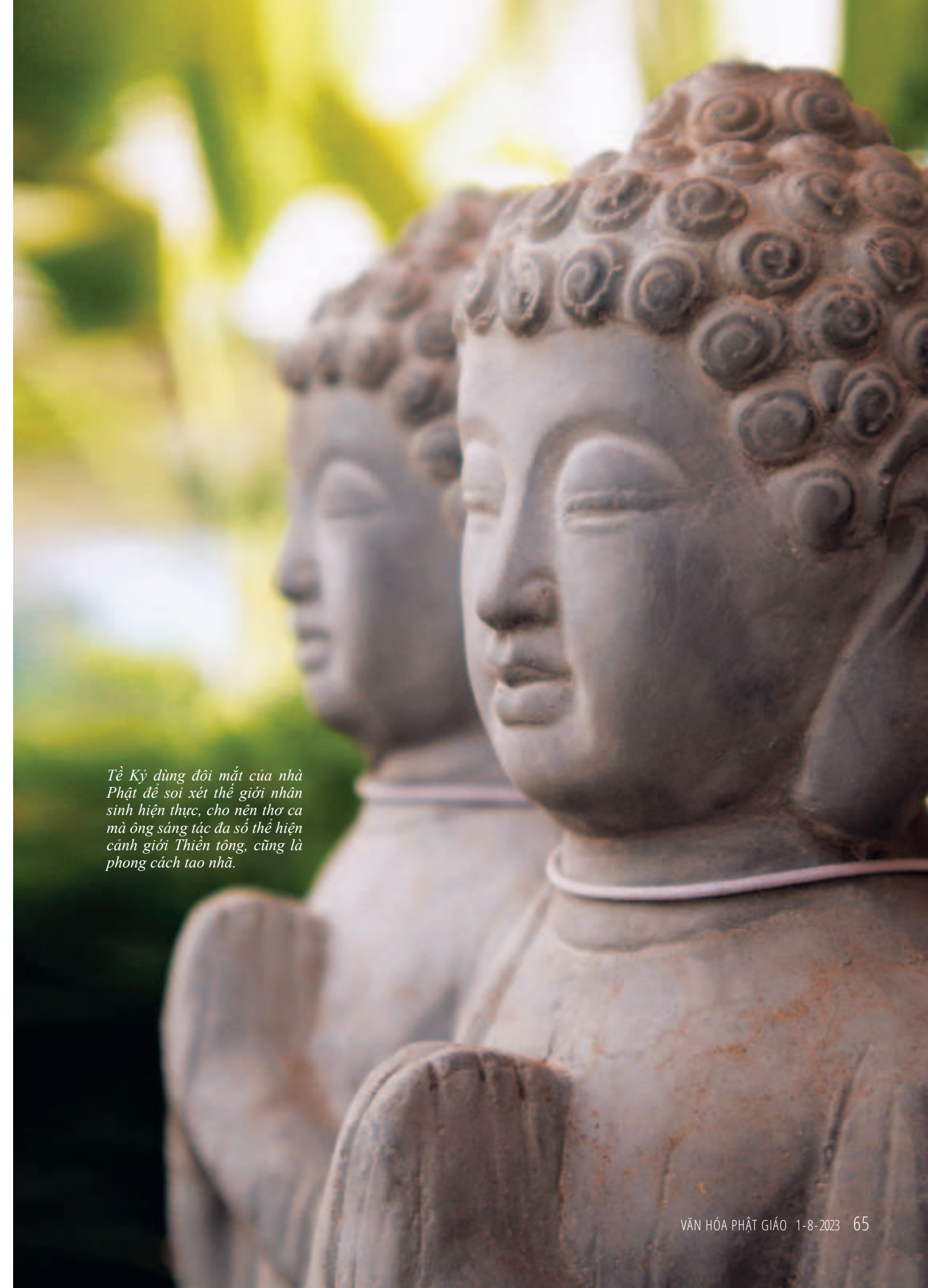
Nguyễn Phước Tâm, Tô Xiếu Ai \*

## Dẫn nhập

Thơ ca phát triển đến đời Đường đã trở nên hoàn mỹ, đạt đến đỉnh cao của nghệ thuật. Phật giáo sau khi truyền vào Trung Quốc, trải qua mấy trăm năm phát triển, đến đời Đường cũng đã đạt đến độ cực thịnh. Từ thời Đông Phổ đã xuất hiện không ít thi tăng giỏi về thơ văn. Đến đời Đường, những thi tăng như thế ra đời ngày một nhiều hơn và cũng nổi bật hơn. Đây là lực lượng mới xuất hiện trên thi đàn có một vị trí đáng kể trong lịch sử thơ ca Trung Hoa. Thi tăng là hàm chỉ những bài thơ do các Tăng nhân Phật giáo sáng tác hay những bài thơ của giới tu hành chịu ảnh hưởng triết lý Thiền tông Phật giáo, chúng tôi gọi chung đó là thơ thiền. Thể loại thơ này có thể nói là một hiện tượng văn hóa độc đáo trong thời nhà Đường. Và Tề Kỷ là một trong ba thi tăng [1] nổi tiếng như thế ở thời kì này. Thơ của ông có thể quy thành năm loại, gồm thơ tả cảnh vịnh vật, thơ ký sự, thơ Phật lý, thơ cảm hoài và thơ giao du, trong đó chủ yếu là dùng hình ảnh thiên nhiên với lời thơ nhã nhặn ôn hòa, phóng khoáng vững chãi, tươi mát tự nhiên và cả triết lí nhân sinh; nhưng tựu trung, tất cả ấy lại mang đến cho người đọc một mỹ cảm đặc biệt tràn đầy hương thiền.

## ĐÔI NÉT VỀ TỀ KỶ

Tề Kỷ (864-938?) [2] là một thi tăng tiêu biểu về thơ ca trong chúng tăng sống vào thời kỳ Ngũ đại, cuối đời Đường. Thi phẩm hiện có *Bạch liên tập* 10 quyển, tổng 815 bài. Với số lượng sáng tác này, ông được xếp vào vị trí hàng đầu thi tăng thời nhà Đường. Tác phẩm lý luận thi học có Phong tao chỉ cách 1 quyển. Về cuộc đời của Tề Kỷ thì có nhiều sử liệu cổ Trung Hoa ghi chép. Theo *Tổng cao tăng truyện* quyển 30: “Thích Tề Kỷ, họ Hồ, là người Ích Dương.



*Tê Ký dùng đôi mắt của nhà Phật để soi xét thế giới nhân sinh hiện thực, cho nên thơ ca mà ông sáng tác đa số thể hiện cảnh giới Thiền tông, cũng là phong cách tao nhã.*

*Có thể thấy mức độ tu thiền của Tề Kỳ đã tiếp cận tới cảnh giới cao nhất của nhà Phật.*




Bản tính cao thượng ngay thẳng, tướng mạo nhỏ bé xấu xí. Còn nhỏ mà phải vào sống trong chùa Đại Quy Sơn, thông minh lanh lợi hơn hẳn bạn cùng trang lứa, tiếp nhận đầy đủ phẩm pháp, học tập luật nghi. Và tính thích ngâm vịnh, giọng điệu nhẹ nhàng” [3]. Phần tiêu truyện trong *Toàn Đường thi* chép: “Tên Đắc Sinh, họ Hồ, người Ích Dương Đàm Châu, (hồi nhỏ) xuất gia ở chùa Đồng Khánh Đại Quy Sơn, lại ở chùa Đông Lâm Hoàn Nhạc, sau muốn vào đất Thục, qua Giang Lăng, đến thời Cao Tông Hối (891-948) giữ làm Tăng chính, tự hiệu Sa môn Hoàn Nhạc. *Bách liên tập* 10 quyển, ngoại biên (phần bổ sung ngoài sách chính) 1 quyển” [4]. Còn trong *Đường tài tử truyện hiệu tiên* thì chép: “Tề Kỳ, người Trường Sa... Họ Hồ, cha mẹ mất sớm. Bản tính thông minh lanh lợi, năm 7 tuổi khi chăn trâu ở chùa Đại Quy Sơn (chùa viện lúc bấy giờ thường có điền sản), thường lộ vẻ suy tư, hay dùng nhánh trúc vẽ làm những bài thơ ngắn trên lưng trâu. Vì thế được chúng tăng đánh giá là đứa bé khác người, và không lâu sau đó đã được đưa vào

cửa chùa thọ giới... Phong độ ngày một thay đổi, tiếng tăm ngày một vang xa” [5].

Bên cạnh sử liệu, từ những áng thơ ca như: *Đạo lâm ngụ cư*, *Đề Đông lâm thập bát hiền trình đường*, *Chữ cung mạc vấn thi thập ngữ thủ...*, còn khẳng định thêm những nơi mà Tề Kỳ từng tu hành chủ yếu là chùa Đồng Khánh Quy Sơn, chùa Đạo Lâm Trường Sa, chùa Đông Lâm Lô Sơn và chùa Long An (Long Hưng) Kinh Chử (Giang Lăng). Ông xuất thân từ gia đình nông dân nghèo khổ, từ nhỏ đã mất cha mẹ, sớm nương nhờ cửa thiền, sau đó chăm chỉ học hành, không chỉ học hành hệ thống kinh điển luật nghi Phật giáo, mà còn yêu thích ngâm vịnh. Sống lâu trong cửa thiền, dần dà cũng trở thành nơi nảy sinh thơ thiền của ông. Xưa kia, chốn cửa thiền còn có truyền thống du phương, cho nên ông cũng được vân du khắp nơi, thường ngoạn cảnh vật non sông, tham vấn học hỏi rộng khắp, cùng xướng họa thơ ca với các tăng nhân đồng môn và các văn nhân đời Đường, như: Trịnh Cốc, Tào Tùng, Lý Động, Phương Can, Cao

Liên, Quán Hưu, Hư Trung... Tề Kỳ mặc dù truyền nhân của Quy Nguỡng tông, nhưng ông đi khắp cùng thiên lâm học hỏi, đến nhiều tự viện các nơi như: Thiểm Tây, Sơn Tây, Tương Tây, Hà Nam, Hồ Nam, Hà Bắc, Chiết Giang, Giang Tô... gặp gỡ các cao tăng đại đức tham vấn và giao lưu, từ đó nhận được trí tuệ thiền pháp, nâng cao cảnh giới tu chứng của chính mình. Đây chính là cội nguồn kiến thức dào dạt để ông có thể sáng tác thơ sơn thủy và thơ giao du. Ngoài ra, lúc cuối đời ông ấy trên đường đến đất Thục, ngang qua Kinh Chử, được Nam Bình vương Cao Quý Hưng ngưỡng mộ, lưu ở chùa Long Hưng Giang Lăng, đồng thời bổ trí chức Tăng chính. Cuộc sống cơm ăn áo mặc không cần phải ưu tư vốn không phải là ước nguyện của Tề Kỳ. Trạng thái cuộc sống này với khát khao cuộc sống ẩn cư sơn lâm và thanh tịnh vô nhiễm trước đây chắc rằng có những sai biệt lớn lao, tâm lý này với đời sống chính trị không rời thế tục đã nảy sinh những trăn trở ưu tư, và đó cũng chính là sự ra đời của những bài thơ trữ tình mang gam màu trần thế.



*Thơ ca của Tề Kỳ bằg bạc chất Thiên  
tông. Thơ ông là thể hiện sự thực hành  
thiền trong thơ, dùng hình thức thơ ca  
để biểu đạt thiền, giải thích thiền.*

Như vậy, có thể thấy rằng Tề Kỳ là người có bẩm tính thông minh - nhạy bén, không chỉ lĩnh ngộ được yếu chỉ Thiên tông, về phương diện nghệ thuật thơ ca cũng tạo nên sự khác biệt. Trong con người ông tồn tại hai trạng thái tâm lý - hai tâm hồn trong một trái tim: vừa là tăng nhân vừa là thi nhân; vừa có tu dưỡng thiền học thâm hậu, vừa có trình độ nghệ thuật thi học. Tức là làm thơ dưới con mắt thiền lý, do đó xét cho cùng thì tác phẩm thơ ca của ông dù là đứng ở thân phận nào, cũng không thể tách khỏi tư tưởng thiền học - nơi đã curu mang ông từ thuở nhỏ cơ nhỡ mồ côi đến hết cuộc đời. Với những gì được thể hiện trong tập thơ và tập lý luận thi học, cho biết rằng ông có cả hệ thống quan niệm về thơ và thiền.

### **MỐI QUAN HỆ GIỮA THƠ VÀ THIỀN**

Sau triều đại Đông Tấn (317-420), giới văn nhân bắt đầu tiếp thu Phật giáo một cách khá phổ biến, thế là thơ và thiền dần dần đã “kết duyên” khăng khít, không thể tách rời, đặc biệt là vào đời

Đường. Với sự hưng thịnh của Thiên tông, việc dùng thơ để giải thích thiền hay dùng thiền đưa vào thơ, trở thành một xu hướng lúc bấy giờ. Như thế có thể thấy, mối quan hệ giữa thơ và thiền đã xuất hiện từ trước đó khá sớm, đến Tề Kỳ lại được vạch rõ toàn diện hơn về mối quan hệ này, tìm kiếm nguyên nhân từ thuyết nhân quả nghiệp báo của nhà Phật, lấy thiền ngự thơ, lấy thơ trợ thiền, cố gắng tìm ra sự tương thông giữa thơ và thiền trong sự mâu thuẫn giữa chúng, từ đó loại bỏ sự đối lập và để trở về với cảnh giới tĩnh lặng của thiền.

Trong bài thơ *Tĩnh tọa* (《靜坐》), Tề Kỳ nói: “Năm - ngồi - đi - đứng, đi vào thiền định vẫn ngâm thơ. Theo thời gian dài, dần mất tâm tư sâu muộn. Ít trò chuyện với Trương Như, Núi Hoàng Mai căn dặn lời sâu xa. Dây tùng xưa trước cửa, có lúc vắng tiếng bước dừng bóng râm” (坐臥與行住, 入禪還出吟。也應長日月, 消得個身心。默論相如少, 黃梅付囑深。門前古松徑, 時起步清陰)。 Một bức tranh mô tả cuộc sống thường nhật của thi tăng, có

bàn thiền luận giáo, có ngâm thơ vầy mực. Hoặc có liên quan đến thiền hoặc có liên quan đến thơ.

