

Số 312

# VĂN HÓA

P HẬT G I Á O

Thực tại tối hậu

Tr. 16

Ký ức

Sì Thâu Chải

Tr. 61

Hạnh cửa đất

Tr. 18





**Citrine**  
Apartment  
a shining home

“ Về nơi hạnh phúc  
Đến chốn rạng danh ”

giá chỉ từ **22.9** triệu/m<sup>2</sup>  
cơ hội vàng ở căn hộ trung tâm Q9

### Vị trí vàng

- Khu dân cư sầm uất Trung tâm quận 9 - Gần tuyến Metro
- Hạ tầng kết nối vành đai 2
- Nằm trong quy hoạch trung tâm trí thức & công nghệ cao TP.HCM

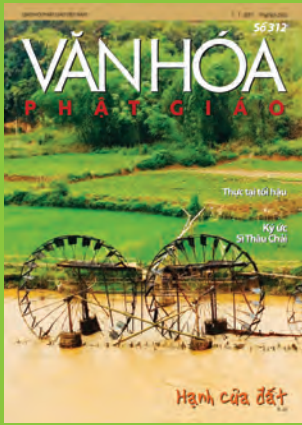
**Quý 4/2019**  
dự kiến bàn giao căn hộ



Chủ Đầu tư:  
CÔNG TY CP PHÁT TRIỂN NHÀ THỦ ĐỨC  
3 - 5 Pasteur, P. Nguyễn Thái Bình, Q.1, TP.HCM

(028) 3915 4189 - 0933 05 45 68  
www.CitrineApartment.com.vn





# Trong số này

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

Tổng Biên tập  
THÍCH HẢI AN

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

Phó Tổng Biên tập  
THÍCH MINH HIỀN

Trình bày  
MAI PHƯƠNG NAM

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

Tên tài khoản:  
Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo  
Số tài khoản:  
0071001053555 Ngân hàng Vietcombank,  
Chi nhánh TP.HCM

Giấy phép hoạt động báo chí của  
Bộ Thông tin và Truyền thông  
Số 1878/GP. BTTTT  
Ghi bán & in tại Nhà in Trần Phú  
Q.1, TP. Hồ Chí Minh

Sương mai	3
Sài Gòn - Gia Định vùng đất hội tụ Thiên phái Lâm Tế và danh tăng ( <i>Thích Thiện Nhơn</i> )	4
Sống cuộc sống từ bi ( <i>Trần Tuấn Mẫn dịch</i> )	8
Lấy Chánh pháp làm ngọn đèn ( <i>Hoa Hương</i> )	12
Thực tại tối hậu ( <i>Nguyễn Thế Đăng</i> )	16
Hạnh của đất ( <i>Thích Trung Định</i> )	18
Sự yên lặng của Đức Phật ( <i>Hoang Phong</i> )	21
Những nền tảng về quan điểm sinh thái của Thiên tông Phật giáo ( <i>Ven. Sunyana Graef; Nguyễn Văn Nhật dịch</i> )	26
Thông điệp từ Hàn Quốc ( <i>Cao Huy Hóa</i> )	30
Tìm vùng trời bình yên cho tuổi nhỏ ( <i>Nguyễn Cẩn</i> )	33
"Cân bằng cuộc sống" cách nào? ( <i>Đỗ Hồng Ngọc</i> )	36
Hội An: nhân tình thuần hậu ( <i>Võ Văn Lân</i> )	38
Về Giáo hóa Điều luật thời Lê trung hưng ( <i>Tôn Thất Thọ</i> )	42
Người già quét sân ( <i>Đặng Trung Thành</i> )	44
Giới thiệu sách...	45
Thơ ( <i>Thích Thiện Thông, Đoàn Văn Sáng, Trà Kim Long, Lưu Đức Được, Hà Thiên Sơn, Tịnh Bình, Trường Khánh</i> )	46
Chỉ có tình yêu ( <i>Nguyễn Trọng Hoạt</i> )	48
Sườn Nam Hy-mã ( <i>Trần Đức Tuấn</i> )	51
Tâm lang thang, sự chú ý và thiền định ( <i>Trịnh Đình Hỷ</i> )	54
Xuống thành phố ngầm và bay trên thung lũng Cappadocia ( <i>Hồ Anh Thái</i> )	58
Ký ức Sĩ Thâu Chải ( <i>Trần Vọng Đức</i> )	61

**Bìa 1: Một góc Sĩ Thâu Chải. Ảnh: Trần Vọng Đức**

# Thư tòa soạn

Kính thưa quý độc giả,

Số báo thứ 312 này được phát hành vào ngày đầu năm dương lịch 01/01/2019. Văn Hóa Phật Giáo kính chúc quý độc giả một năm 2019 an Khang, thịnh vượng.

Chúng tôi xin được thông báo một điều chẳng đáng mừng. Kể từ số báo này, mỗi cuốn báo sẽ được phát hành với giá 22.000VNĐ thay vì 20.000VNĐ như trước đây. Cũng do vậy, giá đặt báo cả năm trong năm 2019 này cũng là 720.000VNĐ thay vì 604.000VNĐ như năm ngoái. Nguyên nhân khiến chúng tôi phải tăng giá báo chắc quý độc giả cũng đã rõ. Trong thời gian vừa qua, mọi chi phí liên quan đến việc in báo, phát hành báo đều tăng. Từ vài tháng trước, hầu hết các nhật báo và tạp chí khác trên cả nước đều đã tăng giá, có chỗ tới trên 30%. Mức tăng của chúng tôi chỉ nhằm đáp ứng sự gia tăng của cước phí bưu điện và chi phí phát hành mà thôi. Cũng mong quý độc giả thông cảm.

Sau số báo này, ngày 15/01/2019 chúng tôi sẽ phát hành báo Xuân Kỷ Hợi mừng Tết Nguyên Đán cổ truyền. Đây là số báo ghép 313+314 và chúng tôi hy vọng đó vẫn là một số báo vừa đẹp về hình thức vừa phong phú về nội dung. Mong quý độc giả hoan hỷ đón đọc. Chúng tôi cũng xin thông báo thêm, sau số báo xuân, số báo kế tiếp sẽ được phát hành vào ngày 15/02/2019.

Một điều chúng tôi lưu ý quý độc giả đặt báo dài hạn, xin quý vị vui lòng cung cấp đầy đủ các chi tiết về địa chỉ và số điện thoại để chúng tôi gửi báo đến và tiện liên lạc khi cần.

Cuối thư, kính chúc quý độc giả luôn an lạc.

Văn Hóa Phật Giáo





Tham, sân, si ba pháp  
Là ác tâm cho người  
Chúng di hại tự ngã  
Chúng tác thành tự ngã.

*(Kinh Tương ưng bộ, Chương III)*





# Sài Gòn - Gia Định

## vùng đất hội tụ Thiền phái Lâm Tế và danh tăng

### THÍCH THIỆN NHƠN

Từ buổi bình minh của Phật giáo Nam Kỳ, vùng đất Sài Gòn - Gia Định sớm tiếp nhận dòng phái Lâm Tế Nguyên Thiều, đó là Thiền sư Phật Ý-Linh Nhạc, đệ tử Thiền sư Thành Đăng-Minh Lượng. Thiền sư Thành Đăng là đệ tử của Tổ sư Nguyên Thiều.

Thiền sư từ chùa Đại Giác theo dòng người từ Đồng Nai xuống Gia Định, vùng chợ Đũi quận 3 Sài Gòn, thành lập thảo am vào năm 1744, về sau đến năm 1752 tu bổ thảo am đổi thành chùa Từ Ân.

Năm 1744, Phật tử Lý Thụy Long, người Minh Hương, phát tâm xây dựng chùa Tập Phúc (về sau gọi là chùa Giác Lâm), Tân Bình, Gia Định. Trụ trì đầu tiên là Thiền sư Tịnh Hải (Thiền phái Lâm Tế Trí Tuệ).

Sau khi Thiền sư viên tịch, chùa khuyết trụ trì, Phật tử Lý Thụy Long đến chùa Từ Ân, thỉnh người về quản lý, Thiền sư Phật Ý đã cử đệ tử là Thiền sư Tổ Tông-Viên Quang để trụ trì chùa Giác Lâm năm 1774. Thiền sư Tổ Tông cũng như Thiền sư Tiên Giác-Hải Tịnh đã khai giảng lớp Phật học xá Giác Lâm từ năm 1774-1861, tiền thân các Phật học đường sau này.

Tổ Tông-Viên Quang có đệ tử là Tiên Giác-Hải Tịnh. Tiên Giác có đệ tử là Minh Khiêm-Hoàng Ân. Thiền sư Minh Khiêm có nhiều đệ tử nổi danh, trong đó có Thiền sư Như Nhân-Từ Phong khai sơn chùa Giác Hải, Chợ Lớn; Chứng minh Hội Lục Hòa thành lập năm 1920; Phó Hội trưởng Hội Nam Kỳ Nghiên cứu Phật học thành lập năm 1931 do Hòa thượng Như Trí-Khánh Hòa làm Hội trưởng, Hòa thượng Thiện Chiếu hứu Hồng Tài Phó Hội trưởng, trụ trì chùa Linh Sơn, Sài Gòn.

Đặc biệt, Thiền sư Phật Ý còn có đệ tử thứ hai là Tổ Đạt-Trí Tâm, khai sơn chùa Long Thạnh, Bà Hom, Chợ Lớn năm 1760. Thiền sư Tổ Đạt có đệ tử là Tiên Cẩn, Thiền sư Tiên Cẩn có đệ tử là Minh Hòa-Hoan Hỷ, đã khai giảng lớp Phật học tại chùa Long Thạnh. Thiền sư Minh Hòa truyền pháp cho Như Nhượng-Quảng Chơn. Thiền sư Như Nhượng có đệ tử là Hồng Đạo-Bửu Ý, Viện trưởng Viện Hoàng đạo Giáo hội Phật giáo Cổ truyền Việt Nam, Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN. Đồng thời, Hòa thượng Thiện Thuận hứu Nhật Dẫn đệ tử Hòa thượng Hồng Hưng, đảm nhiệm chức vụ Viện trưởng Viện Hoàng đạo Giáo hội Phật giáo Cổ truyền Việt Nam



nhiệm kỳ 2. Hòa thượng Bửu Ý có đệ tử là Nhật Ấn, Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Trưởng ban Trị sự Thành hội Phật giáo TP.Hồ Chí Minh, Trưởng ban Trị sự Phật giáo quận Bình Tân, trụ trì chùa Long Thạnh.

Hòa với phong trào Chấn hưng Phật giáo Việt Nam, năm 1956 Hòa thượng Trí Tịnh hựu Nhựt Bình, xây dựng chùa Vạn Đức, Thủ Đức, Gia Định. Hòa thượng là Trưởng ban Giáo dục Giáo hội Tăng-già Nam Việt, thành lập năm 1951. Tại Đại hội kỳ II Giáo hội Tăng-già Toàn quốc, Hòa thượng được Đại hội suy cử làm Trị sự phó Giáo hội Tăng-già Toàn quốc.

Năm 1964, tại Đại hội thành lập Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất, Hòa thượng được Đại hội suy cử làm Tổng vụ trưởng Tổng vụ Tăng sự, đến năm 1971 đảm nhiệm chức vụ Phó Viện trưởng Viện Hóa đạo, Viện trưởng Viện Cao đẳng Phật học Huệ Nghiêm. Đối với GHPGVN, Hòa thượng là Thành viên Hội đồng Chứng minh, Phó Chủ tịch Thường trực, Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Trưởng ban Tăng sự Trung ương, Phó Pháp chủ kiêm Giám luật Hội đồng Chứng minh.

Cũng tại Đại hội này, Hòa thượng Thích Trí Quang, hựu Nhật Quang, đệ tử Hòa thượng Hồng Tuyên-Chánh Giáo chùa Phổ Minh, tỉnh Quảng Bình, y chỉ Hòa thượng Trí Độ hựu Hồng Chân, đảm nhận chức vụ Chánh Thư ký Viện Tăng thống GHPGVNTN.

Theo dòng lịch sử, Hòa thượng Từ Nhơn, hựu Nhựt Sáu, đệ tử Hòa thượng Hồng Pháp, là trưởng tử Tổ Phi Lai, Hòa thượng được Đại hội cử làm Tổng Thủ bổn Viện Hóa đạo kiêm Phó Tổng Vụ trưởng Tổng vụ Tăng sự. Đối với Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Hòa thượng từng đảm nhận chức vụ Phó Trưởng ban Thường trực Ban Tăng sự Trung ương, Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Phó Chủ tịch Thường trực Hội đồng Trị sự, Thành viên Hội đồng Chứng minh GHPGVN.

Hòa thượng Thích Hiển Pháp hựu Nhựt Sáng, đệ tử Hòa thượng Hồng Huệ, Bến Tre. Hòa thượng đã khai sơn chùa Quảng Hương, quận 2, Chánh Đại diện GHPGVNTN quận 2, Tổng vụ trưởng Tổng vụ Xã hội, Vụ trưởng Vụ Hội đoàn Phật tử chuyên nghiệp thuộc Viện Hóa đạo GHPGVNTN. Hòa thượng cũng đã từng đảm nhận chức vụ Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Ban Liên lạc Phật giáo Yêu nước TP.Hồ Chí Minh; Phó Tổng Thư ký kiêm Chánh Văn phòng 2 Trung ương GHPGVN; Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự, Trưởng ban Kinh tế Tài chánh Trung ương, Trưởng ban Phật giáo Quốc tế Trung ương rồi Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng minh GHPGVN, Trụ trì Thiền viện Quảng Đức - Văn phòng 2 Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam; Trụ trì chùa Hưng Phước, quận 3, TP.Hồ Chí Minh.

### **Thiền phái Lâm Tế Liễu Quán**

Năm 1951, Đại hội thành lập Tổng hội Phật giáo Việt Nam, Hòa thượng Thích Tịnh Khiết hựu Trừng Thông được Đại hội suy cử làm Hội chủ. Văn phòng đặt tại

chùa Từ Đàm - Huế. Sang Đại hội kỳ II năm 1956 tổ chức tại chùa Ấn Quang - Chợ Lớn, Hòa thượng tiếp tục được suy cử làm Hội chủ, Hòa thượng Huệ Quang làm Phó Hội chủ và thường trú tại chùa Ấn Quang, Trụ sở của Tổng hội Phật giáo Việt Nam, Giáo hội Tăng-già Toàn quốc (GHTGTQ), Giáo hội Tăng-già Nam Việt (GHTGNV). Sang Đại hội kỳ III năm 1958, tổ chức tại chùa Xá Lợi, Văn phòng dời về chùa Xá Lợi, quận 3, Sài Gòn.

Tại Đại hội thống nhất Phật giáo Việt Nam, thành lập GHPGVNTN, Đại hội đã suy tôn Hòa thượng lên ngôi Tăng thống GHPGVNTN đến ngày viên tịch năm 1973.



Đồng thời, cùng Pháp phái có Hòa thượng Minh Châu hựu Tâm Trí, tự Viên Quang, năm 1964 đảm nhận chức vụ Phó Viện trưởng Viện Cao đẳng Phật học Sài Gòn, Viện trưởng Viện Đại học Vạn Hạnh, Tổng vụ Văn hóa Giáo dục GHPGVNTN.

Trong Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Hòa thượng là Chánh Thư ký Ban Vận động Thống nhất Phật giáo Việt Nam. Tại Đại hội, Hòa thượng được suy cử làm Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Trưởng ban Phật giáo Quốc tế Trung ương, Hiệu trưởng, Viện trưởng Trường Cao cấp Phật học Việt Nam (nay là Học viện Phật giáo Việt Nam), Phó Chủ tịch Thường trực Hội đồng Trị sự, Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng minh GHPGVN, Trụ trì Thiền viện Vạn Hạnh, quận Phú Nhuận, TP.Hồ Chí Minh.

Cũng tại Đại hội thành lập Tổng hội Phật giáo Việt Nam do Hòa thượng Tịnh Khiết làm Hội chủ, Đại hội đã suy cử Hòa thượng Thiện Hòa hựu Tâm Lợi, Giám đốc Phật học đường Nam Việt chùa Ấn Quang, đảm nhận chức vụ Ủy viên Giáo dục của Tổng hội.

Năm 1951, Giáo hội Tăng-già Nam Việt được thành lập, do Hòa thượng Đạt Từ làm Trị sự trưởng, sau khi Hòa thượng từ nhiệm, Hòa thượng Thiện Hòa phải đảm nhận chức vụ Trị sự trưởng GHTGNV. Tại Đại hội kỳ II năm 1956 của GHTGTQ, Hòa thượng kiêm nhiệm Trị sự trưởng GHTGTQ.





Đối với Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất, Hòa thượng giữ chức Tổng vụ trưởng Tổng vụ Tài chánh Kiến thiết, rồi Phó Tăng thống GHPGVNTN đến ngày viên tịch năm 1978.

Trong hàng lãnh đạo Giáo hội, còn có Hòa thượng Thích Trí Thủ húy Tâm Như, khai sơn chùa Già Lam, tên đầu tiên là chùa Giải Hạnh. Sau khi thống nhất Phật giáo năm 1964, Hòa thượng là Viện trưởng Viện Cao đẳng Phật học Sài Gòn, Tổng vụ trưởng Tổng vụ Hoàng pháp, Tổng vụ trưởng Tổng vụ Tài chánh Viện Hóa đạo, phụ tá Đức Đệ nhị Tăng thống.