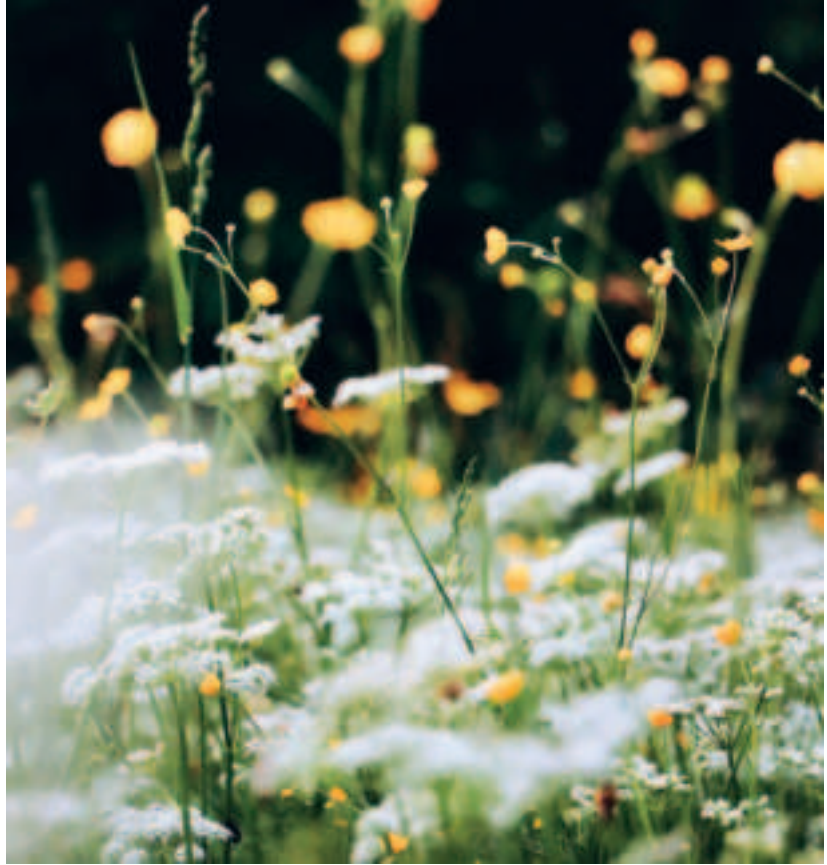
Trong bài thơ *Ki Trịnh Cốc lang trung* (《寄鄭谷郎中》), viết: “Vẫn tự cười mình kiếm tâm bên ngoài, dùng sức hấp dẫn của thơ hỗ trợ sức hấp dẫn của thiền Phật” (還應笑我降心外, 惹得詩魔助佛魔)。 Điều này càng thể hiện rõ thơ của ông là vận dụng thiền, với quan niệm thiền là xương cốt của thơ. Đồng thời ông cũng chú ý đến mối quan hệ đối lập thống nhất giữa thơ và thiền.

Trong bài thơ *Tự đề* (《自題》), viết: “Tìm sự vi diệu của thơ trong thiền, năm tháng mái tóc đã điểm bạc” (禪外求詩妙, 年來鬢已秋)。 Tức là nói tính hai mặt của sự vi diệu về mối quan hệ giữa thơ và thiền. Nói thơ ở ngoài thiền, đây là điều đối lập; nói tăng nhân trong lúc tham thiền có thể làm thơ hay, đây là điều dung hợp. Ở đây cũng có thể nói là nội cảm ngoại ứng của thiền đối với thơ. Hình thức của thơ là dùng để biểu đạt hình thức biểu hiện tốt nhất của thiền ý. Trong bài thơ

*Miền thi tăng* (《勉詩僧》) có thể hiện rõ: “Tình đạo (thiền) kết như nước, tình thơ hợp như băng” (莫把毛生刺, 低個謁李膺。須防知佛者, 解笑愛名僧。道性宜如水, 詩情合似冰。還同蓮社客, 聯唱繞香燈), cho thấy quan niệm của nhà thơ lấy thơ hỗ trợ cho thiền.

### CHẤT THIỀN TRONG THƠ

Mặc dù đã quy y cửa Phật, nhưng Tề Kỳ rất thích ngâm thơ. Thơ ông tao nhã, cách điệu hài hòa, nhiều nhà văn nhà thơ không ngớt lời khen ngợi. Nhà văn học Kỳ Vân đời nhà Thanh (1724-1805) từng đưa ra nhận định là “thi Tăng thời Đường đứng đầu là Tề Kỳ”. Tề Kỳ dùng đôi mắt của nhà Phật để soi xét thế giới nhân sinh hiện thực, cho nên thơ ca mà ông sáng tác đa số thể hiện cảnh giới Thiền tông, cũng là phong cách tao nhã. Ông ấy lấy thiền ngự thơ, tận dụng sự tương tác qua lại giữa thơ và thiền mà tạo ra một cảnh giới đặc thù của Thiền tông, có nhẹ nhàng, có mạnh mẽ. Nhưng đọc thơ ông, nó mang lại cho con người cảm giác tổng thể là thiền ý dào dạt. Đồng thời với sự lĩnh hội những vần thơ tao nhã đẹp đẽ cũng cảm nhận được hơi thở đậm chất Thiền tông. Nhiều câu thơ được gọt giũa cô đọng, sâu sắc như: “Chỉ cần tâm đạo hiện hữu, tới lui tự do khoáng dãng/唯君道心在, 來往寂寥間” (Thành trung thị hữu nhân/《城中示友人》), “Thân gầy như xương hạc, nghĩ suy như tâm thiền/瘦應成鶴骨, 閒想似禪心 (Mậu thìn tuế tương trung ký Trịnh Cốc Lang trung/《戊辰歲湘中寄鄭谷郎中》), “Bóng cây nghìn thu giữa trời đất, giống như phủ khắp cõi thiên/千秋空樹影, 猶似覆長禪” (Đề Ngọc Tuyền tự Đại sư ảnh đường/《題玉泉寺大



*Tề Kỳ tu hành thâm sâu, đối với lý giải Thiền tông này thì ngài tự có sự lĩnh hội riêng của mình. Trình độ Phật học cũng có thể tìm thấy trong phần chú bài kệ tụng thứ 2 của ông ở Quyển 20 Ngũ đẳng hội nguyên: “Tức là cột chẳng thấy cột, chẳng phải cột chẳng thấy cột. Thị phi đã bỏ hết, trong thị phi tiên thủ”.*

師影堂》)... Tề Kỳ là cao tăng tu hành theo Nam tông, cụ thể là Quy Ngưỡng tông. Có những lời nói như: “Hoàng đế điều tâm kéo dài đến nội thành Trường An phía Bắc, chừ hầu cúi lạy hỏi Nam tông”, “Tổ Nam tông y bát từng bái kiến, trắng tuổi đi qua rừng trúc phía Đông”, đây là độc thoại tâm lý tông pháp Nam tông của ông ấy. “Vô tâm là đạo, nhật dụng là đạo” với “tự tâm thành Phật”, “vô niệm là tông” do ngài Huệ Năng đề xướng là sự kế thừa nguồn mạch ấy. Đặt tọa thiền vào tự nhiên vô vi. Một trong những trọng tâm về sự cảm ngộ thơ thiền của Quy Ngưỡng tông là “vô tâm là đạo”. “Vô tâm” là thể nghiệm cơ bản nhất của Thiền tông, chủ yếu chỉ chân tâm xa rời vọng niệm. Vô tâm hoàn toàn không phải không có tâm thức, mà là vượt ra ý thức phân biệt thánh - phàm, thiện - ác, đẹp - xấu, to - nhỏ, thuộc cảnh giới tự do không chấp trước, không

chướng ngại. Tề Kỳ tu hành thâm sâu, đối với lý giải Thiền tông này thì ngài tự có sự lĩnh hội riêng của mình. Trình độ Phật học cũng có thể tìm thấy trong phần chú bài kệ tụng thứ 2 của ông ở Quyển 20 Ngũ đẳng hội nguyên: “Tức là cột chẳng thấy cột, chẳng phải cột chẳng thấy cột. Thị phi đã bỏ hết, trong thị phi tiên thủ.”

Ngoài ra, thơ của Tề Kỳ đặc sắc nhất là cảnh giới Thiền tông, đã đạt đến một trạng thái tương đối đồng nhất giữa cảnh thơ và tâm thiền. Nhà Phật chú trọng thiền. Tại sao phải thiền? Mục đích đầu tiên là giúp cho tâm khí của chúng ta bình lặng, tâm cảnh thuần chất. Làm cho trong tâm không chút bụi trần, tâm như đài gương sáng. Năm pháp môn lớn của thiền là: Điều hòa hơi thở, bất tịnh, từ bi, nhân duyên, niệm Phật. Sau khi trải qua những động tác này, trạng thái tâm lý đã đạt đến một dạng

lắng đọng và chuyển hóa, từ trạng thái nóng nảy trở về trạng thái tĩnh lặng. Quan niệm nghệ thuật nhẹ nhàng trong thơ ca của Tề Kỳ chính là sự thể hiện tác dụng hữu ích của pháp thiền này. Có những câu thơ không một tiếng thở than, tâm bình lặng như nước: “Suối núi không người qua, gió mưa kèm hoa bay/溪山無伴過，風雨又花飛” (*Tổng Ích Công quy cựu cư/《送益公歸舊居》*), “Đường dài không chướng ngại, chiến tranh dần vắng bật/道路長無阻，干戈漸不聞” (*Tổng Bí thượng nhân/《送秘上人》*), “Muôn thuở ngàn năm, núi vẫn xanh trăng vẫn sáng/萬古千秋里，青山明月中” (*Quá Lộc môn tác/《過鹿門作》*)... Có thể thấy trong thơ cho ta cảm nhận được một nét thanh nhã, tĩnh lặng; lại thể hiện tâm cảnh nhẹ nhàng, không chút gợn sóng.

### THƠ VÀ THIỀN “SONG TU”

Trong bài thơ *Vũ Lăng Biệt Văn doanh thượng nhân* (bài 1)/ *《武陵別文瑩上人 其一》*, ông Trương Sư Chánh đời Tống có nói: “Tề Kỳ đời Đường thiên bá Chữ cung (Giang Lăng), Tống Huệ Sùng hào kiệt thơ Hoài Điện”. Dùng từ “thiên bá” để tôn xưng Tề Kỳ, đủ thấy ông là cao tăng không tầm thường. Trong *Tổng cao tăng truyện* cũng có bình về Tề Kỳ: Là một người “xem danh lợi như mây trôi.” Có thể thấy mức độ tu thiền của Tề Kỳ đã tiếp cận tới cảnh giới cao nhất của nhà Phật. “Đá đẹp và thiền định, mây trôi cùng hạc về/怪石和僧定，閒雲共鶴回” (*Đăng Đại lâm tự quán bạch Thái phó đề bản/《登大林寺觀白太傅題版》*), “Chỉ cần tâm đạo hiện hữu, tới lui tự do khoáng đạt” (*Thành trung thị hữu nhân*) là những vần thơ miêu tả cụ thể về cảnh giới này. Thơ của Tề Kỳ có cái đẹp của sự

thanh tịnh, phong cách thơ nhẹ nhàng, tươi đẹp. Thơ ông có thể nói là “vật hóa” và “ngoại hóa” của tâm thanh tịnh này. Thơ chính là tiếng lòng. Trong quá trình tu hành tinh tấn, người tu hành lĩnh hội Thiền tông, đem tâm nhiễm ô, bụi trần nguyên sơ của mình gột rửa, tịnh hóa dưới ánh sáng Thiền tông, đạt đến cảnh giới cao nhất tự chứng. Trong cuốn *Văn học và Phật giáo đời Đường*, tác giả Tôn Xương Vũ nói: “Thiền tông chủ trương đạt được tâm thanh tịnh trong sự quán chiếu tự nhiên. Hơn nữa, đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng thiền lý của trực giác, ám thị, liên tưởng, giác ngộ bên trong. Điều này có những điểm tương đồng với nghệ thuật thơ ca, vì vậy mà thi nhân thích vận dụng (thiền vào thơ).” Điểm tương đồng giữa thơ và thiền đều là có trải nghiệm nội tâm một cách nhạy bén khó tả được bằng lời. Tham thiền giúp tịnh hóa tâm hồn, làm thơ giúp ngoại hóa tâm hồn. Tề Kỳ trong khi học pháp thiền của Thiền tông, đã dùng hình thức thơ để thể hiện ra ngoài những trải nghiệm và cảm ngộ của nội tâm, có thể thể hiện thái độ cởi mở hết sức tự nhiên phóng khoáng trong tu hành của Thiền tông, đem những hiểu biết về vũ trụ nhân sinh đặt trong sinh mệnh tìm kiếm sự giác ngộ. Những sự hiểu biết này tích lũy đến một mức nhất định, đến khi phải biểu đạt, thì hình thức nghệ thuật thơ này sẽ thành hình thức thể hiện tốt nhất của sự biểu đạt mà tâm cảnh thể ngộ, bằng hình thức thơ đem những cảm ngộ thiền trong nội tâm ngoại hóa thành những vần thơ.

### LỜI KẾT

Những trình bày trên đây có thể thấy thơ ca của Tề Kỳ bằng bạc chất Thiền tông. Thơ ông là thể

hiện sự thực hành thiền trong thơ, dùng hình thức thơ ca để biểu đạt thiền, giải thích thiền. Khi thiền và thơ hòa vào nhau, thì dù là lý luận thiền hay là lý luận thơ ca của ông đều là điều khiến người ta phải ngưỡng mộ, có thể nói là đã tạo dựng nên một phong cách riêng, độc đáo. Trong vườn hoa nghệ thuật đời Đường, ông đã dày công vun trồng một đóa hoa thơm ngát hương thiền; trong kho tàng văn học Phật giáo, ông đã để lại một viên ngọc quý giá. Năm tháng qua đi, nhưng những vần thơ mà ông đã mang đến cho đời, mãi mãi thường trụ.

### Chú thích:

\* Trường Đại học Trà Vinh.

[1] Gồm Tề Kỳ, Giáo Nhiên (730-799?) và Quán Hưu (832-912). Bên cạnh có một khối lượng thơ từ phong phú, Giáo Nhiên còn có tác phẩm *Thi thức* (hình thức của thơ) được coi là một tập thi luận xuất hiện đầu tiên vào đời Đường.

[2] Về năm sinh năm mất, các nhà nghiên cứu chủ yếu dựa vào các tư liệu như *Bách liên tập tự*, *Tổng cao tăng truyện* quyển 30, *Đường tài tử truyện* quyển 9, *Đường thi kỷ sự* quyển 75, *Thập quốc Xuân thu* quyển 103..., kết hợp với nội dung sáng tác thơ ca rồi suy luận. Năm sinh năm mất của ông hiện có nơi chép là 861-937, có nơi chép là 864-937, cũng có nơi chép là 864-943.

[3] Tân Ninh soạn, Phạm Tường Ung ngắt câu hiệu đính (1987), *Tổng Cao tăng truyện*, Nxb. Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh, tr.751.

[4] Bành Định Cầu và các cộng sự (1960), *Toàn Đường thi*, Nxb Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh, tr.9441.

[5] Phó Toàn Tông chủ biên (1990), *Đường tài tử truyện hiệu tiên* (quyển 4), Nxb. Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh, tr.173-175.

### Tài liệu tham khảo:

1. Tân Ninh soạn, Phạm Tường Ung ngắt câu, hiệu đính (1987), *Tổng Cao tăng truyện*, Nxb. Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh.
2. Bành Định Cầu và các cộng sự (1960), *Toàn Đường thi*, Nxb. Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh.
3. Phó Toàn Tông chủ biên (1990), *Đường tài tử truyện hiệu tiên* (quyển 4), Nxb Trung Hoa thư cục, Bắc Kinh.
4. Tôn Xương Vũ (1985), *Đường đại văn học đời Phật giáo*, Nxb. Nhân dân Thiểm Tây.



*Trong lý Duyên khởi, đại chúng có thể nhận thấy bản chất vận động dịch chuyển môi sinh và thuyết nhân quả xem như biểu hiện tuần hoàn sinh thái (ecological circle).*

# ĐẠO PHẬT: NHÂN VÀ MÔI





Nhà hóa học Paul Jozef Crutzen phân kỷ địa chất bằng sự xuất hiện của con người để lập thành khái niệm “Kỷ nhân sinh/ Anthropocene” [1]. Vấn đề thuật ngữ còn nhiều tranh luận nhưng quả thực dấu vết tác động của con người đến môi trường trái đất là điều không thể chối cãi. Càng văn minh, khả năng - mức độ - phạm vi tác động của con người đến môi trường càng sâu rộng. Khoa học kỹ nghệ càng phát triển, quan niệm con người trung tâm (human-centered) hay duy nhân luận (Anthropocentrism/homocentricism) hoặc thậm chí cực đoan hơn là tư tưởng thượng tôn nhân loại (ideology of human supremacy/ human supremacism) càng khiến mặt đất trần gian thương tật, kiệt quệ. Vì đâu phát sinh cực đoan tư tưởng như vậy? Có phải vì chấp ngã ngày một nặng nề khiến loài người khủng bố tự nhiên?

### NHÂN TÍNH

Trí khôn con người dường như không có giới hạn. Nhưng trí khôn ấy chưa phải trí huệ! Trí khôn ấy chỉ biểu hiện sự không cân bằng giữa tiến hóa vật chất và tiến hóa tâm linh. Ngay nội tại, con người đã mất cân bằng, huông hồ ngoại giới bị tác động. Nhất là từ giai đoạn hình thành phát triển chủ nghĩa đế quốc, đói khát tài nguyên (khởi từ ái dục - vô minh trong nhân tâm) khiến vấn nạn môi trường càng phức tạp, khó kiểm soát. Sinh thái học trong đó có sinh thái học nhân văn đã manh nha từ cuối thế kỷ XIX, hình thành ở nửa đầu thế kỷ XX, phát triển ở cuối thế kỷ XX và



*Chỉ có thể khẳng định, Phật lý bao hàm nhiều ý nghĩa môi sinh rất gần gũi, thiết thực. Từ nhận thức đến kiến tạo hành vi, đạo Phật sẵn có hệ thống đạo đức sinh thái, khả dĩ cứu vãn khủng hoảng môi sinh đương thời.*

# TÍNH SINH

**Võ Quốc Việt\***

rầm rộ hơn ở đầu thiên niên kỷ thứ III. Ấy vậy, nhân loại vẫn tỏ ra bất lực trong việc cứu vãn môi trường sinh thái. Bao nhiêu bài báo khoa học, công trình nghiên cứu; bao nhiêu hội thảo, tọa đàm; bao nhiêu cuộc nghị sự và văn bản đã được ký kết nhưng mỗi năm một tăng thêm báo động vãn nạn môi sinh. Liệu con người đã nhận thức triệt để nguồn gốc vãn nạn môi trường sinh thái hay chưa? Khủng hoảng môi sinh, hay đúng hơn, khủng hoảng nhân tính!

Con người là vãn nạn của môi sinh. Thế nên không thể thay đổi bất cứ gì nếu bản thân con người không thay đổi. Nhưng con người này không phải một nhà khoa học, một chính trị gia, một nhà luân lý, một nhà giáo dục,... mà phải là con người thường nhật phổ biến đang thực hiện việc sống trải trong giây phút hiện tại. Chính vậy, Đạo Phật có thể mở ra lối thoát. Bởi đây là con đường đưa tới trí huệ sáng suốt về bản chất vạn pháp. Minh triết Phật lấy trí huệ làm căn cơ mở đường giải thoát - giác ngộ. Thế nên, đây là một trong số giải pháp đúng đắn và triệt để cho khủng hoảng nhân tính - nguồn cơn vãn nạn môi sinh hiện nay. Công trình nghiên cứu, bài báo khoa học, hội thảo, tọa đàm, nghị sự ký kết,... sẽ chẳng có nghĩa lý gì nếu không thực sự tác động đến tính người của loài người!

Trong Đạo Phật, đại chúng có thể dễ dàng tìm thấy giáo lý liên hệ vãn nạn môi sinh. Không những chỉ ra bản chất vạn pháp trong đó có vãn nạn môi sinh mà Phật lý còn hướng con người đến phương tiện, giải pháp cho vãn nạn này. Đạo Phật còn nêu ra đạo đức sinh thái có hệ thống và rất thiết thực.

Trong lý Duyên khởi, đại chúng có thể nhận thấy bản chất vận động dịch chuyển môi sinh và thuyết nhân quả xem như biểu hiện tuần hoàn sinh thái (ecological circle). “Pratītya samutpāda”/Duyên khởi, trong đó pratītya tức gặp gỡ, nương tựa, phụ thuộc; samutpāda tức là sinh khởi [2]. Ngay hiểu biết đơn sơ nhất về lý Duyên khởi đã cho thấy dòng vận động hiện hữu, bao hàm tương liên tương ứng giữa cá vị với hệ sinh khởi. Con người hay bất kỳ hiện thể nào đều không thể tách rời hệ sinh khởi định vị nó. Phá vỡ tương liên tương ứng của hệ sinh khởi cũng tức là tự triệt tiêu định vị tồn tại cá thể. Đặt mình lên trên hệ sinh khởi, con người chỉ đang tạo ra nền văn minh hủy diệt. Môi sinh là nạn nhân của nền văn minh đó. Và con người khó thoát khỏi quả báo của nền văn minh do mình tạo ra.

Trong Tứ diệu đế, đại chúng cũng có thể nhận ra nghĩa lý sinh thái sâu xa. Chẳng hạn Diệt đế (*Nirodha Ariyasacca*). Lòng ái dục là gốc gác nguồn cơn khổ não. Diệt khổ tức tận diệt lòng ái dục. Giả như đoạn trừ lòng tham muốn của ngon vật lạ, đoạn trừ tham vọng bá quyền, đoạn trừ danh vị tiếng tăm, đoạn trừ sạch hết ngay cả ý muốn đoạn trừ; vậy thì tất thảy đều không còn duyên do khởi sự khổ não ưu phiền. Diệt đế vốn ẩn chứa nghĩa lý sâu xa, nhưng nghĩa lý sinh thái đơn giản nhất chính là đoạn trừ lòng tham và ý chiếm đoạt tự nhiên. Cùng với ái dục trong cảnh trời dục giới bởi tham luyến ngũ dục. Đã không còn tham luyến ngũ dục, không còn khát muốn ăn ngon, nghe hay, ngửi thơm, chạm êm, nghĩ tưởng dễ chịu, thì cũng không còn tàn sát động thực vật, bắt các loài chim mua vui tiếng hót, tìm trăn châu dị bảo thỏa niềm thống khoái; không còn giết động vật lấy da lông làm áo quần phục sức lộng lẫy; nhằm mục đích diệt khổ nhưng song song đó còn có thể đập tan bao nguy cơ tàn phá môi sinh. Nhất là không còn khát muốn ái tình, tiền tài, tiện nghi, quyền lực, danh tiếng (sinh ra tà tâm ác niệm ám hại lẫn nhau), tức là không bị đẩy vào cuộc “chạy đua nhân sinh” khiến môi sinh trở thành nạn nhân.

Lẽ bởi ái dục thúc đẩy, xui khiến lục căn - lục trần tương tác không thôi, tạo ra hằng hà biểu hiện của tâm trong cảnh đời. Nguy hại hơn cả: sợ hãi, tham lam, bất tín. Kẻ tham đắm bá quyền kỳ thực sợ hãi ngập lòng. Bởi khát muốn quyền bính khởi sinh sợ hãi mất quyền bính. Bởi sợ hãi - tham lam - bất tín, cuộc sinh tồn trở thành cuộc đấu tranh sinh tồn, tàn hại tha nhân, tàn phá môi sinh, không ngừng khai thác thiên nhiên để phát triển quy mô nền kinh tế kỹ nghệ, hòng giữ ngôi bá chủ. Chỉ với sợ hãi - tham lam - bất tín đủ khiến cho sinh giới tổn thương tan tành. Diệt đế dạy cách đoạn trừ khổ não, tiêu trừ ma chướng tính người, chẳng phải là phương thuốc cho cơn khủng hoảng “hệ sinh thái nhân tâm” hiện nay sao? Nhất ở thời vẫn còn dịch bệnh Covid-19, khủng hoảng nhân tâm sẽ kéo theo hệ lụy môi sinh nên việc nghĩ bàn và áp dụng đạo đức sinh thái Phật giáo càng có ý nghĩa hơn nữa!

### GIÁ TRỊ CỦA ĐẠO PHẬT

Jean-François Lyotard nói về hoàn cảnh hậu hiện đại với bất ổn, hỗn loạn [3]. Văn minh tự phụ của con người đang giẫy chết vì niềm tin cạn kiệt, biến dạng; hệ giá trị sụp đổ và trống rỗng. Vô minh (*Avijjā*) như



*Trên phương diện xã hội, Niết bàn (hiểu như trạng thái tâm linh) mở ra đời sống thái bình. Đạt tới trình độ phát triển cao của tâm linh, con người vượt ra khỏi “sở tri chướng”, không còn bị trói buộc bởi những chấp trước vô minh.*

con bão nhiệt đới bao phủ chân trời; quần thảo giẫm nát mặt đất. Con người vô minh với khí cụ khoa học kỹ nghệ, càng gia cố tự phụ kiêu ngạo, lao mình về phía vẩn minh “nhân tạo - tiêu thụ”. Đến mức, con người nhắm đến khai thác tài nguyên vũ trụ. Thang đo nền văn minh dựa trên khả năng khai thác năng lượng [4] chỉ bộc lộ con đói khát của ái dục - vô minh trong thân tâm con người, cho thấy tham vọng “thực dân hóa không gian” của nhân loại. Điều này chỉ vô béo lòng tham và nỗi sợ hãi. Vì sợ hãi nên càng vị kỷ, chấp níu quyền lực, khiến mê cung vô minh mở rộng thêm. Tuy nhiên, không thể chối bỏ phát triển văn minh vật chất và khoa học kỹ nghệ; vấn đề đặt ra làm sao cân bằng đà tiến hóa văn minh vật chất và tiến hóa tâm thức.

Kỳ thực, Phật lý sẵn có giải luận cho sinh thái học nhân văn Tây phương. Từ những thuyết lý rất cơ bản của Đạo Phật, đại chúng có thể nghiệm chứng nguyên do khủng hoảng sinh thái. Ví như, “ba pháp ấn” vốn xuất hiện từ phẩm Tứ Đoạn Ý, *Kinh Tăng Nhất A-hàm*: “*Các hành vô thường, các hành đều khổ, các pháp vô ngã, niết bàn ngưng nghỉ: thành bốn pháp ấn. Về sau, các Luận sư đem “các hành đều khổ” sáp nhập vào “các hành vô thường” thành ba pháp ấn*” [5]. Lý vô thường - vô ngã lột tả căn nguyên chấp níu đói khát của văn minh vật chất - tiêu thụ. Cũng như, Vô trụ xứ Niết bàn theo Luận Thành duy thức: “*Vô trụ xứ Niết bàn nghĩa là chân như ra khỏi sở tri chướng, thường hỗ trợ bởi đại bi, bát nhã, do đó không trụ sanh tử, Niết bàn, làm lợi lạc hữu tình tận đến đời vị lai, dụng mà thường tịch, cho nên gọi là Niết bàn*” [6]. Trên phương diện xã hội, Niết bàn (hiểu như trạng thái tâm linh) mở ra đời sống thái bình. Đạt tới trình độ phát triển cao của tâm linh, con người vượt ra khỏi “sở tri chướng”, không còn bị trói buộc bởi những chấp trước vô minh.

Vấn nạn môi sinh thực chất là vấn nạn con người. Vấn nạn con người thực chất là vấn



nạn tính người. Nền văn minh có lẽ nào chỉ là sự tiến hóa phương tiện, tiến hóa vật chất. Sự mất cân bằng tiến hóa giữa năng lực khai thác ngoại giới và tính người sẽ gây ra thảm họa cho môi sinh. Nhưng khi con người đạt tới cân bằng quan hệ giữa người và phi nhân giới, không chỉ lợi lạc bản thân mà còn lợi cho giới phi nhân. Khai ngộ tâm thức giúp con người vượt qua sức trì kéo của văn minh vật chất (mà khoa học ứng dụng là một trong số “sở tri chướng” nặng nề nhất của nhân sinh). Tiến hóa tâm thức, vượt qua vương mắc văn minh vật chất, người đời như bưng tỉnh, không điên cuồng lao mình tìm tiện nghi vật chất. Tâm an trú vô trụ, không chướng ngại ngã sở lẫn vô ngã sở. Đó chính là vượt qua giới hạn cá nhân, sống như “liên cá nhân/phi cá nhân”. Do đó không bị trói buộc trong ý chiếm hữu và vụ lợi bản thân. Không chỉ có thể thiện lành với tha nhân mà còn có thể chan hòa với sinh giới. Mục tiêu tiến hóa nên chăng là đạt tới trạng thái cân bằng toàn mãn tâm linh, hay khoa học nhân văn Tây phương gọi là nền nhân tính mới.

Quả thực Đạo Phật từ giáo pháp dung dị nhất đã khai tỏ vấn đề nhân tính mới, cần thiết cho đời sống con người, cũng như giải pháp khủng hoảng môi trường hiện nay. Với nền nhân tính mới hay đạo đức sinh thái Phật giáo, con người không còn những mối bận tâm thường ngày về ngoại giới và tha thể để quay lại với bận tâm nội tại cho đến khi lậu tận an nhiên thanh tịnh, sẵn sàng tiến đến giác ngộ. Bấy giờ mối quan hệ nhân giới - phi nhân giới sẽ thay đổi triệt để. Và mấu chốt nền nhân tính mới hay đạo đức sinh thái không đâu khác mà chính là “tuệ giác”.

Trước khủng hoảng sinh thái, Phật giáo thực chất đóng góp nhiều giải pháp khả dĩ. Tựu trung đều xoay quanh cải hóa tính người, giáo dục đạo đức Phật giáo. Đạo Phật còn mang lại nguyên tắc nền tảng xây dựng chuẩn mực ứng xử sinh thái (nguyên tắc bình đẳng - phá hủy quan niệm nhân chủ cực đoan; nguyên tắc tôn trọng và cân bằng sinh thái; nguyên tắc biết ơn; nguyên tắc chinh thể phổ biến). Đạo đức sinh thái Phật giáo có khả năng trị liệu và

*Với nền nhân tính mới hay đạo đức sinh thái Phật giáo, con người không còn những mối bận tâm thường ngày về ngoại giới và tha thể để quay lại với bận tâm nội tại cho đến khi lậu tận an nhiên thanh tịnh, sẵn sàng tiến đến giác ngộ. Bấy giờ mối quan hệ nhân giới - phi nhân giới sẽ thay đổi triệt để. Và mấu chốt nền nhân tính mới hay đạo đức sinh thái không đâu khác mà chính là “tuệ giác”.*

bảo tồn môi sinh (nhất là từ bi thương yêu vạn vật, hỷ xả buông bỏ thêm khát vật chất). Tứ diệu đế và Bát chánh đạo còn gợi mở phương pháp xây dựng, cách thức thực hành đạo đức sinh thái (thực hành thanh lọc cấu uế trong thân tâm tiêu trừ tam độc, buông bỏ ái dục, tẩy trừ vô minh, nhận diện đúng đắn mối quan hệ con người - sinh cảnh; thực hành bố thí (Dāna) vô lượng chúng sanh để bồi đắp bảo tồn sinh cảnh; thực hành trì giới (Sīla) hạn chế can thiệp, kiêng cử hành vi xấu với môi sinh; thực hành thiền định (Bhāvanā) - thúc đẩy sự phát triển tâm linh phá bỏ mê lầm vật chất).