Từ năm 1973, Hòa thượng đảm nhận chức vụ Viện trưởng Viện Hóa đạo GHPGVNTN đến năm 1981. Sau khi Ban Vận động thống nhất Phật giáo Việt Nam được thành lập, Hòa thượng là Trưởng ban Vận động. Tại Đại hội, Hòa thượng được Đại hội suy cử làm Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN nhiệm kỳ I (1981 - 1987).

Trong Hội đồng Chỉ đạo Viện Hóa đạo, còn có Hòa thượng Thích Thiện Minh húy Tâm Thị, đệ tử Hòa thượng Giác Nhiên húy Trùng Thủy, chùa Thiên Tôn, đảm nhận chức vụ Tổng vụ trưởng Tổng vụ Thanh niên, Phó Viện trưởng Viện Hóa đạo, Cố vấn Ban Chỉ đạo Viện Hóa đạo, Giám đốc Trung tâm Văn hóa Quảng Đức, quận 3, Sài Gòn (nay là Thiền viện Quảng Đức - Văn phòng 2 Trung ương GHPGVN).

Về phái Lâm Tế Liễu Quán Bà Rịa, do Tổ Huệ Đăng húy Thanh Kế truyền thừa, Tổ có các đệ tử hành đạo tại Sài Gòn - Gia Định.

- Hòa thượng Thiện Hào húy Trùng Thanh, trụ trì chùa Thiên An, Hóc Môn, Gia Định. Năm 1952, là Hội trưởng Hội Lục Hòa Phật tử. Văn phòng đặt tại chùa Long Vân, Gia Định; năm 1958, là Tổng Thư ký Giáo hội Lục Hòa Tăng Việt Nam, văn phòng đặt tại chùa Trường Thạnh, quận 1, Sài Gòn; Phó Chủ tịch Thường trực Ban Liên lạc Phật giáo Yêu nước TP.Hồ Chí Minh; Phó Trưởng ban Trị sự Thành hội Phật giáo TP.Hồ Chí Minh, Chủ nhiệm Báo Giác Ngộ, Phó Chủ tịch, Phó Chủ tịch Thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN, Viện chủ chùa Xá Lợi, Thiền viện Quảng Đức, quận 3, TP.Hồ Chí Minh.

- Hòa thượng Minh Nguyệt húy Trùng Kim, Chủ tịch Ban Liên lạc Phật giáo Yêu nước TP.Hồ Chí Minh. Văn phòng đặt tại chùa Vĩnh Nghiêm, quận 3, TP.Hồ Chí Minh; Chủ nhiệm Báo Giác Ngộ; Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng minh GHPGVN.

- Hòa thượng Minh Đức húy Trùng Quý, trụ trì chùa Thiên Tôn, Giám viện Phật học viện Minh Đức, Viện trưởng Viện Hoàng đạo Giáo hội Phật giáo Cổ truyền Việt Nam (nhiệm kỳ I).

- Hòa thượng Pháp Lan húy Trùng Tâm, trụ trì chùa Khánh Hưng, Chánh Đại diện GHPGVNTN tỉnh Gia Định, Tổng Thư ký Tăng đoàn Tịnh Độ tông Việt Nam, Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Thành viên Hội đồng Chứng minh Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

- Hòa thượng Trí Quảng húy Tâm Định, y chỉ Hòa thượng Thiện Hào, trụ trì chùa Huệ Nghiêm, từng đảm nhận chức vụ Vụ trưởng Vụ Phiên dịch, Tổng vụ Hoàng pháp Trung ương, Tổng vụ trưởng Tổng vụ Thanh niên GHPGVNTN, Trưởng ban Hoàng pháp Trung ương, Phó Chủ tịch HĐTS, Trưởng ban Phật giáo Quốc tế Trung ương, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Phó Pháp chủ kiêm Giám luật Hội đồng Chứng minh, Trưởng ban Trị sự GHPGVN TP.Hồ Chí Minh, Viện trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.Hồ Chí Minh.

### **Thiền phái Lâm Tế Chúc Thánh**

Từ chùa Quang Lộc Quảng Ngãi, Hòa thượng Khánh Anh húy Chơn Húy, vào Nam hành đạo. Năm 1927, ngài cùng Tổ Phi Lai khai giảng lớp Sơ cấp Phật học dành cho Ni giới đầu tiên tại chùa Giác Hoa, Bạc Liêu. Năm 1934 cùng quý Hòa thượng Khánh Hòa, Huệ Quang, Diệu Pháp, Pháp Hải thành lập Hội Lương Xuyên Phật học Trà Vinh.

Năm 1956, Đại hội Giáo hội Tăng-già Toàn quốc tổ chức tại chùa Ấn Quang, Chợ Lớn, Đại hội đã suy tôn Hòa thượng lên ngôi vị Thượng thủ Giáo hội Tăng-già Toàn quốc, Chứng minh Đạo sư Hội Phật học Nam Việt, thường trú tại trụ sở chùa Ấn Quang, Chợ Lớn.

Sau khi Hòa thượng Huệ Quang, Phó Hội chủ Tổng hội Phật giáo Việt Nam, Pháp chủ GHTGNV viên tịch ngày 02/12/1956 tại Ấn Độ, Đại hội kỳ III (1958) của Giáo hội, Đại hội đã nhất tâm suy tôn Hòa thượng kiêm nhiệm Pháp chủ Giáo hội Tăng-già Nam Việt cho đến ngày viên tịch năm 1961.

Hòa thượng có đệ tử y chỉ là Hòa thượng Thiện Hoa húy Như Quả, tự Giải Thiện, hiệu Hoàn Tuyên hay húy Hồng Nữ-Thiện Hoa đệ tử Tổ Phi Lai. Sau khi thành lập Tổng hội Phật giáo Việt Nam, nhiệm kỳ II (1956) Hòa thượng là Ủy viên Hoàng pháp của Tổng hội, đồng thời là Trưởng ban Hoàng pháp GHTGNV, Đốc giáo Phật học đường Nam Việt chùa Ấn Quang.

Trong mùa Pháp nạn năm 1963, Hòa thượng làm Phó Chủ tịch Ủy ban Liên phái Bảo vệ Phật giáo. Tại Đại hội Thống nhất Phật giáo Việt Nam, thành lập





Nguồn: vncgarden.com

GHPGVNTN, Hòa thượng được Đại hội suy cử làm Phó Viện trưởng Viện Hóa đạo kiêm Trụ trì Việt Nam Quốc Tự. Từ năm 1966, Hòa thượng đảm nhiệm chức vụ Viện trưởng Viện Hóa đạo đến ngày viên tịch năm 1973.

Cùng môn phái có Hòa thượng Hành Trụ húy Thị An, trụ trì chùa Đông Hưng, Thủ Thiêm, Gia Định. Năm 1956, Hòa thượng đảm nhận chức vụ Trưởng ban Nghi lễ GHTGVN, Chứng minh Đạo sư Hội Phật học Nam Việt, Giám đốc Phật học đường Chánh Giác-Gia Định, Giác Nguyên, quận 4, Sài Gòn.

Năm 1964, Hòa thượng được suy tôn làm Thành viên Hội đồng Trưởng lão Viện Tăng thống. Năm 1971, tham gia làm Phó Chủ tịch Hội đồng Giám luật Viện Tăng thống.

Năm 1975 đến năm 1981, Hòa thượng đảm nhận chức vụ Tổng vụ trưởng Tổng vụ Tăng sự. Đối với GHPGVN, Hòa thượng được suy tôn làm Thành viên Hội đồng Chứng minh GHPGVN.

Theo dòng lịch sử, Hòa thượng Minh Trực húy Chơn Như, khai sơn chùa Phật Bửu, quận 3, Sài Gòn, đồng thời sáng lập môn phái Thiền Tịnh đạo tràng, vẫn còn hoạt động đến ngày nay. Trong phong trào đấu tranh năm 1963, Hòa thượng là Cố vấn Ủy ban Liên phái Bảo vệ Phật giáo, thành lập ngày 25/5/1963.

Hòa thượng Huyền Quang húy Như An, tự Giải Hòa, trong mùa pháp nạn năm 1963, khi Ủy ban Liên phái Bảo vệ Phật giáo được thành lập ngày 25/5/1963 do Hòa thượng Tâm Châu làm Chủ tịch, Hòa thượng Huyền Quang đảm nhiệm chức vụ Chánh Văn phòng của Ủy ban.