Ngoài ra, việc kết hợp quản lý nhà nước về môi sinh và hoàng dương Phật pháp có thể thúc đẩy quảng truyền giáo pháp đồng thời nâng cao đạo đức sinh thái trong hàng Phật tử. Thiết nghĩ, việc này có thể bồi đắp thêm nhân tính và thay đổi hành vi ứng xử với sinh cảnh. Như Tiến sĩ Bhimrao Ambedkar từng phát biểu trên Đài truyền thanh xứ Ấn ngày 03/10/1954 rằng luật pháp thuộc về biểu hiện thể tục mà ai cũng

có thể vi phạm trong khi tình người thiêng liêng trong tôn giáo thì ai cũng tôn trọng [7]. Sức chuyển hóa của đạo pháp thiết nghĩ có thể thay đổi sâu sắc nhận thức và đạo đức sinh thái cho đại chúng.

## KẾT LUẬN

Với hạn chế nhất định, bài viết không thể bàn kỹ từng nghĩa lý sinh thái trong hệ thống Phật lý. Chỉ có thể khẳng định, Phật lý bao hàm nhiều ý nghĩa môi sinh rất gần gũi, thiết thực. Từ nhận thức đến kiến tạo hành vi, Đạo Phật sẵn có hệ thống đạo đức sinh thái, khá dĩ cứu vãn khủng hoảng môi sinh đương thời.

Quả thực, khó có thể tìm thấy hệ thống giáo thuyết nào bao quát, chặt chẽ, sâu xa về vấn đề môi sinh như Đạo Phật. Không chỉ nhận thức mà còn những bài học hành động, ứng xử rất cụ thể cho lối sống con người trong tương quan sinh cảnh. Đạo đức sinh thái Phật giáo nên được áp dụng vào thực tiễn đời sống hôm nay. Thiết nghĩ, việc đó sẽ mang lại ích lợi rất lớn không chỉ với môi sinh mà còn lợi lạc cho con đường đi tới chứng ngộ của mỗi người!

## Chú thích và tài liệu tham khảo

\* Thạc sĩ Võ Quốc Việt, tỉnh Long An.

- [1] Paul J. Crutzen (2006). The “Anthropocene”. In Eckart Ehlers and Thomas Krafft (ed., 2006). *Earth System Science in the Anthropocene (Emerging Issues and Problems)*. Netherlands: Springer, pp.13-18.
- [2] Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV (2016). *Nguyên lý duyên khởi* (Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải). Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.
- [3] Jean-François Lyotard (2007). *Hoàn cảnh hậu hiện đại* (Ngân Xuyên dịch, Bùi Văn Nam Sơn hiệu đính và giới thiệu). Hà Nội: Nxb. Tri thức.
- [4] Nikolai Semenovich Kardashev (1985). “On the Inevitability and the Possible Structures of Supercivilizations”. in *The search for extraterrestrial life: Recent developments*; Proceedings of the Symposium, Boston, MA, June 18–21, 1984 / A86-38126 17-88). Dordrecht, D. Reidel Publishing Co., pp. 497–504.
- [5] Trần Bình (PL-2543). Ba pháp ấn (Định Huệ trích dịch từ Phật giáo Thiền học dữ Đông Phương Văn minh). *Tạp chí Suối Nguồn* bộ cũ số 5, Tu viện Huệ Quang, tr.32.
- [6] Trần Bình (PL-2543). Ba pháp ấn (Định Huệ trích dịch từ Phật giáo Thiền học dữ Đông Phương Văn minh). *Tạp chí Suối Nguồn* bộ cũ số 5, Tu viện Huệ Quang, tr.42.
- [7] Bhimrao Ambedkar (2020). *Dr. Babasaheb Ambedkar: Writings and Speeches* (Volume No.17-Part Three, Third Re-Printed) (ed. by Hari Narake, N.G. Kamble, M.L. Kasare, Ashok Godghate). New Delhi: Ministry of Social Justice & Empowerment-Govt. of India, p.503.

# HOA NỞ MIỀN AN LẠC

**Kim Loan**

Con về nép dưới lời kinh  
Gột bao nhiêu nỗi vô minh mê lầm  
Chuông ngân quyện tiếng mõ trầm  
Độ người nơi cõi tục trần bề dẫu.

Thềm trăng bảng lảng đêm sâu  
Bồ đề niệm chú lao xao trên cành  
Phật ngồi sương lạnh tàn canh  
Mím cười những đóa an lành tựa mây.

Con đi chưa trọn kiếp này  
Khổ đau đeo bám gót giày tha hương  
Nay về bên Phật tựa nương  
Gối đầu lên lọn khói hương luân hồi.

Sân thiên thơm đóa sen tươi  
Tâm từ khai sáng bao lời ngọc hoa  
Con về trong nắng chan hòa  
Nơi miền an lạc sáng tòa Như Lai.



# TA VỀ MÀU LÁ



**Lê Đức Đồng**

Ta về màu lá tươi non  
Giọt sương ban sớm vẫn còn long lanh.  
Thoảng thơm góc cội an lành  
Nghe con chim hót mà thành ca dao.

Ta về màu lá thanh tao  
Giữa trời giữa đất đã bao năm rồi.  
Thần nhiên nở một nụ cười  
Nhẹ tênh tục lụy, lẽ đời đục trong...

Ta về màu lá thông dong  
Bỏ buông tất cả từ trong tới ngoài.  
Thiên nhiên tạc trọn hình hài  
Lặng thâm cây cỏ, đậm dài yêu thương.

Ta về màu lá vàng ươm  
Một mai lá rụng, thảo thơm gốc lành.  
Chốn thôn quê tới thị thành  
Con thuyền đời có chòng chành niềm riêng?

Ta về màu lá thiêng liêng  
Sắc xanh, sắc đỏ mà nên cội cành.  
Câu ca xin gọi lòng thành  
Về miền an lạc, ngọn ngành ơn sâu...



PHẬT GIÁO  
KHOA HỌC  
& TRIẾT LÝ



# TIA NẮNG

## Mùa xuân



Hồng Đào

Từ trung tâm TP. Rạch Giá (tỉnh Kiên Giang), dọc theo Quốc lộ 80, đường Nguyễn Trung Trực, qua cầu An Hoà độ 200m, dừng lại trước mặt là chiếc cổng chùa. Chiếc cổng đơn sơ ấy dựng lên bằng hiệu với dòng chữ “Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam - Chùa Kim Quang”, hay còn được gọi với tên dân gian: “Chùa Cô Bảy”.

Ngôi chùa thành lập vào năm 1971. Từ một vùng đất ruộng

phên hoang sơ, nhờ đôi bàn tay của cô Ni trưởng Như Định (Cô Bảy) và cô Ni trưởng Diệu Châu (Cô Năm), nơi đây đã chuyển mình thành ngôi tự viện khang trang, ngăn nắp, thoáng mát, đầy đủ tiện nghi để hàng tu sĩ an tâm tu học và hàng trăm tín đồ trở về trong những ngày lễ lớn...

Bên cạnh đáp ứng đời sống tâm linh, nhà chùa luôn mong muốn chia sẻ với bất kỳ ai trong khả năng có thể. Bởi nơi đây là cầu nối giữa

các mạnh thường quân, nhà hảo tâm với những mảnh đời khó khăn. Các thành viên nhà chùa là những người con Phật luôn ưu tư nghĩ đến tha nhân, áp dụng chân lý của Phật vào cuộc sống để vui bớt phiền não khổ đau trên tinh thần “một miếng khi đói bằng một gói khi no”, phục vụ chúng sanh là thiết thực cúng dường chư Phật. Xuất phát từ lòng vị tha vô ngã ấy, năm 2017, Bếp ăn từ thiện chùa Kim Quang chính thức ra đời, đồng hành cùng bà con lao động nghèo và duy trì đến nay.





Bếp ăn từ thiện được điều hành bởi Sư cô Như Lý, vị sư nữ trụ trì đời thứ hai chùa Kim Quang. Với sự nhiệt tâm phục vụ vì lý tưởng cao đẹp, Sư cô không quản ngại vất vả trong việc vận động mạnh thường quân quan tâm hỗ trợ thường xuyên. Đến hẹn lại lên, mỗi tháng, nhà chùa phát điếm tâm sáng định kỳ 2 lần vào ngày 15 và 30 âm lịch. Từ năm 2017 đến 2018, chùa phát mỗi tháng 400 suất. Cảm thấy còn quá ít so với bà con nghèo nơi đây, sư cô vận động phân ăn sáng lên 800 suất mỗi tháng trong giai đoạn 2018 đến 2020. Từ năm 2021 đến nay, chùa duy trì đều đặn mỗi tháng 1.000 suất ăn sáng miễn phí.

Với tấm lòng hoan hỷ hiện trên gương mặt hiền hòa, từ bi của Sư cô, bà con không chỉ nhận được cơm tấm chay, bún bì, bánh mì, nước lọc... mà còn có cả tấm lòng từ ái của vị sư trẻ. Những thực phẩm này được chế biến chất lượng, dinh



dưỡng, vệ sinh an toàn. Bà con đến nhận suất điếm tâm mang về khi ai nấy tràn đầy niềm vui sướng.

Về chi phí, Sư cô cho biết rơi vào khoảng 6 đến 7 triệu đồng/tháng. Bằng tấm lòng phụng sự dân tộc, Sư cô phục vụ bà con hết lòng với những phần quà như: gạo, mì gói, đường, dầu ăn... đồng hành trong mùa Covid-19 vừa qua và trong những ngày lễ, Tết... Sư cô luôn

vui vẻ với công việc thiện nguyện của mình. Khi được hỏi, động lực nào để kiên trì, bền bỉ làm từ thiện, Sư cô tươi cười và nói rất nhẹ nhàng: *“Chùa mình chỉ là nhịp cầu nối, không có gì của mình cả! Đó chỉ là chút tâm lòng đến với bà con. Đây cũng là một chút tình cảm, niềm vui nho nhỏ, một chút ấm lòng trong ngày mới, như tia nắng ấm mùa xuân trong vô số tia nắng ấm trên quả đất này”!*



*Mahākassapa luôn lấy cái họa của Giáo đoàn làm cái họa của mình, hoàn thành việc đáng làm, không mong cầu cho mình, chỉ làm việc vì Phật pháp. Cứ như vậy, Mahākassapa duy trì sự khổ hạnh ở chốn rừng già, hàng ngày ôm bình bát đến xóm làng khát thực tìm đến những con người cùng khổ, rồi lại quay về thiền định dưới gốc cây. Đồng thời, tâm tư của Mahākassapa cũng để tâm về Giáo đoàn, Ngài sẵn sàng đóng góp để Tăng đoàn được hòa hợp và thanh tịnh.*

# NGÀI MAHĀKAS VÀ NHỮNG PHẨM HẠNH

## DẪN NHẬP

Trên con đường hoằng hóa, Thế Tôn độ được vô số đệ tử có duyên với Ngài. Trong đó có những Đại đệ tử với những phẩm hạnh cao quý như: Sāriputta, Moggallāna, Mahākassapa, Anuruddha, Upāli, Rāhula, Ānanda,... Nói đến các Đại đệ tử của Đức Phật, người xuất hiện ở các kinh điển được khắc họa nổi bật với hạnh đầu đà đệ nhất, không ai khác là Mahākassapa. Mahākassapa còn là một trong những đệ tử của Đức Phật tượng trưng cho giới luật tròn đủ và là tấm gương sáng cho đại chúng noi theo. Mahākassapa đóng vai trò quan trọng trong Giáo đoàn trước và sau khi Đức Phật nhập diệt, là bậc mô phạm với sức mạnh nội tại cùng khả năng lãnh đạo sáng suốt đầy uy kính. Đặc biệt, trong Đại hội kết tập kinh điển lần thứ nhất, Mahākassapa là người đứng ra sắp đặt, triệu tập và chủ trì tổ chức. Với lòng từ bi rộng lớn, luôn hướng tâm về những chúng sanh bất hạnh kém phước đức, Mahākassapa được biết đến với phẩm hạnh khát thực cao thượng.

## SỰ XUẤT GIA CỦA NGÀI MAHĀKASSAPA

Theo Tiểu Bộ Kinh: “Mahākassapa ra đời tên Pippali-mānava, con bà vợ chính của Bà-la-môn Kapila. Pippali-mānava không chịu lập gia đình, xin ở nhà để hầu hạ cha mẹ, sau khi cha mẹ chết, sẽ xuất gia. Để làm cho bà mẹ bằng lòng, Pippali-mānava cho làm tượng một thiếu nữ trẻ đẹp, mặc áo đỏ và đeo đồng trang sức, nói với bà mẹ rằng nếu bà tìm cho được một thiếu nữ như vậy, Pippali-mānava sẽ chịu lập gia đình” [1]. Bà mẹ sai các người Bà-la-môn đem theo tượng ấy và tìm cho được một thiếu nữ giống như vậy. Họ đến Sāgala và tìm được



*Hình ảnh của Mahākassapa thật sự vẫn hiện lên vô cùng rõ nét. Từ những đức tính, công hạnh của mình, Mahākassapa nổi bật lên giữa hàng Thánh đệ tử của Thế Tôn một vẻ đẹp riêng biệt.*

# SAPA

**Tâm Nhã**

Bhaddà - người giống hệt bức tượng vàng. Nhưng cả Pippali-mànava và Bhaddà đều không muốn lập gia đình, nên viết thư cho nhau nói rõ quyết định của mình, nhưng thư bị đánh tráo, do vậy đám cưới được cử hành. Pippali-mànava và Bhaddà giữ cho nhau sự thanh tịnh nên dù chung phòng, hai người luôn nằm cách nhau với một giấy hoa. Khi cha mẹ mệnh chung, cả hai quyết định cùng nhau xuất gia. Những tưởng hai người sẽ cùng đi tìm con đường giác ngộ nhưng họ đã tách ra mỗi người một hướng để tránh những lời bàn tán về sau. Từ đây, nhân duyên vợ chồng của cả hai chấm dứt. Mahākassapa rẽ hướng một mình đi tìm bậc đạo sư.