Trong Đại hội Thống nhất Phật giáo Việt Nam, thành lập Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất, Hòa thượng được Đại hội suy cử làm Tổng Thư ký Viện Hóa đạo, đến năm 1973, Hòa thượng đảm nhiệm chức vụ Phó Viện trưởng Viện Hóa đạo.

### **Thiền phái Vạn Phong Thời Ủy**

Vào năm 1951, Hòa thượng Huệ Hưng húy Ngô Trí từ Sa Đéc lên Sài Gòn, thành lập chùa Tập Thành, Bình

Thạnh, Gia Định để tu tập, hành đạo. Đến năm 1972, Hòa thượng khai sơn chùa Huệ Quang, quận Tân Bình, Gia Định. Trong công tác Giáo hội, Hòa thượng từng làm Trụ sự Phật học đường Liên Hải, Bình Trị Đông, tỉnh Chợ Lớn; Thư ký Ban Tổ chức khóa Như Lai Sứ giả do Giáo hội Tăng-già Nam Việt tổ chức tại chùa Pháp Hội-Sài Gòn; Tổng lý Hội đồng Quản trị Tổ đình Ấn Quang; Thành viên Hội đồng Giáo phẩm Trung ương GHPGVNTN; Trưởng ban Tăng sự Trung ương GHPGVN; Hiệu phó kiêm Giám luật Trường Cao cấp Phật học Việt Nam cơ sở II, Trường Phật giáo Chuyên môn Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Đệ tử Hòa thượng là ngài Minh Cảnh, húy Chơn Đài, y chỉ với Hòa thượng Thích Trí Tịnh. Hòa thượng Minh Cảnh là Thành viên Hội đồng Chứng minh GHPGVN, Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Giám đốc Trung tâm Phiên dịch Hán Nôm Huệ Quang thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, trụ trì Tu viện Huệ Quang, quận Tân Phú, TP.Hồ Chí Minh.

Cùng môn phái Vạn Phong Thời Ủy có Hòa thượng Định Thành, húy Chơn Như hay húy Nhật Thiện, năm 1952 khai sơn chùa Định Thành, quận 10, Sài Gòn. Hòa thượng có đệ tử là Không Ẩn, hay húy Lê Trang, là Ủy viên Hội đồng Trụ sự, Phó Trưởng ban Nghi lễ Trung ương GHPGVN, Phó Trưởng ban Trụ sự kiêm Trưởng ban Nghi lễ Phật giáo TP.Hồ Chí Minh, trụ trì chùa Định Thành, quận 10, TP.Hồ Chí Minh.

Tóm lại, đất lành chim đậu, đó là lý đương nhiên. Hơn nữa, trước năm 1975, vùng đất Sài Gòn Chợ Lớn là thủ đô của miền Nam, tỉnh Gia Định là vùng ven đô Sài Gòn, nơi hội tụ tất cả Giáo hội đang sinh hoạt tại miền Nam, đều có văn phòng, trụ sở đặt tại Sài Gòn, Gia Định. Do đó, mỗi thành viên của Giáo hội, hệ phái Phật giáo đều mang trong mình một dòng phái Nguyên Thiều hay Liễu Quán hoặc Chúc Thánh v.v. Tuy nhiên, dù có khác nhau về tên gọi theo dòng phái, nhưng vẫn là một dòng Lâm Tế Nghĩa Huyền, là đầu mối mang tính hội tụ và lan tỏa khắp mọi miền đất nước, trong hiện tại và mai sau. ■



# Sống cuộc sống từ bi

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA

TRẦN TUẤN MÃN dịch

Là những con người, tất cả chúng ta đều có tiềm năng là những người hạnh phúc và từ bi, và chúng ta cũng có tiềm năng khổ đau và gây hại cho những người khác. Tiềm năng về những điều này đang hiện hữu trong tất cả chúng ta.

Nếu chúng ta muốn được hạnh phúc thì điều quan trọng là cố gắng tăng cường những khía cạnh tích cực và hữu ích trong mỗi chúng ta và cố gắng giảm thiểu khía cạnh tiêu cực, như trộm cắp, nói dối mà đôi khi có vẻ như mang lại những thỏa mãn nhất thời nào đó, nhưng về lâu dài thì chúng luôn luôn mang khổ đau đến cho chúng ta. Những hành động tích cực luôn luôn mang lại cho chúng ta sức mạnh nội tại. Với sức mạnh nội tại, chúng ta sẽ bớt đi sự e sợ và tăng thêm sự tự tin, và điều này trở nên dễ dàng hơn khi mở rộng ý thức quan tâm đến người khác mà không có rào cản nào, dù thuộc tôn giáo, văn hóa hay gì khác. Do đó, thật là quan trọng khi nhận biết tiềm năng của chúng ta về cả tốt lẫn xấu, thể rồi quan sát và phân tích nó thật kỹ.

Đây là điều mà tôi gọi là tiềm năng về giá trị con người. Sự lưu tâm chủ yếu của tôi là luôn luôn làm sao để nâng cao sự hiểu biết về giá trị thâm sâu của con người. Giá trị thâm sâu hơn của con người là từ bi, ý thức quan tâm, và sự tận tâm. Bất kể bạn theo tôn giáo nào, bất kể bạn là một tín đồ hoặc không theo tôn giáo nào, nếu không có từ bi, ý thức quan tâm và sự tận tâm thì bạn không thể có hạnh phúc.

**Chúng ta cần lòng từ bi và lòng thương người không chỉ để tồn tại; đây là những nguồn gốc căn bản của sự thành công trong đời**

Sự tử tế và tận tâm tạo nên nền tảng vững chắc cho sự thành công của chúng ta trong đời này và là sự thành tựu của ước vọng tối hậu: đạt được sự toàn giác. Do vậy, từ bi và thiện tâm không chỉ quan trọng vào lúc đầu mà còn quan trọng lúc giữa và lúc cuối. Sự cần thiết và giá trị của hai thứ này không bị giới hạn bởi thời gian, nơi chốn, xã

hội hay văn hóa riêng biệt nào.

Do đó, chúng ta cần từ bi và tình thương người không chỉ để tồn tại; chúng là những nguồn gốc căn bản của sự thành công trong đời: những cách suy nghĩ vị kỷ không chỉ gây hại cho những người khác mà còn ngăn cản chính sự hạnh phúc mà chúng ta mong muốn. Phải chăng đây là lúc để suy nghĩ khôn ngoan hơn? Tôi tin như vậy.

Trước khi phát sinh từ bi và tình yêu thương, điều quan trọng là phải có sự hiểu biết rõ ràng về việc chúng ta hiểu

biết từ bi và tình yêu thương là gì. Một cách đơn giản, từ bi và yêu thương có thể được định nghĩa là những ý tưởng và những cảm nhận tạo nên những thứ căn bản trong đời sống như hy vọng, sự can đảm, sự kiên định và nội lực. Trong truyền thống Phật giáo, từ bi và tình yêu thương được xem là hai khía cạnh của cùng một ý nghĩa: từ bi là sự mong cho người (hay chúng sinh) khác được thoát khổ; tình yêu thương là muốn cho người (hay chúng sinh) ấy được hạnh phúc (tức là ý nghĩa của từ và bi).

Điều kế tiếp cần được hiểu là có thể tăng cường từ bi và tình thương hay không. Nói cách khác,

có chăng một phương cách mà nhờ đó các đức tính của tâm có thể được gia tăng, và giận, ghét, ghen tỵ được giảm thiểu? Câu trả lời của tôi cho điều này thật rõ ràng, dứt khoát, "Có!" Dù cho giờ đây bạn không đồng ý với tôi, bạn hãy thoải mái theo dõi sự triển khai vấn đề. Chúng ta hãy cùng nhau bàn đến những trải nghiệm; có lẽ chúng ta có thể tìm thấy một vài câu trả lời.

Để bắt đầu, có thể chia mỗi thứ hạnh phúc và khổ đau thành hai phạm trù chủ yếu: tinh thần và thể chất. Một trong hai phạm trù ấy là cái tâm, nó bao gồm ảnh hưởng lớn nhất đến hầu hết chúng ta. Trừ khi chúng ta bị trọng bệnh hoặc bị tước bỏ những nhu cầu căn bản, tình trạng thể chất của chúng ta đóng vai trò thứ yếu trong đời sống. Nếu thân thể được yên ổn, hầu như chúng ta không biết đến nó. Tuy nhiên, cái tâm ghi nhận mọi sự kiện dù cho nó nhỏ nhất đến đâu. Do đó chúng ta phải dồn những nỗ lực nghiêm trọng nhất của chúng ta cho việc mang lại an bình tâm thức hơn là cho sự thuận tiện về thể chất.





### Tâm có thể được thay đổi

Bằng kinh nghiệm hạn chế của chính tôi, tôi tin rằng nhờ luyện tập thường xuyên, quả thực chúng ta có thể phát triển tâm của chúng ta, những thái độ, suy nghĩ tích cực và triển vọng của chúng ta có thể được tăng cường và những đối tác tiêu cực của chúng ta có thể được giảm thiểu. Ngay cả một niềm tâm thức cũng tùy thuộc vào rất nhiều thành tố, và khi chúng ta thay đổi những thành tố đa dạng này thì tâm cũng thay đổi. Đây là một sự thật đơn giản về bản chất của tâm.

### Bằng cách cảm nhận sự từ bi đối với những người khác, khổ đau của chính chúng ta có thể được chế ngự

Cái mà chúng ta gọi là "tâm" thì hoàn toàn đặc biệt. Đôi khi nó rất buống bình, và rất phản kháng sự thay đổi. Tuy vậy, bằng nỗ lực liên tục và bằng lòng tin kiên định đặt vào lý trí, tâm của chúng ta đôi khi hoàn toàn chân chất và nhu nhuyễn.

Khi chúng ta thực sự nhận ra rằng cần có sự thay đổi thì tâm của chúng ta có thể thay đổi. Chỉ ước mong và cầu nguyện mà thôi thì sẽ không biến đổi được tâm bạn; bạn cũng cần đến lý trí - lý trí vốn có nền tảng trong chính kinh nghiệm của bạn.

Như là một căn bản cho sự đổi thay, chúng ta cần nhận biết rằng bao lâu chúng ta còn sống trên đời, chúng ta sẽ đối mặt với nhiều vấn đề, những thứ ngăn cản sự thành tựu các mục đích của chúng ta. Một khi những vấn đề như thế xảy ra mà chúng ta mất hy vọng và trở nên nhụt chí thì đấy là chúng ta xua đi cái khả năng đối mặt với những khó khăn. Mặt khác, chúng ta nhớ rằng không phải chỉ riêng chúng ta mà mọi người đều phải trải qua khổ đau, quan điểm thực tế hơn này sẽ gia tăng sự kiên định và khả năng vượt khó của chúng ta. Bằng cách nhớ đến những khổ đau của những người khác, bằng cách cảm nhận từ bi đối với những người khác, khổ đau của chính chúng ta được chế ngự. Thật vậy, với thái độ này, mỗi trở ngại mới có thể được xem như chỉ là một cơ hội tốt nữa để cải thiện tâm, một cơ hội nữa để đi sâu vào từ bi của chúng ta! Với mỗi kinh nghiệm mới, chúng ta có thể phấn đấu dần để trở nên từ bi hơn; tức là, chúng ta có thể phát triển cả sự cảm thông về khổ đau của những người khác lẫn ước muốn giúp họ loại bỏ khổ đau của họ. Kết quả là, sự thanh thản và nội lực của chính chúng ta sẽ gia tăng.

### Làm sao để phát triển từ bi

Sự quy ngã ức chế tình yêu thương của chúng ta đối với những người khác, và chúng ta bị nó gây phiền não. Để có được hạnh phúc thực sự, chúng ta cần một cái tâm tĩnh lặng, và sự an bình như thế của tâm chỉ được mang lại bởi một thái độ từ bi. Chúng ta có thể phát triển thái độ này như thế nào? Rõ ràng, điều này không đủ để chúng ta đơn giản tin rằng từ bi là quan trọng và nghĩ rằng nó tốt đẹp quá! Chúng ta cần thực hiện một nỗ lực phối hợp để phát triển nó; chúng ta phải sử dụng mọi sự kiện trong đời sống thường nhật để biến đổi những suy nghĩ và hành vi của chúng ta.

Trước hết, chúng ta phải rõ ràng về những gì chúng ta nghĩ về từ bi. Nhiều hình thức của sự cảm nhận từ bi được trộn lẫn với sự ham muốn và sự gán bó. Chẳng hạn, tình yêu thương mà các bậc cha mẹ dành cho con cái

thường được phối hợp mạnh mẽ

với những nhu cầu tình cảm của chính họ, đấy không phải là hoàn toàn từ bi.

Thường thì khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta gọi đó là từ bi, nhưng đây cũng thường là sự gán bó. Ngay cả trong hôn nhân, tình yêu giữa chồng và vợ - đặc biệt là lúc ban đầu, khi người phối ngẫu này còn chưa biết thật rõ tính chất thâm sâu hơn của người phối ngẫu kia - tùy thuộc vào sự gán bó đặc biệt hơn là tình yêu đích thực. Hôn nhân chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn chỉ vì thiếu từ bi. Chúng chỉ được sản sinh bởi sự gán bó tình cảm dựa trên sự dự đoán và mong chờ, và khi những dự đoán thay đổi thì sự gán bó không còn nữa. Sự ham muốn có thể mạnh đến nỗi người mà ta gán bó có vẻ toàn hảo trong khi thực ra thì người ấy có nhiều lỗi lầm. Hơn nữa, sự gán bó làm cho chúng ta cường điệu hóa những tính chất tích cực nhỏ nhặt. Khi điều này xảy ra, nó chứng tỏ rằng tình yêu thương của chúng ta được suy động bởi nhu cầu cá nhân hơn là bởi sự chăm sóc đích thực cho người khác.

Từ bi mà không gán bó thì khả dĩ. Do đó, chúng ta cần làm sáng tỏ những phân biệt giữa từ bi và sự gán bó. Từ bi thực sự không chỉ là sự đáp ứng tình cảm mà là một sự cam kết vững chãi được đặt căn bản trên lý trí. Do bởi căn bản vững chắc này, một thái độ từ bi đích thực đối với những người khác không thay đổi ngay cả khi người ta hành xử một cách tiêu cực. Từ bi đích thực không dựa trên những dự đoán và mong đợi mà đúng hơn dựa trên những nhu cầu của người khác: không phân biệt người ấy là bạn thân





hay kẻ thù, chùng nào người ta còn mong muốn được bình an và hạnh phúc và mong mỗi được vượt khỏi khổ đau, thì trên căn bản ấy, chúng ta phát triển mối lưu tâm đích thực đối với vấn đề của họ. Đây là từ bi đích thực.

Đối với một hành giả Phật giáo, mục đích là phát triển sự từ bi đích thực, sự mong ước đích thực này về hạnh phúc của người khác, thực ra là cho mọi chúng sinh khắp vũ trụ. Dĩ nhiên sự phát triển loại từ bi này thì không dễ dàng chút nào! Chúng ta hãy xem xét điều này một cách chặt chẽ hơn.

Người ta đẹp hay xấu, thân thiện hay dữ dằn, căn bản họ là những con người, giống như chúng ta vậy. Giống như chúng ta, họ muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Hơn nữa, quyền được vượt khỏi khổ đau và quyền được hạnh phúc thì ngang bằng với quyền của chính chúng ta. Bây giờ, khi bạn nhận ra rằng mọi chúng sinh đều bình đẳng về cả ước mong được hạnh phúc và về quyền được hạnh phúc, thì tự nhiên bạn cảm thấy thông cảm và gần gũi với họ. Do tích lũy tâm bạn vào ý nghĩa vị tha phổ quát, bạn phát triển một cảm giác trách nhiệm đối với những người khác; bạn mong được giúp đỡ họ tích cực vượt qua những vấn đề của họ. Sự mong muốn này không phải là chọn lọc riêng mà áp dụng bình đẳng cho mọi chúng sinh. Bao lâu người ta trải nghiệm lạc thú và khổ đau giống như bạn thì không có cơ sở luận lý nào để phân biệt giữa họ hoặc để thay đổi sự quan hệ của bạn đối với họ nếu họ hành xử một cách tiêu cực.

Một điều tôi phải nêu ra đây là một số người, nhất là những người tự xem mình là rất hiện thực và thực dụng, đôi khi quá hiện thực và bị ám ảnh bởi sự thực dụng. Họ có thể nghĩ rằng “Ý niệm về sự mong ước hạnh phúc cho mọi chúng sinh, mong những gì tốt đẹp cho từng chúng sinh đơn lẻ là phi hiện thực và quá lý tưởng. Một ý niệm phi hiện thực như thế không thể đóng góp bằng cách nào cho việc biến đổi tâm hay đạt được một loại phương pháp rèn luyện tâm thức vì nó hoàn toàn không thể thành tựu được.”