Mahākassapa xuất gia, trong *Tương Ưng Kinh Mahākassapa* tự thuật lại: “*Ta lấy vải cắt làm áo Tăng-già-lê và theo thông lệ các vị Ứng Cúng ở đời, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình*” [2]. Và trong *Tiểu Bộ Kinh* kể lại: “*Trước giới đức của Mahākassapa, quả đất rung động và Thế Tôn biết được nguyên nhân nên ra ngồi giữa đường từ Nalanda đến Rājagaha. Gặp Thế Tôn, Mahā Kassapa đánh lễ Thế Tôn, tôn Đức Thế Tôn là bậc Thầy, tự nhận mình làm đệ tử*” [3] Trong *Đại Phật sử* nói đến sự xuất gia của Ngài bắt đầu chính thức là lúc Thế Tôn cho Mahākassapa ba lời khuyên. Ba đoạn giáo pháp này đồng nghĩa với sự xuất gia bậc thấp và bậc cao của Mahākassapa. Mahākassapa là người duy nhất nhận loại xuất gia này trong giáo pháp của Đức Phật. Loại xuất gia ấy được gọi là “*ovāda-paṭiggahana upasampadā – chỉ giáo tín thọ Cụ túc giới, sự thọ Cụ túc giới qua sự chấp nhận lời chỉ giáo của Đức Phật*” [4]. Ba đoạn giáo pháp nêu trong *Kinh Tương Ưng*: “*Một tâm quý thật sắc sảo sẽ phải được thiết lập giữa các vị Trưởng lão, niên thiếu và trung niên*”; “*Phàm pháp gì tôi nghe, liên hệ đến thiện, sau khi đặc biệt chú ý, tác ý, tập trung tất cả tâm (lực), tất cả pháp ấy tôi đều lắng tai nghe*”; “*Phàm niệm gì thuộc về thân hành, câu hữu với hỷ, ta sẽ không bỏ niệm ấy*” [5].

Sau khi xuất gia, Mahākassapa lên đường du hành cùng Đức Phật. Từ đây, có sự kiện trao đổi y giữa Đức Phật và Mahākassapa. Nhân khi Đức Phật muốn ngồi dưới một cội cây, Mahākassapa xé chiếc y vai trái rất mềm của mình gọn lại và trải nó ra cho Ngài ngồi. Sau đó, Đức Phật khen tấm y của Mahākassapa thật êm dịu. Mahākassapa đáp rằng: “*Bạch Thế Tôn, mong rằng Thế Tôn nhận lấy tấm y*

*làm bằng vải cắt này từ nơi con, vì lòng từ mẫn đối với con*”; “*Con sẽ dùng, bạch Thế Tôn, tấm y phần tảo làm bằng vải gai thô, đáng được quăng bỏ của Thế Tôn*” [6]. Có thuyết cho rằng sự kiện trao đổi y này là vì Thế Tôn muốn trao y cho Mahākassapa và ngầm xác nhận mai sau Mahākassapa sẽ thay Thế Tôn thống lãnh Giáo đoàn. Người mà Thế Tôn biết trước được sẽ tổ chức Hội đồng Thánh tăng và mở Đại hội kết tập Dhamma và Vinaya, giúp Giáo đoàn trường tồn ngàn năm sau khi Thế Tôn nhập Parinibbāna. Bên cạnh đó, chiếc y bằng vải thô đáng được quăng bỏ mà Thế Tôn muốn Mahākassapa nhận như hàm ý chỉ rõ đạo hạnh của Mahākassapa là hạnh đầu đà. Từ đó, Mahākassapa duy trì một đời sống khổ hạnh nghiêm khắc.

Mahākassapa chứng ngộ pháp theo *Tương Ưng Kinh*: “*Trong bảy ngày, này Hiền giả, đang còn phiền não, ta ăn món ăn của quốc độ, đến ngày thứ tám, chánh trí khởi lên*” [7] Trong *Tiểu Bộ Kinh* có nói: “*Mahā Kassapa tu tập mười ba hạnh đầu đà*” [8]. Vì nhiều nỗ lực tận trong việc tu tập hạnh đầu đà, Mahākassapa làm phạm phụ chi trong bảy ngày và vào ngày thứ tám chứng đắc quả Arahant, giải thoát hoàn toàn tâm khỏi các phiền não nhiễm ô.

### HẠNH ĐẦU ĐÀ ĐỆ NHẤT

Thế Tôn khi ở tại Jetavana, đã từng xác chứng ngài Mahākassapa là vị Tỳ kheo đệ nhất về hạnh đầu đà trong *Kinh Tăng Chi*: “*Trong các đệ tử Tỳ kheo của Ta thuyết về hạnh đầu đà tối thắng là Mahākassapa*” [9]. Sự miên mật tu tập hạnh đầu đà của Mahākassapa được nêu lên trong *Tương Ưng Kinh* khi Thế Tôn khuyên Mahākassapa quăng bỏ y vải gai thô phần tảo cũ nát và mang những y áo do gia chủ cúng, trở về thọ dụng các món ăn được mời và ở gần Thế Tôn. Mahākassapa: “*Bạch Thế Tôn, con là người đã lâu ngày sống ở rừng và tán thán hạnh ở rừng; con là người đi khát thực và tán thán hạnh khát thực;... mang y phần tảo...;... mang ba y;... thiếu dục...;... tri túc;... sống viễn ly...;... sống không giao thiệp...; con là người tinh cần và tán thán hạnh tinh cần*” [10]. Ngài Mahākassapa trọn giữ hạnh đầu đà, lúc nào cũng ở trong rừng già, kinh hành hoặc tọa thiền dưới gốc cây,... Mãi đến lúc tuổi già, thân thể gầy guộc, Mahākassapa vẫn không chệnh mảng. Mahākassapa nêu hai lợi ích khi thực hành những hạnh trên: “*Con thấy tự mình được hiện tại an lạc trú và vì lòng từ mẫn đối với chúng sanh*



*Mahākassapa luôn hướng về sự tự thắng nên Ngài là bậc gương mẫu trong giáo đoàn, người có phẩm hạnh ảnh hưởng lan rộng. Và đối với giáo đoàn, Mahākassapa luôn để tâm quan sát biết được những lỗi các Tỳ kheo, để Thế Tôn kịp thời răn dạy.*

sắp đến, mong rằng các chúng sanh sắp đến sẽ bắt chước” [11]. Sau đó, Mahākassapa được Thế Tôn tán thán và ủng hộ.

Phẩm hạnh của ngài Mahākassapa còn thể hiện qua cuộc sống phạm hạnh, thiếu dục tri túc. Đó cũng là cách gián tiếp truyền bá giáo lý của Đức Phật. Theo *Tương Ưng Kinh*, Thế Tôn đã tán dương: “Mahākassapa là người có hạnh tri túc đối với tất cả các loại y, đồ ăn, sàng tọa và thuốc men trị bệnh không vì đó mà dao động làm điều bất chánh, bất xứng. Và nếu được những loại ấy, không tham lam, không say đắm, không phạm tội, thấy nguy hại, quán xuất ly với tri tuệ” [12]. Bàn về biện tài

của Mahākassapa, Đức Phật ví Mahākassapa có khả năng thuyết pháp ngang hàng với Ngài qua ba lần Thế Tôn yêu cầu Mahākassapa giáo giới thuyết pháp cho các Tỳ kheo: “Này Kassapa, hãy giáo giới Tỳ kheo! Này Kassapa, hãy nói pháp thoại cho các Tỳ kheo! Này Kassapa, Ta hoặc Ông phải giáo giới các Tỳ kheo! Ông hoặc Ta phải nói pháp thoại cho các Tỳ kheo!” [13]. Không những thế, Thế Tôn còn thường xuyên khuyến khích các Tỳ kheo hãy sống và tu tập theo tấm gương nhiệt thành nhẫn nại lớn lao của Mahākassapa.

Với khả năng nhiếp phục quần chúng bằng công hạnh, ngài Mahākassapa còn được Thế Tôn so

sánh như mặt trăng bởi lòng từ bi rộng lớn không bị ràng buộc khi đến với mọi người: “*Này các Tỳ kheo, Kassapa khi đi đến các gia đình, tâm không bị dính vào, không bị nắm lấy, không bị trói buộc, nghĩ rằng: “Những ai muốn được lợi hãy được lợi! Những ai muốn công đức hãy làm các công đức!”* [14]; “*Này các Tỳ kheo, Kassapa với tâm như vậy đi đến các gia đình, nếu không được cho, họ cho ít, không cho nhiều, họ cho đồ xấu, không cho đồ tốt, họ cho chậm, không cho mau, họ cho bất kính, không cho có kính trọng, Kassapa không vì vậy mà bị bức phiền, không do nhân duyên ấy mà cảm thọ khổ ưu*” [15].

Với hạnh khát thực bình đẳng đó, Thế Tôn đã ví Mahākassapa như vàng trắng rằm, chiếu sáng xuống tất cả muôn loài vạn vật. Tuy nhiên, một số trích dẫn từ kinh cho rằng ngài Mahākassapa với pháp khát thực lại thiên về những người nghèo khổ đáng thương hơn là những người đang có phước đức. Trong *Tiểu Bộ Kinh* có ghi lại: “*Sau khi nhập định bảy ngày Mahakassapa xuất định ấy. Năm trăm chư Thiên đang cố gắng lo cho Tôn giả Mahakassapa được đồ ăn khát thực. Rồi Tôn giả Mahakassapa sau khi khước từ năm trăm Thiên nhân ấy, vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, vào Rājagaha để khát thực*” [16]. Mahākassapa từ chối những phần cúng dường tốt đẹp đó vì muốn gieo một phần nghiệp lành cho những người nghèo khổ, bất hạnh. Ngài Mahākassapa nghĩ rằng họ chịu khổ sở là vì không có cơ duyên tạo thiện nghiệp. Vì vậy, Mahākassapa sẵn sàng thọ nhận sự cúng dường một cách hoan hỷ từ bà lão nghèo mắc bệnh để làm viên mãn sự cúng dường cho bà. *Trường Lãm Tăng Kệ*, ngài Mahākassapa tự thuật:

1055. Từ trú xứ bước xuống, /Ta vào thành khát thực, /Ta cẩn thận đến gần, /Một người cùi đang ăn.  
1056. Với bàn tay lở loét, /Nó bỏ vào một muống, / Khi bỏ vào muống ấy, / Ngón tay rời rơi vào.  
1057. Dựa vào một chân tường, /Ta ăn miếng ăn ấy, /Đang ăn và ăn xong, / Ta không cảm ghê tởm.  
1058. Miếng ăn đừng nhận được, /Xem như thuốc tiêu thối, /Chỗ nằm dưới góc cây, /Và y từ đồng rác, /Ai thọ dụng chúng được, /Được gọi người bốn phương. [17]

Bài kệ tái hiện cảnh ngài Mahākassapa thọ dụng phần thức ăn ôi thiu cùng phần ngón tay lở loét rơi vào mà không cảm thấy ghê tởm. Sau đó về lại chỗ nằm dưới

góc cây với tấm vải y từ đồng rác, thiền định. Đó là hạnh đầu đà đệ nhất khó ai có thể làm được.

Điều làm ngài Mahākassapa khác biệt với các vị Đại đệ tử của Đức Phật là sự giáo dục nghiêm khắc, được thể hiện qua một dịp ngài Ananda thỉnh ngài Mahākassapa đến trú xứ Ni để giảng pháp. Mahākassapa đã đồng ý sau hai lần từ chối. Sau khi Mahākassapa nói pháp thoại, Tỳ kheo Ni Thullatissā nói lên những lời không hoan hỷ: “*Làm sao Tôn giả Mahākassapa trước mặt Vedehamuni Ananda, lại nghĩ đến thuyết pháp; vì như một người bán kim lại nghĩ, có thể bán kim cho người làm kim*” [18]. Sau đó, Mahākassapa đã hỏi Ananda: “*Hãy đến, Hiền giả Ananda, chớ để cho chúng Tăng truy cứu thêm về Hiền giả. Hiền giả Ananda, Hiền giả nghĩ thế nào?*” [19].

Thullatissā muốn nói lên cung cách nói pháp của Ananda trái ngược với những lời giáo huấn thẳng thắn có sự nghiêm khắc của Mahākassapa. Điều đó vô tình chạm phải những lỗi lầm yếu kém của Thullatissā. Như vậy, Mahākassapa nhận ra lòng ưu ái của Thullatissā đối với Ananda, vì Ananda là người luôn đồng hành ủng hộ việc thành lập Ni đoàn. Bằng những từ ngữ thể hiện sự không hài lòng, Mahākassapa muốn cảnh báo Ananda hãy tránh trở nên quá liên quan đến Ni giới và tránh sự nghi ngờ về sau. Ngài Mahākassapa đôi khi quở trách các Tỳ kheo bằng sự nghiêm khắc nhưng tất cả vì mục đích giáo dục răn đe giúp ích cho họ. Một lần khác, Mahākassapa khiển trách Ananda về việc dẫn quá ba Tỳ kheo đến nhà Phật tử thọ trai: “*Hội chúng của Hiền giả, này Hiền giả Ananda, đang sụp đổ. Đồ chúng niên thiếu của Hiền giả, này Hiền giả, đang tiêu diệt. Đứa trẻ này không biết lượng sức mình*” [20]. Tất cả những lời đóng góp khiển trách dành cho Ananda đều vì lòng thương tưởng của Mahākassapa đối với chánh pháp, vì lo lắng hàng tín thí sẽ mất niềm tin đối với chánh pháp.

Mahākassapa luôn hướng về sự tự thắng nên Ngài là bậc gương mẫu trong Giáo đoàn, người có phẩm hạnh ảnh hưởng lan rộng. Và đối với Giáo đoàn, Mahākassapa luôn để tâm quan sát biết được những lỗi các Tỳ kheo, để Thế Tôn kịp thời răn dạy. Theo *Kinh Tương Ứng*, Mahākassapa bạch với Thế Tôn: “*Chúng Tỳ kheo hiện tại. Họ ở trong tình trạng khó nói với họ. Họ không kham nhẫn. Họ không kính*



*Trong Tiểu Bộ Kinh kể lại: “Trước giờ đức của Mahākassapa, quả đất rung động, và Thế Tôn biết được nguyên nhân nên ra ngồi giữa đường từ Nalandā đến Rājagaha. Gặp Thế Tôn, Mahā Kassapa đánh lễ Thế Tôn, tôn Thế Tôn là bậc Thầy, tự nhận mình làm đệ tử”.*

trọng lời giáo giới. Ở đây, con thấy Tỳ kheo Bhandā, đệ tử của Ananda, và Tỳ kheo Abhinjika, đệ tử của Anuruddha, nói với nhau: “Hãy đến, này Tỳ kheo, ai sẽ nói nhiều hơn? Ai sẽ nói tốt đẹp hơn? Ai sẽ nói dài hơn?”. Một hoàn cảnh khác, Mahākassapa biết được các một số Tỳ kheo tự ý vào làng xin vật liệu xây dựng cốc liêu khiến người dân tránh né hàng xuất gia, nên Mahākassapa đã gặp Thế Tôn để trình bày sự việc. Mahākassapa luôn lấy cái họa của Giáo đoàn làm cái họa của mình, hoàn thành việc đáng làm, không mong cầu cho mình, chỉ làm việc vì Phật pháp. Cứ như vậy, Mahākassapa duy trì sự khổ hạnh ở chốn rừng già, hàng ngày ôm bình bát đến xóm làng khất thực tìm đến những con người cùng khổ, rồi lại quay về thiền định dưới gốc cây. Đồng thời, tâm tư của Mahākassapa cũng đề tâm về Giáo đoàn, Ngài sẵn sàng đóng góp để Tăng đoàn được hòa hợp và thanh tịnh.

## **TỔ CHỨC KẾT TẬP GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT**

Thuận theo quy luật vô thường, Thế Tôn diệt độ tại Upavattana ở Kusinnārā. Thời điểm đó, Mahākassapa đang du hành cùng năm trăm Tỳ kheo từ Pāvā đến Kusinārā. Mahākassapa thấy tà mạng ngoại đạo đi từ xa đến trên tay cầm hoa Mandārava hương đi từ Kusinārā đến Pāvā. Sau khi hỏi thăm, Mahākassapa biết được Thế Tôn đã diệt độ bảy ngày. Lúc bấy giờ, Subhadda - một Tỳ kheo lớn tuổi nói: “Chúng ta đã được thoát khỏi hoàn toàn vị Đại Sa môn ấy, chúng ta đã bị phiền nhiễu quấy rầy với những lời: “Làm như thế này không hợp với các người. Làm như thế này hợp với các người”. Nay những gì chúng ta muốn, chúng ta làm, những gì chúng ta không muốn, chúng ta không làm” [21]

Theo truyền tụng, Mahākassapa dùng thần thông chặn âm thanh lời nói đó lại và nói với các vị Tỳ kheo buồn khóc: “Thôi các Hiền giả, chớ có sầu não, chớ có khóc than. Nay các Hiền giả, phải chăng Thế Tôn đã tuyên bố ngay từ ban đầu rằng mọi vật ưu ái thân tình đều phải bị sanh diệt, tử biệt và dị biệt. Nay các Hiền giả, làm sao có thể được như vậy: Những gì sanh, tồn tại, hữu vi, chịu sự biến hoại mà lại mong khỏi có sự biến dịch? Thật không có sự trạng ấy” [22]. Khi đó ở Kusinārā, giàn hỏa thiêu nhục thân của Thế Tôn không cháy bởi ý định của chư Thiên là chờ Mahākassapa cùng các Tỳ kheo về cúi đầu đánh lễ Thế Tôn. Đến khi Mahākassapa về, Ngài chấp tay, đi nhiều phía tay phải xung quanh giàn hỏa ba lần, cởi mở chân ra và cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn thì giàn hỏa tự cháy.

Sau ba tháng từ khi Thế Tôn diệt độ, vì luôn trở về lời nói vô ý thức của Subhadda, lo sợ có sự suy đồi về kỷ luật trong Giáo đoàn sau này nên Mahākassapa mở Đại hội Thánh tăng đức kết Pháp và Luật. Mahākassapa nói: “Này các sư đệ, vậy chúng ta hãy trùng tụng Pháp và Luật trước khi điều Phi Pháp phát triển và Pháp bị bỏ quên, trước khi điều Phi Luật phát triển và Luật bị bỏ quên, trước khi những kẻ nói về Phi Pháp trở nên mạnh và những người nói về Pháp yếu đi, trước khi những kẻ nói về Phi Luật trở nên mạnh và những người nói về Luật yếu đi” [23]. Đại hội mang lại ý nghĩa vô cùng to lớn, giới luật đưa lên vị trí hàng đầu để nhiếp phục những Tỳ kheo nào phạm giới. Kinh tạng trùng tuyên truyền bá làm nền tảng để mọi người nương tựa, thực hành nhằm chuyển hóa thân tâm được thanh tịnh giác ngộ, góp phần làm cho chánh pháp được trường tồn. Qua sự kiện này,

Mahākassapa thể hiện vai trò quan trọng đối với sự phát triển của Tăng đoàn và sự trường tồn của Phật pháp mai sau.

Sau khi Đại hội kết thúc, Mahākassapa được kính trọng với vai trò Trưởng lão trong Giáo đoàn và được xem như người đứng đầu Giáo đoàn đầu tiên sau Thế Tôn. Một số dữ kiện ghi lại rằng, Mahākassapa viên tịch năm 120 tuổi. *The Birth-Stories of the Ten Bodhisattas and the Dasabodhisattuppattikatha* đã đề cập về sự kiện tịch diệt của Mahākassapa. Ngài đến cung điện của vua Ajatasatru để thông báo về việc nhập diệt. Khi đó, Ajatasatru đang ngủ say nên Mahākassapa một mình ra đi lên núi Kukkutapada và ngồi kiết già trong hang núi. Mahākassapa tuyên bố rằng thân thể của Mahākassapa, trong tâm y do Đức Phật trao truyền, sẽ ở đó đợi đến khi Đức Phật Metteyya xuất hiện, Mahākassapa sẽ trao lại chiếc y và nhập Nirvara. Sau đó, tảng đá cửa hang khép lại, giấu kín nhục thân của Mahākassapa. Vua Ajatasatru hay tin liền cùng với Ananda đến núi Kukkutapada. Đứng trước hang núi, tảng đá mở ra, hiện ra dáng vẻ của Mahākassapa ngồi ngay ngắn trong tư thế thiền định. Ajatasatru và Ananda lễ bái và rời đi và tảng đá khép lại. [24]

## KẾT LUẬN

Mahākassapa từ nguồn kinh điển được khắc họa là bậc Khất sĩ với chiếc y vải thô phần tảo cùng dáng vẻ nghiêm trang tĩnh lặng trong bước đi vững vàng, du hành khắp các nẻo từ rừng ra xóm làng tìm đến những mảnh đời bất hạnh, dùng phương tiện giúp họ được an lạc.

Hình ảnh của Mahākassapa thật sự vẫn hiện lên vô cùng rõ nét. Từ những đức tính, công hạnh của mình, Mahākassapa nổi bật lên giữa hàng Thánh đệ tử của Thế Tôn một vẻ đẹp riêng biệt. Với danh hiệu đầu đà đệ nhất trong hàng đệ tử Phật, Mahākassapa có sức mạnh nội tâm mãnh liệt, quyết lòng giữ gìn phạm hạnh trọn vẹn, định lực vững vàng vượt qua những mọi chướng ngại tu tập. Hơn thế nữa, Mahākassapa đóng vai trò quan trọng trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ nhất, là người góp phần làm cho Phật pháp trường tồn để chúng ta ngày nay được thấm nhuần pháp lạc. Học theo hạnh của Tôn giả Mahākassapa, chúng ta ngày nay sẽ nỗ lực bảo hộ tâm ý ngăn ngừa tham đắm trước ngũ dục thế gian, sống biết tiết độ, đồng thời giữ gìn giới hạnh trọn vẹn, noi theo tấm

gương sáng rực sáng của Mahākassapa, thực hành lời Phật dạy để nếm được vị ngọt của chánh pháp.

## Chú thích:

- [1] *Trưởng Lão Tăng Kệ, chương XVIII, phẩm 40 kệ, Kinh Tiểu Bộ, tập III, tr.466.*
- [2] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.378.*
- [3] *Trưởng Lão Tăng Kệ, Kinh Tiểu Bộ, tập III, chương XVIII, phẩm 40 kệ, tr.466-467.*
- [4] *Đại Phật Sử, tập 6.A, tr.92.*
- [5] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.379-380.*
- [6] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.380-381.*
- [7] *Sđđ, tr.380.*
- [8] *Trưởng Lão Tăng Kệ, chương XVIII, phẩm 40 kệ, Kinh Tiểu Bộ, tập III, tr.467.*
- [9] *Chương I, Phẩm Người Tỏi Trắng, Kinh Tăng Chi Bộ, tập I, tr.49.*
- [10] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.349.*
- [11] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.350.*
- [12] *Sđđ, tr.336-337.*
- [13] *Sđđ, tr.355.*
- [14] *Sđđ, tr.343.*
- [15] *Sđđ, tr.348.*
- [16] *Kinh Phật Tự Thuyết, chương III, phẩm Nanda, Kinh Tiểu Bộ, tập I, tr.139.*
- [17] *Trưởng Lão Tăng Kệ, chương XVIII, phẩm 40 kệ, Kinh Tiểu Bộ, tập III, tr.469.*
- [18] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.371-372.*
- [19] *Sđđ, tr.372.*
- [20] *Chương V, Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng, tập II, tr.376.*
- [21] *Sđđ, tr.344-345.*
- [22] *Kinh Trường Bộ, Đại Bát Niết Bàn, tập I, tr.345.*
- [23] *Tiểu Phẩm, chương XI, Tạng Luật, tập II, tr.398.*
- [24] *The Birth-Stories of the Ten Bodhisattas and the Dasabodhisattuppattikath, tr.45.*

## Tài liệu tham khảo:

1. Thích Minh Châu dịch (2015), *Kinh Tiểu Bộ, tập I*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
2. Thích Minh Châu dịch (2001), *Kinh Tiểu Bộ, tập III*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
3. Thích Minh Châu dịch (2003), *Kinh Trường Bộ, tập I*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
4. Thích Minh Châu dịch (1991), *Kinh Tương Ưng, tập II*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
5. Thích Minh Châu dịch (1996), *Kinh Tăng Chi, tập I*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
6. Indacanda dịch (2014), *Tiểu Phẩm, tập II, Vinaya Pitaka*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
7. Mingun Sayadaw nguyên tác, Tỳ-khưu Minh Huệ dịch (2019), *Đại Phật Sử, (Maha Buddhavamsa)*, tập II, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
8. H. Saddhatissa, M.A., PH.D. (dịch), (1975), *The Birth-Stories of the Ten Bodhisattas and the Dasabodhisattuppattikatha*, The pali text society, London, London, United Kingdom.





## Phẩm tính quan trọng của một người học trò từ trường hợp Tôn giả Angulimala

SC. Thích Nữ Nhật Diệu\*

*Chính tâm từ bi rộng lớn của Đức Phật đã hóa độ được Angulimala từ một kẻ sát nhân máu lạnh trở thành một vị Tỷ kheo nhân hậu hiền từ. Chính những thiện duyên gieo trồng với Phật pháp từ nhiều đời trước của Angulimala và sự ăn năn, sám hối kịp thời mà Angulimala trở thành đệ tử Phật, tu tập chứng đắc đạo quả.*



Đức Phật là bậc đại giác ngộ, đại từ bi, đại trí tuệ. Ngài đã khẳng định: “*Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh*” (Kinh Đại Bát Niết Bàn). Điều này cho thấy, mỗi chúng sanh dù ác hay thiện, già hay trẻ, nam hay nữ, cao quý hay mọi rợ... đều có thể tu hành và thành tựu giác ngộ. Chính cuộc đời hoằng hóa của Đức Phật đã nói lên tính bình

đẳng, từ bi của Ngài. Thế Tôn đã hóa độ rất nhiều chúng đệ tử ở các giai cấp khác nhau, từ những người Bà La Môn, hay Sát Đê Lợi, kẻ cả kỹ nữ, người gánh phân, hay tên giết người tàn bạo Angulimala... Trong đó, Angulimala là một người cực ác trong xã hội khiến ai ai cũng khiếp sợ với danh xưng kẻ sát nhân, chỉ duy nhất tình thương của Phật pháp mới khiến tên cướp



*Angulimala là một người cực ác trong xã hội khiến ai ai cũng khiếp sợ với danh xưng kẻ sát nhân, chỉ duy nhất tình thương của Phật pháp mới khiến tên cướp quay đầu sám hối, từ một kẻ đại ác trở thành Sa môn Thích tử.*

quay đầu sám hối, từ một kẻ đại ác trở thành Sa môn Thích tử.

### **CUỘC ĐỜI ANGULIMALA** ***Nghiệp quả của Angulimala***

Trong *Tiểu Bộ Kinh* có trình bày về vấn đề nghiệp quả của Angulimala. Đức Thế Tôn dạy nghiệp quả này là do ác nghiệp đời trước Ngài đã tạo. Vào thời Thế Tôn là một vị Tỳ kheo,

Sutana, phụng dưỡng cha mẹ mình. Angulimala lúc này mang thân tướng là quỷ Yakka tên là Makhadeva, sinh tại cây đa. Hằng ngày, quỷ Dạ-xoa được vua Ba-la-nại đem đến một đĩa cơm và một tên tù nhân để ăn thịt. Ở đời này, Bồ tát Sutana, được khuyến hai ba lần rằng không nên đến gặp Makhadeva, nhưng Ngài vẫn quyết tâm “*sẽ thắng*

*quỷ Dạ-xoa và đem hạnh phúc cho mọi người*” [1]. Sutana đã hóa độ cho Dạ-xoa: “*Xưa kia bạn đã tạo ác nghiệp, bạn tham tàn độc ác, ăn thịt nhiều người nên tái sinh làm quỷ Dạ-xoa. Từ rày về sau đừng giết hại sinh mạng như vậy nữa.*”[2], an trú ông vào Ngũ giới, đưa ông đến sống ở cổng thành để thọ hưởng cao lương mỹ vị thay vì ăn thịt người.

Thế Tôn dạy rằng quý Dạ-xoa là Angulimala (Người đeo vòng ngón tay), vua là Ananda và hiểu từ kia chính là Ta [3].

Thời vua Pancala, xứ Kampila, Đức Phật lúc ấy là thái tử Alinasattu, Angulimala là quý nhân được quý cái nuôi dưỡng. Dù là con người nhưng bị quý cái bắt đi, nuôi sống bằng thịt người nên quý nhân lúc ấy nhận mình cũng là quý. Ông sống trong nghĩa địa, trong rừng và giết người để ăn thịt. Sau được thái tử Alinasattu hóa độ và đến tu tập với vị đại ẩn sĩ [4]. Mỗi tiền kiếp Angulimala đều được nuôi sống bằng việc ăn thịt người. Hành động ăn thịt người để sống đã trở thành tập quán nghiệp, chỉ cần hội đủ nhân duyên thì ác nghiệp này lập tức trở quả.

Tại quốc độ Kuru, Bồ tát là thái tử Sutasoma, Angulimala là thái tử Brahmadata, bạn đồng học tại Takkasila với Ngài. Brahmadata sau khi làm vua xứ Ba-la-nại vẫn không thể bỏ thói quen ăn thịt. Một hôm, quan nấu ăn bắt cần để cho chó mèo ăn hết thịt chuẩn bị riêng cho vua, sợ bị trách phạt ông ta đã bí mật lấy thịt người để dâng cho vua. Hành động này đã đánh thức ác nghiệp ăn thịt người của vua Ba-la-nại và hạ lệnh lấy thịt người làm thức ăn cho ông bởi đời trước vua là Dạ-xoa ăn thịt người... Chính thái tử Sutasoma đã hóa độ người bạn của mình [5].

Ở một thời đại khác, vua Brahmadata và hoàng hậu sanh được vị hoàng tử đặt tên là Pancayudhakumara (hoàng tử có năm vũ khí). Vua bảo hoàng tử đi học nghề, tới một khu rừng hoàng tử gặp Dạ-xoa tên là Silesaloma.

Lúc này, Dạ-xoa muốn ăn thịt hoàng tử và được hoàng tử hóa độ với bài thuyết về sự nguy hiểm của năm ác giới cùng lợi ích của 5 điều thiện. Quý Dạ-xoa ấy chính là Angulimala và hoàng tử chính là Thế Tôn [6]. Và còn các kiếp sống khác ở quá khứ, Angulimala cũng đều chịu nghiệp quả giết người như vậy và được nhân duyên gieo trồng hạt giống Phật pháp để đời sau có thể tu tập chứng ngộ.