**Tất cả chúng ta cùng chia sẻ một nhu cầu như nhau về tình yêu thương, và trên căn bản của quan điểm chung này, đó là có thể cảm nhận rằng mọi người mà chúng ta gặp, trong bất cứ hoàn cảnh nào, đều là những người anh em, chị em cả**

Họ có thể nghĩ rằng một sự tiếp cận hiệu quả hơn sẽ được khởi đầu bằng một vòng tròn khép kín gồm nhiều người mà người ta có thể giao tiếp trực tiếp. Sau đó người ta có thể mở rộng và gia tăng chu vi của vòng tròn ấy. Họ cảm thấy rằng đơn giản không có suy nghĩ gì về mọi chúng sinh vì có vô số chúng sinh. Họ có thể hình dung rằng có thể có một vài loại liên hệ với một vài người thân hữu trên hành tinh này, nhưng họ cảm thấy rằng vô số chúng sinh khắp vũ trụ chẳng dính dáng gì đến kinh nghiệm của họ như là những cá thể. Họ có thể hỏi “Có chút ý nghĩa nào trong nỗ lực nuôi dưỡng cái tâm đang cố gắng bao gồm mọi chúng sinh trong lĩnh vực của nó?”

Trong các văn mạch khác, đó có thể là một sự phê bác có giá trị. Tuy nhiên, điều quan trọng ở đây là nắm bắt sự tác động của việc nuôi dưỡng những tình cảm vị tha như thế. Mục đích là nỗ lực phát triển cái phạm vi cảm thông của chúng ta theo cách mà chúng ta có thể triển khai đến bất cứ hình thức sống nào bằng khả năng cảm nhận khổ đau và trải nghiệm hạnh phúc. Đây là vấn đề nhận biết những sinh thể là hữu tình, và do đó phải chịu đau khổ và có thể được hạnh phúc.

Một tình cảm phổ quát của từ bi như thế là rất mạnh mẽ và không cần thiết phải có thể đồng nhất, theo nghĩa chuyên biệt, với mọi chúng sinh đơn lẻ để nó có hiệu quả. Về mặt này, nó tương tự như bản chất phổ quát của vô thường. Khi chúng ta nuôi dưỡng sự nhận biết rằng mọi sự vật đều vô thường, chúng ta không cần phải xét riêng từng sự vật đơn lẻ đang hiện hữu trong vũ trụ để được thuyết phục về nó. Đó không phải là thể cách vận hành của tâm. Điều quan trọng là nhận ra được điều ấy.

Cần sự kiên nhẫn và thời gian để phát triển loại từ bi phổ quát này bên trong sức mạnh của chúng ta. Dĩ nhiên sự quy ngã, sự ràng buộc vào một cái “Tôi” kiên cố vận hành một cách căn bản để ức chế từ bi của chúng ta. Thật vậy, từ bi chân thực chỉ có thể được trải nghiệm khi loại ngã thù này bị loại trừ. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta không thể khởi sự nuôi dưỡng từ bi và bắt đầu tạo sự tiến bộ đúng cách.

Vì từ bi và thiện tâm được phát triển nhờ nỗ lực liên tục và có ý thức, điều quan trọng là trước hết chúng ta phải nhận diện những điều kiện thuận lợi khiến những phẩm chất của thiện tâm sinh khởi, sau đó phải nhận diện những hoàn cảnh ngăn ngại sự nuôi dưỡng những trạng thái tâm này của chúng ta. Do đó điều quan trọng là chúng ta phải sống một cuộc sống luôn chánh niệm và cảnh giác tâm thức. Chúng ta phải chủ động tâm thức sao cho mỗi khi một tình trạng mới khởi lên thì chúng ta nhận biết ngay rằng nó có lợi hay có hại đối với sự phát triển từ bi và thiện tâm. Nhờ theo đuổi sự thực hành từ bi theo cách như thế, chúng ta sẽ dần dần có thể giảm bớt hiệu quả của những sức mạnh gây tắc nghẽn và tăng cường những điều kiện thuận lợi cho việc phát triển từ bi và thiện tâm.

### Từ bi toàn cầu

Tôi tin rằng tại mỗi cấp độ xã hội - gia đình, quốc gia và quốc tế - điều chủ yếu để tạo ra một thế giới hạnh phúc hơn và thành công hơn là sự lớn mạnh của từ bi. Chúng ta không cần phải trở thành tín đồ của một tôn giáo, cũng không cần phải tin vào một ý thức hệ riêng biệt. Mọi điều cần thiết cho chúng ta là phát triển những nhân tính tốt đẹp của chúng ta. Tôi tin rằng sự nuôi dưỡng hạnh phúc cá nhân có thể đóng góp một cách sâu đậm và hiệu quả vào việc cải thiện toàn bộ cộng đồng nhân loại.

Tất cả chúng ta chia sẻ một nhu cầu giống nhau về tình yêu thương, và trên căn bản của sự chung nhất này, có khả năng để cảm thấy rằng bất cứ ai mà chúng ta gặp,





dù trong trường hợp nào, đều là anh em hay chị em của ta. Bất kể một khuôn mặt mới, y phục mới hay cách hành xử mới lạ như thế nào đều không có sự phân chia mang ý nghĩa nào giữa chúng ta và những người khác. Thật rõ đại khi cứ trụ vào những khác biệt bên ngoài trong khi chúng ta cùng có những bản chất căn bản như nhau.

Những lợi lạc của sự vượt lên trên những khác biệt bên ngoài trở nên rõ ràng khi chúng ta nhìn vào tình trạng toàn cầu. Về căn bản, nhân loại là một, và hành tinh nhỏ bé này là ngôi nhà độc nhất của chúng ta. Nếu chúng ta phải bảo vệ ngôi nhà này của chúng ta, thì mỗi người trong chúng ta cần phải trải nghiệm một cảm giác sinh động về sự vị tha và từ bi phổ quát. Chỉ cảm giác này mới có thể gỡ bỏ những động lực quy ngã khiến người ta lừa dối và lạm dụng nhau. Nếu bạn có một trái tim chân thành và rộng mở, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy mình có giá trị và tự tin, và không cần phải e sợ những người khác.

Sự cần có một không khí cởi mở và hợp tác ở mức độ toàn cầu đang trở nên thúc bách. Trong thời hiện đại này, khi phải xử lý với những tình trạng kinh tế, không còn có những biên giới gia đình hay quốc gia. Từ quốc gia này đến quốc gia khác và từ lục địa này đến lục địa khác, thế giới được giao thoa một cách phức tạp. Mỗi quốc gia tùy thuộc nặng nề vào các quốc gia khác. Để cho một quốc gia phát triển kinh tế của chính mình, nó còn phải tính toán nghiêm túc những điều kiện kinh tế của các quốc gia khác nữa. Thật vậy, sự cải thiện kinh tế ở các quốc gia khác hiển nhiên đưa đến sự cải thiện kinh tế ở quốc gia mình.

**Từ bi, thân ái, vị tha và ý nghĩa huynh đệ là những chìa khóa không chỉ đưa đến sự phát triển nhân tính mà còn đưa đến sự tồn tại trên hành tinh này.**

Nhận định về những sự kiện về thế giới hiện đại của chúng ta, chúng ta cần một cuộc cách mạng toàn diện trong suy nghĩ và thói quen của chúng ta. Càng ngày càng rõ ràng rằng một hệ thống kinh tế khả thi phải được đặt căn bản trên một ý nghĩa thực sự của trách nhiệm phổ quát. Nói cách khác, điều chúng tôi cần là một sự cam kết đích thực đối với những nguyên tắc phổ quát của tình huynh đệ. Điều này thật rõ ràng, phải không? Đây không chỉ là một ý tưởng thiêng liêng, đạo đức và tôn giáo. Đúng hơn, đây là một thực tế của sự hiện hữu của

con người hiện đại.

Nếu bạn suy nghĩ đủ thâm sâu, rõ ràng chúng ta cần nhiều từ bi và vị tha hơn ở mọi nơi. Điều cốt lõi này có thể được nhận biết bằng cách quan sát tình trạng hiện nay của các vấn đề trên thế giới, hoặc trong các môi trường kinh tế hiện đại và việc chăm sóc sức khỏe, hoặc trong các tình trạng chính trị và quân đội. Thêm vào vô số những khủng hoảng xã hội và chính trị, thế giới còn đối mặt với một chu kỳ hiện tại không ngừng tăng trưởng. Năm này đến năm khác, chúng ta đã chứng kiến một sự thay đổi căn bản của những mẫu thức khí hậu đưa đến những hậu quả trầm trọng: mưa quá mức tại một số quốc gia gây lũ lụt nghiêm trọng, sự thiếu hụt lượng nước tại các quốc gia khác tạo thành hạn hán tàn khốc. May sao, sự quan tâm đến sinh thái và môi trường đang nhanh chóng được thể hiện khắp nơi. Giờ đây chúng ta bắt đầu nhận ra rằng vấn đề bảo vệ môi trường là một vấn đề thiết yếu cho sự sống còn của chính chúng ta trên hành tinh này. Là những con người, chúng ta cũng phải tôn trọng các thành viên thân hữu của gia đình nhân loại: các hàng xóm, bạn bè của chúng ta, v.v. Từ bi, thân ái, vị tha và ý nghĩa huynh đệ là những chìa khóa không chỉ đưa đến sự phát triển nhân tính mà còn đưa đến sự tồn tại trên hành tinh này nữa.