#### *Trở thành kẻ sát nhân*

Đến thời Phật tại thế, tại nước Kosala, lãnh thổ của vua Pasenadi, “có tên cướp *Angulimāla* là một thợ săn, tay vấy máu, sát hại, bạo tàn, không có lòng từ mẫn đối với chúng sanh. Vì nó, các làng trở thành không làng, các thị trấn trở thành không thị trấn, quốc độ trở thành không quốc độ. Do nó luôn luôn giết người, nó mang một vòng hoa làm bằng ngón tay người” [7]. Angulimala là một nỗi khiếp sợ của Kosala.

Theo *Trường lão Tăng kệ*, trong đêm Ngài được sanh ra, tất cả binh khí và áo giáp trong thành phố đều sáng rực, khiến vua Pasenadi cảm thấy kinh hãi. Chính cha Ngài, một vị cố vấn cho vua đã nói rằng, Angulimala là đứa trẻ sinh ra sẽ trở thành tên sát nhân có thể chế ngự và vì có thể chế ngự nên được đặt tên là Ahimasaka. Khi sanh ra, ngài có sức mạnh bằng bảy con voi, được gửi học đạo với thầy Takhasila. Vì rất giỏi nên Ahimsaka bị bạn bè đố kỵ và bày kế làm hại. Vì cuồng tín mà Ahimasaka trở thành tên sát nhân, nghe lời thầy và bạn nói phải giết đủ 100 người lấy ngón tay mới truyền phép nhiệm màu cho. Ngài dùng các

ngón tay xâu lại thành vòng hoa và đeo trên cổ, nên người ta gọi ngài là Angulimala.

Tất cả dân chúng đều khiếp sợ Angulimala. Tên sát nhân Angulimala đã giết quá nhiều người, vua Pasenadi liền sai quân lính đến để giết ông. Vì quá thương con, bà Mantani lặn lội đường xa đến để báo tin đó cho Angulimala, bà khuyên con mình hãy từ bỏ việc giết hại. Và Angulimala định toan giết cả mẹ mình để đủ số lượng 100 người. Lúc này, Đức Phật xuất hiện để hóa độ Angulimala, vì thương tưởng Angulimala từ nhiều đời nhiều kiếp đã gây những nghiệp ác đều liên quan tới việc ăn thịt người, khiến Angulimala phải chịu quả báo nặng nề như vậy. Và đời này, chính là nhân duyên Angulimala được Đức Phật hóa độ, Thế Tôn đã đi đến rừng Jalini để gặp Angulimala và giáo hóa Ngài [8].

#### **ĐỨC PHẬT GIÁO HÓA TƯỚNG CƯỚP ANGULIMALA**

#### *Trở thành đệ tử Đức Thế Tôn*

Angulimala là nỗi khiếp sợ của người dân tại vương quốc vua Pasenadi, nước Kosala. Ông là một tên cướp, giết người man rợ tới nỗi xâu các ngón tay của người bị giết thành chuỗi vòng hoa mang trên người. *Trung Bộ Kinh* diễn tả: “... Trên con đường này có tên cướp *Angulimala*, là một thợ săn, tay vấy máu, sát hại, bạo tàn, không có lòng từ mẫn đối với chúng sanh. Vì nó, các làng trở thành không làng, các thị trấn trở thành không thị trấn, các quốc độ trở thành không quốc độ. Do nó luôn luôn giết người, nó mang một vòng hoa làm bằng ngón tay



*Đức Phật là bậc đại giác ngộ, đại từ bi, đại trí tuệ. Ngài đã khẳng định: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh” (Kinh Đại Bát Niết Bàn).*

người”[9]. Có thể thấy, chỉ cần nghĩ tới Angulimala sẽ khiến mọi người né tránh và bỏ chạy.

Chính vì thế, sự kiện Angulimala được Đức Phật giáo hóa đã làm chấn động cả Kosala. Sau khi ngăn cản ba lần nhưng Đức

Thế Tôn từ mẫn vẫn tiếp tục đi vào con đường dẫn đến chỗ Angulimala. Với tâm thế của một kẻ giết người, Angulimala thấy Thế Tôn như con thú thấy một con mồi, sung sướng nghĩ tất cả đều không thoát khỏi dao của Angulimala và sa môn này cũng

vậy. Đức Phật đã thị hiện thân thông để hóa độ Angulimala ngay lúc này, khiến ông không đuổi kịp Ngài. Đức Phật đã dùng chính việc mà Angulimala hay dùng để làm hại người khác chính là chạy đuổi. Vì thế, khi Ngài nói: “*Ta đã đứng rồi, này Angulimala! Và ngươi hãy đứng lại!*” [10] đã làm Angulimala dấy lên suy nghĩ, cảm thấy nghi ngờ vì cho rằng Đức Phật là một Sa môn, mà Sa môn luôn chân thật, vậy tại sao Ngài lại nói ta đã đứng trong khi đang đi. Đức Phật biết được nghi ngờ của Angulimala và đáp lại rằng: “*Angulimala, Ta đã đứng rồi. Với mọi chúng sanh, Ta bỏ trống, kiếm, Còn ngươi hữu tình, không tự kiếm ché, Do vậy, Ta đứng, còn ngươi chưa đứng*” [11].

Bài kệ như lời khẳng định của Thế Tôn về sự buông bỏ tham, sân, si. Ngài ngầm xác quyết với Angulimala rằng Ngài là người đã chứng ngộ giải thoát khỏi sự ràng buộc của tam độc thế gian, còn Angulimala là chúng sanh còn chìm đắm trong đó, nên chưa đứng lại. Trong các kiếp quá khứ khi làm dạ xoa, quỷ nhân..., tiền thân Tôn giả Angulimala đều được tiền thân Đức Phật hóa độ, an trú vào chánh pháp. Hạt giống thiện của Ngài ngày nay lại sanh khởi, người có thể giúp Ngài làm lại cuộc đời không ai khác chính là Đức Phật. Phải chăng đây là lời dạy đầu tiên Đức Phật dành cho Angulimala. Sau khi nghe xong bài kệ, Angulimala bùng tỉnh và quỳ dưới chân Phật, xin Phật xuất gia làm Sa môn. Sau đó, Thế Tôn cùng Tôn giả Angulimala là Sa môn tùy tùng, bắt đầu du hành đi đến Savatthi.

Chính tâm từ bi rộng lớn của Đức Phật đã hóa độ được Angulimala từ một kẻ sát nhân máu lạnh trở thành một vị Tỷ kheo nhân hậu hiền từ. Chính những thiện duyên gieo trồng với Phật pháp từ nhiều đời trước của Angulimala và sự ăn năn, sám hối kịp thời mà Angulimala trở thành đệ tử Phật, tu tập chứng đắc đạo quả.

### *Vua Pasenadi tán thán Đức Thế Tôn*

Sự kiện Đức Phật hóa độ được Angulimala đã làm chấn động cả nhân thiên, đặc biệt là với vua Pasenadi. Là một người đứng đầu đất nước, vua Pasenadi rất lo lắng, phiền muộn khi chưa giải quyết được nỗi lo sợ cho Kosala. Vua tìm đến Đức Thế Tôn để giải bày. Lúc này, Đức Phật nói với Pasenadi rằng: “*Nếu Đại vương được thấy Angulimāla cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ nói láo, ăn một ngày một bữa, sống phạm hạnh, giữ giới, hành trì thiện pháp, đại vương sẽ làm gì với Angulimāla?*”[12]. Vua Pasenadi trả lời Đức Phật rằng sẽ sẵn sàng cúng dường và hộ trì Angulimala tu tập, nhưng vua không tin một người ác nhân như vậy lại trở thành bậc xuất gia. Đức Thế Tôn biết tâm niệm của vua nên đã gọi Angulimala lại, xác nhận ông đã trở thành đệ tử Như Lai và chính Angulimala cũng xác nhận như vậy. Vua Pasenadi mừng rỡ, thốt lên lời tán thán rằng: “*Thật vi diệu thay, ...Bạch Thế Tôn, đối với người con không thể nhiếp phục với gậy, với kiếm, Thế Tôn đã có thể nhiếp phục được, với không gậy, không kiếm*”[13].



*“Ai trước làm nghiệp ác,  
Nay lấy thiện chặn lại,  
Chói sáng thế giới này,  
Nhu trăng thoát mây che”.*

Chính lời tán thán của vua Pasenadi đã nói lên niềm kinh ngạc tột độ khi thấy một kẻ đại ác lại có thể buông bỏ đao kiếm trở thành bậc hiền nhân. Qua đó, chúng ta thấy được sự cảm hóa đại tài của Thế Tôn, thấy được năng lượng từ tâm của Đức Phật đối với tất cả chúng sanh. Ngài không phân biệt giai cấp nào, tầng lớp nào trong xã hội, chỉ cần có duyên hóa độ Ngài sẽ hóa độ, cho dù đó là một tên giết người đi chăng nữa.

### **PHẨM TÍNH QUAN TRỌNG CỦA NGƯỜI HỌC TRÒ**

Đạo Phật đề cao sự nỗ lực của tự thân, Đức Phật chỉ là người dẫn đường. Còn phàm nhân chưa chứng được quả thánh sẽ dễ mắc

phải những sai lầm. Vai trò giáo dục của cha mẹ, thầy tổ rất quan trọng, sự giáo dục ấy tạo tiền đề cho học trò phát triển nhân cách về sau. Đây là những thiện hữu tri thức giúp đỡ ta vững bước trên con đường tu học của mình. Đức Phật là vị thầy hóa độ và hướng dẫn cho tôn giả Angulimala tu tập. Nhưng chiếc bè có được sử dụng tốt để qua sông hay không còn phụ thuộc vào người chèo đò như thế nào. Vì thế đòi hỏi học trò phải có những phẩm tính tốt. Qua cuộc đời tôn giả Angulimala, ta thấy rõ những phẩm tính quan trọng này.

### *Ăn năn, sám hối*

Qua cuộc đời của Tôn giả Angulimala, có thể thấy, đức tính

đầu tiên rõ ràng nhất là sự ăn năn, hối lỗi, quay đầu vì những lỗi lầm mình đã làm. Điều này trước hết thể hiện ở hoàn cảnh ngài quy y, xuất gia với Thế Tôn. Trong *Kinh Angulimala*, vua Pasenadi tán thán Đức Phật rằng: “*Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Làm sao Thế Tôn lại nhiếp phục được người không thể nhiếp phục, làm cho an tịnh được người không thể an tịnh, làm cho tịch diệt được người không có thể tịch diệt. Bạch Thế Tôn, đối với người con không thể nhiếp phục với gậy, với kiếm, Thế Tôn đã có thể nhiếp phục được, với không gậy, không kiếm*” [14]. Đức Phật là vị thầy tài ba đã nhiếp phục được Angulimala, Ngài biết nên hóa độ tướng cướp như thế nào? Hóa độ vào lúc nào? Và tất nhiên, ngay tự thân Angulimala đã khởi lên sự sám hối từ thân, khẩu, ý, chính ngài đã thốt lên rằng: “*Đã lâu con tôn kính, bậc vĩ đại Tiên nhân. Nay bậc Sa môn này đã bước vào đại lâm, con nay sẽ sẵn sàng từ bỏ ngàn điều ác, sau khi nghe kệ Ngài, liền hệ đến Chánh pháp*” [15].

Ngài biết được lỗi lầm của mình và quay đầu lại, sẵn sàng buông đao sát hói, đạt đến an lạc giải thoát khỏi tội lỗi. Đây là một đức tính tốt đẹp và quan trọng mà người học trò cần có, một khía cạnh đạo đức không thể thiếu trong quá trình học tập và học đạo. Một người học trò biết lỗi và nhận lỗi của mình thể hiện sự chân thành, mạnh mẽ, nhờ vậy mới có thể thăng tiến trong con đường trí tuệ và con đường tu tập.

### **Sự kiên trì, tinh tấn**

Nghiệp báo từ nhiều đời nhiều kiếp của Angulimala rất lớn, vì

thể khi đã trở thành đệ tử xuất gia, ngài cần tinh tấn và kiên trì rất nhiều để có thể chuyển hóa nghiệp lực của mình. Ngài luôn chuyên tâm tu tập, đạt đến mục đích cuối cùng mình hướng tới. Angulimala đã thốt lên bài kệ: “*Ai trước làm nghiệp ác, Nay lấy thiện chận lại, Chói sáng thế giới này, Như trăng thoát mây che*” [16].

Trước ngài làm bao nhiêu nghiệp ác, nay ngài làm nhiều việc thiện bấy nhiêu. Ngài biết những nghiệp mình đã làm nên nỗ lực để trả nghiệp. Người thật sự tu tập thì không biết được lỗi của chính mình và tinh tiến tu tập để chuyển hóa lỗi lầm đó. Siêng năng cũng là một phẩm tính quan trọng người học trò cần hoàn thiện. Siêng năng mới đi được đến đích của kiến thức, tinh tấn mới đi đến được đích giải thoát. Nếu không có sự kiên trì, nỗ lực và tinh tấn thì không làm được lợi ích gì cho bản thân, xã hội. Một chiếc tàu đầy đủ linh kiện nhưng không có nhiên liệu vận hành thì cũng không vượt được đại dương xa xôi. Chính vì thế trước khi nhập diệt, Đức Phật đã dạy các đệ tử rằng: “*Hỡi các đệ tử! Hãy tinh tấn lên để được giải thoát*” [17]. Đức Phật chính là tấm gương tinh tấn mà thế hệ học trò chúng ta cần học tập.

### **Kham nhẫn**

Dù trở thành Sa môn Thích tử nhưng những sự thù hận của các người thân đã bị ngài giết vẫn còn. Ngài đi khất thực qua những ngôi nhà này đều bị họ ném đất đá lên thân, ngài không phản kháng lại, họ dùng gậy gộc đánh ngài khiến ngài nằm bất động. Ngài bị đánh tới bị thương, máu chảy

từ đầu xuống chân, y áo, bình bát bể nát thế nhưng tâm ngài không buồn giận: “*Tôn giả nghĩ đây là những dịp để chịu đựng, kham nhẫn cho tiêu tan nghiệp chướng cũ*” [18], trái lại ngài phát tâm từ bi hướng đến tất cả chúng sanh. Đức Phật dạy Tôn giả rằng: “*Hãy kham nhẫn, này Bà-la-môn! Hãy kham nhẫn, này Bà-la-môn, Ông đang gặt hái ngay trong hiện tại quả báo của nghiệp mà đáng lẽ Ông phải chịu nấu sôi ở địa ngục nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm*” [19]. Chính nhẫn nhục như vậy mà Tôn giả Angulimala từng bước tiến tu trong đạo quả, thực hành từ bi, sống trong an lạc và hạnh phúc. Kham nhẫn là một đức hạnh cần thiết để thành công, nó là vũ khí mạnh mẽ để chúng ta đương đầu với mọi chông gai, thách thức trong cuộc sống. Kham nhẫn để vượt qua những điều bất như ý, mới có thể duy trì tâm thế vững vàng trong mọi lĩnh vực. Vận dụng trí tuệ vào thực hành kham nhẫn là chìa khóa giúp người học trò đạt đến an vui và giải thoát trong tu tập.

### **Từ bi**

Trong quá khứ, Tôn giả Angulimala được biết đến là kẻ tàn bạo, giết người không nhân nhượng. Với sắc mặt lạnh lùng, không cảm xúc, ngài đã để lại bao nhiêu nỗi sợ hãi cho dân chúng. Ngược lại, khi xuất gia, ngài lại hết sức tinh tấn tu tập, nhiệt tâm, tinh cần thực hành thiền định và trở thành A-la-hán: “*Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm, từ nay không còn trở lui đời này nữa. Vị ấy biết như vậy. Và như vậy, Tôn giả Angulimāla trở thành một vị A-la-hán nữa*” [20]. Vì những việc làm xấu ác trước

đó khiến ngài cảm thấy rất đau khổ và khởi tâm từ bi, thương yêu đối với tất cả.

Tại Savatthi, ngài đi khát thực và thấy người phụ nữ khó sinh, đau đớn, tính mạng nguy kịch. Ngài khởi tâm từ bi, thương cảm trước cảnh đau đớn của người phụ nữ kia và tất cả chúng sanh. Trở về tịnh xá, ngài đem chuyện này bạch với Đức Phật. Đức Phật dạy ngài hãy đến để giúp đỡ cho người phụ nữ kia bằng cách nói lên lời chân thật rằng: “*Này bà chị, vì rằng tôi từ khi được Thánh sanh đến nay chưa bao giờ có ý giết hại mạng sống của chúng sanh, mong rằng với sự thật ấy, bà được an toàn và sanh để được an toàn!*”[20]. Sau khi ngài nói xong câu kệ trên, người phụ nữ ấy được mẹ tròn con vuông. Tâm từ bi với hạnh nguyện nói lời chân thật của ngài đã khiến chúng sanh hết đau khổ và được mọi người tán thán. “*Tôn giả về sau là vị Tôn giả biểu hiện lòng Từ rất nhiều đối với đời*”[22].

Tâm từ bi có thể chuyển hóa mọi sự thù hận với nhau. Đức Phật, một vị Đạo sư cũng đã rải tâm từ để hóa độ ngài Angulimala. Là một học trò, chúng ta cũng nên thực hành tâm từ bi trong đời sống tu học của mình, từ bi với chính bản thân và từ bi với tất cả mọi người xung quanh. Người học trò Angulimala đã học được điều đó và vận dụng rất tốt trong tu tập để cảm hóa chúng sanh, hóa giải nghiệp lực.

## KẾT LUẬN

Cuộc đời Tôn giả Angulimala là tấm gương sáng cho thế hệ học trò chúng ta học tập trên con đường phát triển tâm linh. Tinh

thần nỗ lực tu tập, nhẫn nhục của ngài là bài học quý giá. Ngài là bậc Thánh đệ tử của Đức Phật có tâm đại từ bi. Từ kẻ sát nhân, ngài quay đầu sám hối, xuất gia, nỗ lực tinh tấn tu tập chứng đắc giải thoát. Tinh thần kiên định, tinh tấn của ngài thật khó ai có được. Học theo hạnh nguyện của ngài sau khi xuất gia, chúng ta phải hết sức tinh tấn con đường tu tập, nhẫn chịu được những gì người khác khó nhẫn chịu. Quan trọng nhất là phải chiến thắng chính mình, từ bi với chúng sanh. Có như vậy, chúng ta mới có thể chuyển hóa những nghiệp ác, bất thiện của mình, phần nào nếm được hương vị giải thoát ngay trong đời này và phước quả cho nhiều kiếp về sau.

### Chú thích:

- \* Học viên Cao học khóa V tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh
- [1] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2015), *Kinh Tiểu Bộ - Tập IV, Chương Bảy: Phẩm Bảy Bài Kệ*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.590.
- [2] *Sđđ*, tr.592
- [3] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2015), *Kinh Tiểu Bộ - Tập IV, Chương Bảy: Phẩm Bảy Bài Kệ*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.588-593.
- [4] *Sđđ*, tr.542-553.
- [5] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2004), *Kinh Tiểu Bộ 9, Chương XXI. Phẩm Tám Mươi Bài Kệ 537. Chuyện Đại Sutasoma*, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr.565-569.
- [6] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2001), *Kinh Tiểu Bộ 4, Chương I. Phẩm Āsimsa 55. Chuyện Năm Vũ Khí*, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr.369.
- [7] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.125.
- [8] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.125-126.
- [9] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.125.
- [10] *Sđđ*, tr.126.
- [11] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*,

Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.1127.

- [12] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.128.
- [13] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.129.
- [14] Kinh Trung Bộ, Kinh 86. Angulimala, truy cập tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung86.htm>, ngày 29/4/2022.
- [15] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2015), *Kinh Tiểu Bộ*, tập II, Chương XVI: Phẩm Hai Mươi Kệ, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.446.
- [16] Kinh Tiểu Bộ, Truy cập tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta07.htm>, ngày 18/4/2022.
- [17] HT. Thích Thiện Hoa (1992), *Tám quyển sách quý*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.168.
- [18] HT. Thích Chơn Thiện (2006), *Tăng già thời Đức Phật*, Chương 8: Các Đệ Tử Của Đức Phật, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.283.
- [19] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.130-131.
- [20] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.130.
- [21] HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.130.
- [22] HT. Thích Chơn Thiện (2006), *Tăng già thời Đức Phật*, Chương 8: Các Đệ Tử Của Đức Phật, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr.283.
- ### Tài liệu tham khảo:
- HT. Thích Minh Châu (dịch, 2012), *Kinh Trung Bộ 2, 86. Kinh Āṅgulimāla*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
  - HT. Thích Minh Châu (dịch, 2015), *Kinh Tiểu Bộ 4, Chương Bảy: Phẩm Bảy Bài Kệ*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
  - HT. Thích Minh Châu (dịch, 2004), *Kinh Tiểu Bộ 9, Chương XXI. Phẩm Tám Mươi Bài Kệ 537. Chuyện Đại Sutasoma*, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
  - HT. Thích Minh Châu (dịch, 2015), *Kinh Tiểu Bộ*, tập II, Chương XVI: Phẩm Hai Mươi Kệ, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
  - HT. Thích Thiện Hoa (1992), *Tám quyển sách quý*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
  - HT. Thích Chơn Thiện (2006), *Tăng già thời Đức Phật*, Chương 8: Các Đệ Tử Của Đức Phật, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.



# BÌNH YÊN

## *giữa đời*

SC. Thích Nữ Diệu Hoa



**K**hi vệt nắng đầu ngày mới lên, chỉ vừa đủ ấm để làm tan những hạt sương mai, hiện ra vẻ đẹp dịu dàng của thiên nhiên nơi làng quê yêu dấu, khiến kẻ xa xứ lâu năm càng yêu quê hương mình thêm thấm thiết. Với tôi, mỗi ban mai là mỗi kỷ niệm được lưu vào ký ức. Mỗi khoảnh khắc là mỗi niềm yêu thương được ôm ấp vào lòng.

Khi bắt đầu cho ngày mới với những năng lượng tích cực, tâm sẽ rất an và tinh thần rất thoải mái. Khi tâm ở trạng thái bình,

tịnh và thiện thì đâu có gặp phiền toái, rắc rối cũng sẽ giải quyết một cách nhẹ nhàng theo phong cách của người có tu tập, có trí tuệ. Tránh được nông nổi, đại dộ, mất kiểm soát gây tội lỗi, khổ sầu. Gặp phiền não trong công việc, trong đời sống hằng ngày thì không ai tránh khỏi, nên ta phải cố gắng nhẫn nhục.

Nhẫn nhục không phải là chịu đựng hay bị thiệt thòi, mà nhẫn nhục để chuyển hóa cái tôi của mình, để hướng tâm chất chứa tam độc đầy tham sân si của mình



hướng thiện và để chiến thắng chính mình. Chiến thắng trong lặng yên mới là một bản lĩnh mà khi ai đạt được nó mới cảm nhận được hết giá trị của nó. Bản lĩnh là giá trị của con người nên bản lĩnh không có trị giá bởi nó là một loại tài sản về trí tuệ. Người sở hữu một tài sản vô giá thì họ được sống một cuộc sống rất thanh thản, bình yên và an nhiên giữa bao sự đời vừa nghiệt ngã, đau thương, rồi ren sầu thảm, oan gia, thị phi và đàm tiếu.

Ở đời hoặc trong đạo đều tương tự. Điều làm ta cảm thấy không mấy thoải mái là rơi vào hoàn cảnh không ưa nhau nhưng lại phải chung sống cùng nhau. Đó là nghịch cảnh đối với ta nhưng lại là cơ hội cho người ghét mình. Họ tha hồ tung hoành, chì chiết, làm tổn thương ta mọi lúc hoặc ta mặc sức gây oán chuốc thù, ăn miếng trả miếng và hành hạ tinh thần lẫn nhau, muốn làm tổn thương kẻ từng làm ta khốn đốn. Nếu không biết hóa giải ở ngay kiếp hiện tại thì nghiệp chông nghiệp kéo dài theo cả những kiếp ở vị lai.

Nợ ân oán cũng giống như nợ tiền bạc vậy. Nhưng sẽ nhọc nhằn hơn nhiều nếu không giải quyết dứt khoát thì nghiệp xấu chông nghiệp xấu. Ví như lãi sẽ chông lãi, nợ tăng thêm nhiều từng ngày. Mà nợ càng nhiều thì sẽ càng nghèo. Cũng vậy, thù càng sâu thì nghiệp xấu càng dày, phước càng voi càng hiếm hoi cạn kiệt, khổ hình thành cũng từ đó.

Tình thương cũng giống như thế. Nếu mỗi ngày yêu thương, niềm thương sẽ nhân đôi. Nỗi thù hận sẽ dần tan biến. Sóng gió sẽ dần lặng yên và bình yên sẽ hiện hữu.

Đối với người lớn hơn ta phải nhịn, còn người nhỏ hơn ta phải nhường. Đây là một đạo đức chứ không phải chỉ đơn thuần là một nghệ thuật sống. Mặc người sai hay đúng, ta chỉ nên chần chỉnh chính mình. Vạn pháp ngàn duyên đều có nhân quả công minh. Cũng giống như việc gieo hạt vậy. Gieo hạt bí sẽ lên dây bí, rồi trở ra hoa bí, kết thành quả bí. Đâu thể nào gieo hạt bí mà ra dây dưa leo được.

Muốn được bình yên, trước tiên đừng gieo giống tố cho người, cho đời. Chỉ cần ta sống bình yên là đã góp phần làm cho xã hội bình yên. Hằng ngày đối đãi với nhau tử tế, bình đẳng là đã tạo phước rồi đó. Nếu vì ác nghiệp quá nặng sâu, bị chướng duyên ngăn lối che đường, không tin vào giáo pháp của Đức Phật thì cứ học theo thiên nhiên đầy thiêng liêng nhiệm mầu của bầu trời, bình minh và hoàng hôn để hoàn thiện mình.

Bầu trời không thiên vị ai mà rọi nắng vàng hay u ám xám xịt mây đen. Bình minh cũng không vì người giàu sang hay kẻ nghèo nàn mà ló dạng hay ẩn mình. Hoàng hôn cũng vậy, không vì người bất hạnh, cơ hàn hay vì người có phước báu, cũng không vì người thương kẻ ghét mà ứng đỏ làm đẹp cả vùng trời hay sấm chớp vô cơ giữa chiều tà không mưa gió. Một người biết chọn cho mình lối sống lành mạnh, chọn tử tế hay bất nhân, sống đàng hoàng hay bê tha thì dầu quy y Tam bảo hay chưa, xuất gia hay không thì mỗi hành động, suy nghĩ để kết quả nhận được vui buồn, sướng khổ đều do tự thân quyết định qua cách sống của chính mình.








Môi trường sống cũng quan trọng không kém gì nhân cách sống. Bởi sách có câu: “*Gần mực thì đen, gần thì sáng*” và “*Làng chài tanh cá, làng hương thơm trầm*”. Nếu mỗi ban mai tập cho mình thói quen như hòa mình vào thiên nhiên, lắng nghe tiếng đại hồng chung để quay về thực tại, lật trang kinh một cách nâng niu với tâm chánh niệm, chiêm nghiệm những lời dạy của Đức Phật một cách nghiêm túc, trải lòng từ với vạn vật từ cỏ cây cho đến chim chóc côn trùng, từ người thân kẻ lạ, từ người tốt kẻ tội đồ thì bình yên hiện hữu trong ta rồi.

Cần chi lặn lội đường xa, vượt suối băng đèo để tìm sự bình yên nơi hoang vắng không người lui tới. Vẫn biết quang cảnh cũng giúp tâm người được an, được tịnh, được bình yên. Nhưng đừng quên nó chỉ là một phần nhỏ thôi, phần lớn là do tự thân của mỗi người quyết tâm và cố gắng. Cố gắng không làm sai, quyết tâm không tạo tội. Nếu đủ phước báu sẽ được sống ở nơi thanh bình, có sẵn sự bình yên. Người có phước báu đủ đầy từ sự tu tập, sẽ bình yên mọi lúc mọi nơi. Dầu nơi phố xá ồn ào, nơi thị phi đàm tiếu hay nơi cửa Thiền thanh tịnh thì người có công phu tu tập sẽ luôn bình yên, an lạc, thanh tịnh cả thân lẫn tâm.

Bất kỳ ai mà có trái tim từ bi bao dung, yêu thương tất cả từ người đến vật, đến cỏ dại, đến thiên nhiên sẽ có một tâm hồn thanh cao, tâm bình yên, sống bình yên và góp phần vào thiên nhiên một khoảng trời bình yên cho đạo lẫn đời đều bình yên. Và hiện giờ, ngay giây phút này, nơi đây từ tâm đến cảnh đều bình yên. Lành thay!

## HƯỚNG DẪN CÀI ĐẶT MANG XÃ HỘI PHẬT GIÁO BUTTA



- 01 Vào trang web <http://butta.vn> từ trình duyệt trên máy điện thoại:    
- 02 Ấn nút  hoặc 
- 03 Ấn nút **NHẬN** hoặc **Cài đặt** tại kho ứng dụng
- 04 Mở ứng dụng  **Butta**, nhập các thông tin: Họ tên (Pháp danh), Ngày sinh, Giới tính để đăng ký tài khoản
- 05 Xem thêm hướng dẫn tại: <http://butta.vn/huongdan>

# Phật Sự

[www.phatsuonline.com](http://www.phatsuonline.com)

# Online



QUÉT MÃ CODE

- Quét mã để xem tất cả các video của Phật sự OnlineTV

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

Giá: 65.000 đồng

**PHÁT HÀNH MỘT KỲ VÀO NGÀY 1 HÀNG THÁNG**

  
quangminh  
CANDLE



THƯƠNG | ĐƯỢC  
HIỆU | YÊU  
NÉN | THÍCH  
NHẤT



  
quangminh  
CANDLE

**NÉN QUANG MINH**

Đc : 20 Đường 56/4, Khu dân cư City Garden Hills Phan Văn Trị,  
P.5, Gò Vấp, TP.HCM

Điện thoại : 028 6257 9494 - 0942 835 715



Hotline CSKH  
**0903 955 018**

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



SUN  
WORLD  
VUNG QUANG COMPLEX

# Bảo Hải Linh Thông Tự

QUẦN THỂ VĂN HÓA TÂM LINH BÊN VỊNH DI SẢN