Thành công hay thất bại của nhân loại chủ yếu tùy thuộc vào ý chí và quyết định của thế hệ hiện nay. Nếu chính chúng ta không sử dụng những khả năng ý chí và trí tuệ, thì sẽ không có ai có thể đảm bảo tương lai của chúng ta và của thế hệ kế tiếp. Đây là điều không thể bàn cãi. Chúng ta không thể đặt toàn bộ sự chê trách vào các nhà chính trị hoặc những người được xem là trực tiếp chịu trách nhiệm về nhiều tình trạng khác nhau; chúng ta cũng phải nhận trách nhiệm của riêng mình. Chỉ khi nào một người nhận trách nhiệm cá nhân thì người ấy mới bắt đầu chủ động. Chỉ la lên và than trách thì không đủ tốt đâu. Một sự thay đổi thực sự trước hết phải phát xuất từ bên trong một cá nhân, thế rồi người ấy thực hiện những đóng góp quan trọng cho nhân loại. Vị tha không chỉ là một lý tưởng tôn giáo; nó là một đòi hỏi cấp thiết đối với toàn thể nhân loại. ■

**Nguồn:** *lionroar.com*, ngày 23/10/2016:

*Living the compassionate life.*



# Lấy Chánh pháp làm ngọn đèn

HOA HƯƠNG

Với mục đích khai thị cho nhân loại về sự thật khổ đau và con đường đi ra khỏi mê lầm khổ đau, Đức Phật được ví như người đem đèn sáng vào trong bóng tối để cho những ai có mắt có thể thấy rõ mọi sự vật. Lời Phật sáng tỏ như ngọn đèn, có khả năng xua tan bóng đêm vô minh, khiến cho mọi người nhận ra con đường an toàn hay lối sống sáng suốt đi ra khỏi biển khổ trầm luân. Ai biết nương vào ngọn đèn ấy mà tiến bước thì cứ mỗi bước đi là mỗi bước thực nghiệm hạnh phúc an lạc, rời xa phiền não khổ đau, mỗi bước đi là mỗi bước ra khỏi mê lầm sâu muộn, tiến gần mục tiêu giải thoát giác ngộ. Ngọn đèn ấy đã soi đường giác ngộ cho nhiều thế hệ Phật tử xuyên suốt hơn 25 thế kỷ qua.

Thế nào là lấy Chánh pháp làm ngọn đèn? Trước hết Chánh pháp ở đây là chỉ cho toàn bộ lời dạy của Đức Phật nói về khổ và diệt khổ, có khả năng giúp cho con người hoàn thiện về giới đức, tâm thức và trí tuệ, đưa đến giải thoát giác ngộ, gọi chung là Bát Thánh đạo hay con đường Giới-Định-Tuệ. Lấy Chánh pháp làm ngọn đèn nghĩa là lấy lời Phật dạy về Bát Thánh đạo hay Giới-Định-Tuệ soi sáng cho đời sống của mình, dùng Bát Thánh đạo

hay Giới-Định-Tuệ làm lẽ sống của chính mình, khiến cho mình đi đến hoàn thiện về giới đức, tâm thức và trí tuệ, đi đến giải thoát, được vận dụng cụ thể như sau<sup>1</sup>:

## Các phương pháp tu tập đưa đến hoàn thiện về giới đức

- *Thực hành hạnh tâm quý*: Nuôi dưỡng và phát triển các tâm lý xấu hổ và sợ hãi đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, đối với các pháp ác, bất thiện nói chung.

- *Thực tập thân hành, khẩu hành, ý thanh thanh tịnh*: Quyết tâm từ bỏ các hành vi sai trái xấu ác đưa đến khổ đau cho mình và cho người khác thuộc thân, miệng, ý (sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân hận, tà kiến); nỗ lực phát huy các hành vi chân chánh hiền thiện đem lại hạnh phúc cho mình và cho người khác thuộc thân, miệng, ý (từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, từ bỏ tham dục, từ bỏ sân hận, phát huy chánh kiến).

- *Nuôi sống thanh tịnh*: Thực tập nếp sống thiểu dục tri túc, nuôi sống giản dị, cốt yếu duy trì sức khỏe cho





mục đích nhiếp tâm tu tập; không ham thích vật chất, không mong cầu thế lợi.

- *Phòng hộ các giác quan*: Chuyên tâm gìn giữ các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi chúng tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không để cho tâm thức rơi vào tham-sân-si, rơi vào thuận ứng hay nghịch ứng, rơi vào cấu uế do duyên sự xúc chạm giữa các giác quan và các đối tượng tương ứng.

- *Chú tâm cảnh giác*: Thường xuyên nhận rõ và uốn nắn tâm mình, khiến cho tâm được trong sáng thanh tịnh, không để cho các cấu uế, các pháp bất thiện sinh khởi đeo bám tâm thức.

- *Chánh niệm tỉnh giác*: Chú tâm vào thực tại đang đối diện trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, an trú tâm vào mỗi thực tại đang diễn tiến, nhận thức rõ sự sinh khởi và đoạn diệt của mọi thực tại với một tâm tư hoàn toàn tỉnh thức.

### **Các pháp môn tu tập đưa đến hoàn thiện về tâm thức**

- *Tim nơi thích hợp để hành Thiền*: Tìm nơi yên tĩnh, thoáng đãng để chuyên tâm hành Thiền.

- *Ngồi kiết-già, lưng thẳng, để niệm trước mặt*: Ngồi xuống theo thế hoa sen, giữ lưng thẳng đứng, không nghiêng ngửa, giữ tâm chú ý trên đối tượng chọn lựa.

- *Dứt bỏ năm triển cái*: Nỗ lực xua tan và dứt trừ năm yếu tố tiêu cực ngăn ngại sự tiến bộ của tâm thức và làm suy yếu tuệ giác giải thoát: tham dục, giận dữ, tâm lý uế oải, tâm lý kích động, tâm lý do dự thiếu quyết đoán.

- *Thực chứng Thiền thứ nhất*: Chúng đạt tầng thượng tâm, thực nghiệm hỷ lạc thuộc tâm Thiền thứ nhất, nhờ viễn ly dục vọng, tịnh chỉ các ác bất thiện pháp, nhiếp niệm hành Thiền.

- *Thực chứng Thiền thứ hai*: Chúng đạt tâm Thiền thứ hai với hỷ lạc phát sinh do bật dứt các ý niệm, đạt đến tâm định, nội tĩnh nhất tâm.

- *Thực chứng Thiền thứ ba*: Chúng đạt tâm Thiền thứ ba với xả niệm lạc trú nhờ buông bỏ hỷ tâm và sống với tâm thiên về buông xả.

- *Thực chứng Thiền thứ tư*: Chúng đạt trạng thái Thiền thứ tư với tâm không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh, nhờ vượt qua khổ và lạc, buông bỏ mọi cảm thọ hỷ và ưu liên hệ đến tinh cần hành pháp xuất thế.

### **Các pháp tu tập đưa đến hoàn thiện về trí tuệ**

- *Chứng đắc Túc mạng minh*: Hướng tâm nhớ đến các đời sống quá khứ của tự thân, thấy rõ sự vô ích nguy hại của sự kiện trôi lăn sinh tử luân hồi nhằm nuôi dưỡng ý chí giải thoát khổ đau.

- *Chứng đắc Thiên nhãn minh*: Tác ý đến sự kiện trôi lăn sinh tử luân hồi của mọi chúng sinh khác, thấy rõ nghiệp (vô minh và tham ái) là nguyên nhân của luân hồi khổ đau nhằm quyết chắc con đường thoát ly khổ đau.

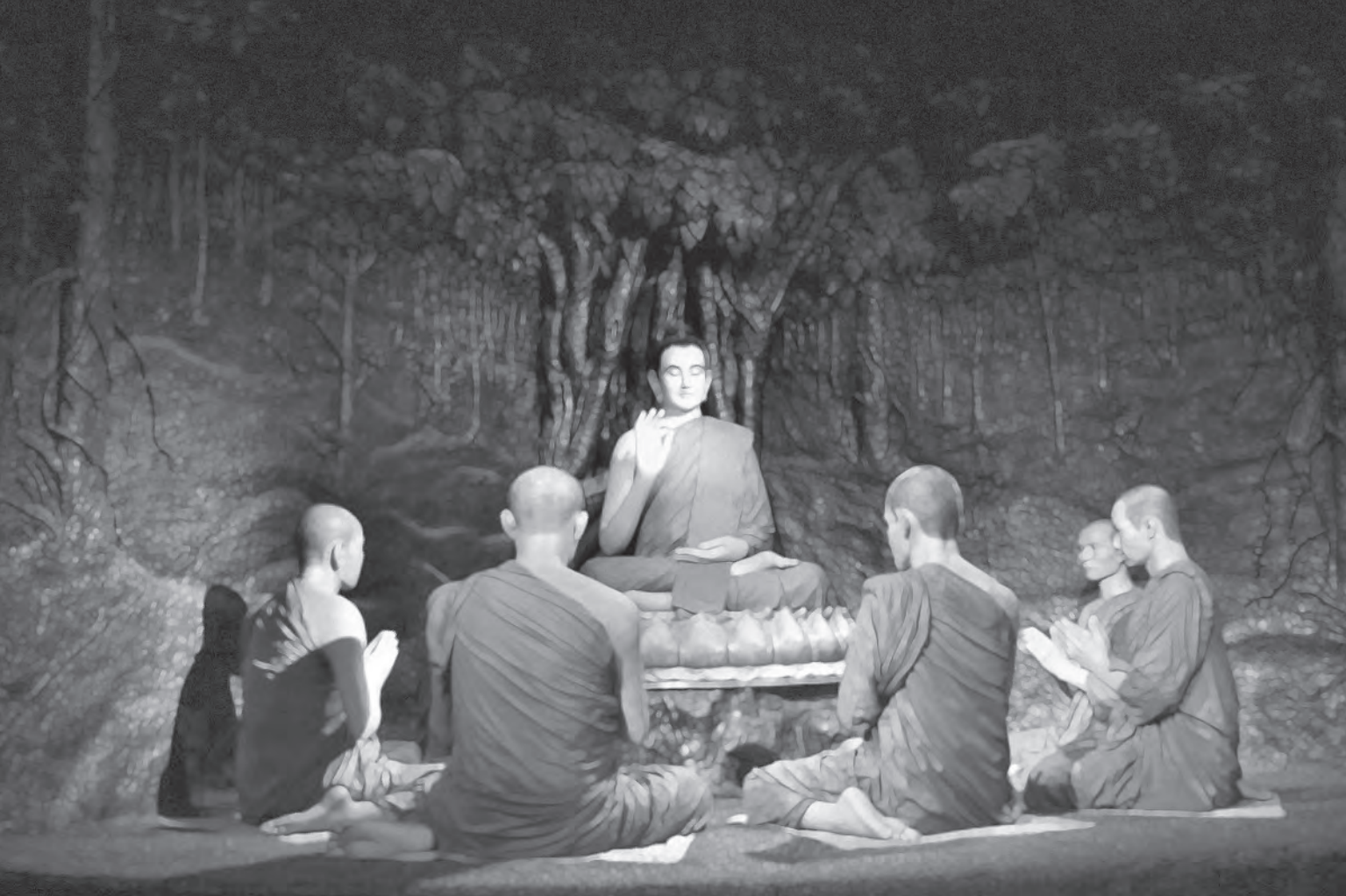
- *Chứng đắc Lưu tận minh*: Chú tâm vào chân lý thoát khổ, thấy rõ sự thật khổ đau, nguyên nhân gây nên khổ đau, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ nhằm dứt trừ gốc rễ khổ đau, đoạn tận dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, chứng đắc tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chấm dứt khổ đau sinh tử luân hồi.

Trên đây là nghĩa tổng quát của quan niệm lấy Chánh pháp làm ngọn đèn trong đạo Phật, tức sự nắm bắt và ứng dụng chi tiết con đường Giới-Định-Tuệ vào đời sống tu tập nhằm mục đích giải thoát khổ đau sinh tử luân hồi.

Cụ thể hơn, lấy Chánh pháp làm ngọn đèn có nghĩa là quay về với chính mình, dựa vào năng lực của chính mình, nhìn thẳng vào chính mình, tìm thấy chân lý giải thoát ở trong chính mình, như Đức Phật từng khuyên giải cho Tôn giả Ananda trước khi vào Niết-bàn:

*"Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một điều gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một điều gì khác. Và này Ananda, thế nào là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính*





*mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?*

*Này Ânanda, ở đây, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này Ânanda, như vậy là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa cho chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.*

*Này Ânanda, những ai hiện nay hoặc sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một điều gì khác; những vị ấy, này Ânanda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi<sup>2</sup>.*

Nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm quán sát thân (sắc thân vật lý), thọ (các cảm giác), tâm, (các trạng thái tâm thức) pháp (các hiện tượng vật lý và tâm lý trong con người) để nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời là pháp môn tu tập đặc thù của đạo Phật, có công năng đánh thức tuệ giác giải thoát, đưa đến đoạn diệt tham-sân-si, đoạn tận khổ đau tái sinh, được nhấn mạnh như là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh,

vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn<sup>3</sup>. Pháp môn này được gọi là Niệm xứ, Thiền quán, Tuệ quán hay Quán niệm, có chức năng giúp cho con người phát huy năng lực chánh niệm và tỉnh giác, thấu suốt bản chất như thật của các pháp, có khả năng làm thay đổi sâu sắc mọi cảm thức mê lầm của con người liên hệ đến hiện hữu, đem lại cho con người một tâm thức tự do thoát ly mọi vướng mắc và trói buộc. Người con Phật biết quay về với chính mình, dựa vào năng lực của chính mình để quán sát thân, thọ, tâm, pháp hay sắc, thọ, tưởng, hành, thức, thấy rõ thực tại vô thường vô ngã của thân, thọ, tâm, pháp hay ngũ uẩn nhằm buông bỏ tập quán tham ái và chấp thủ đối với mọi thực tại quan sát thì được xem sống với tâm giải thoát, tuệ giải thoát trên cuộc đời.

Ở đây lấy Chánh pháp làm ngọn đèn không gì khác là quay về với chính mình, dùng năng lực tỉnh giác và chánh niệm xem xét các diễn biến sanh diệt của thân thể, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng khác thuộc ngũ uẩn, thấy rõ bản chất duyên sinh, vô thường, vô ngã của toàn bộ ngũ uẩn, ý thức rõ không có gì vững chắc, tồn tại mãi trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không có một bản ngã hay linh hồn vĩnh hằng trong toàn bộ thân thể và tâm thức con người, tất cả chỉ là các hiện tượng giả hợp, có mặt do nhân duyên và biến mất cũng do nhân duyên. Khi người con Phật chuyên chú nhìn vào bản thân mình với sự tỉnh giác và nhận biết rõ ràng như vậy thì hệ quả xảy ra là tâm thức của vị ấy sẽ đi đến



chuyển hóa, rời bỏ thói quen tham ái và chấp trước đối với mọi thứ thuộc tự thân, kể cả sắc thân vật lý cũng như các hiện tượng tâm lý, không còn xem thân, thọ, tâm, pháp hay sắc, thọ, tưởng, hành, thức là chắc chắn, đáng tin cậy, đáng nắm giữ. Vị ấy thực chứng tâm giải thoát (thoát ly tham đối với ngũ uẩn) và tuệ giải thoát (thoát ly các ý tưởng bám víu mê lầm vào ngũ uẩn) ngay trong đời sống hiện tại, gọi là “sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời”<sup>4</sup>.

Bản kinh Tật bệnh, *Tương ưng bộ*, nói rõ hệ quả tâm giải thoát, tuệ giải thoát của pháp môn Niệm xứ, quán thấy như thật về thân, thọ, tâm, pháp:

*“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, lạc thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: ‘Lạc thọ này khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này, nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời lạc thọ được khởi lên, làm sao thường trú được? Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và lạc thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong (vaya). Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và lạc thọ của vị ấy, nên tham tùy miên đối với thân và lạc thọ được đoạn diệt.*

*Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khổ thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: ‘Khổ thọ này khởi lên nơi ta. Khổ thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời khổ thọ được khởi lên, làm sao thường trú được? Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và khổ thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong. Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và khổ thọ của vị ấy, nên sân tùy miên đối với thân và khổ thọ được đoạn diệt.*

*Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, bất khổ bất lạc thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: ‘Bất khổ bất lạc thọ này khởi lên nơi ta. Bất khổ bất lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời bất khổ bất lạc thọ được khởi, lên làm sao thường trú được? Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong. Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú,*



*quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và bất khổ bất lạc thọ của vị ấy, nên vô minh tùy miên đối với thân và bất khổ bất lạc thọ được đoạn diệt.*

*Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, vị ấy tuệ tri: ‘Thọ ấy là vô thường’. Vị ấy tuệ tri: ‘Ta không chấp trước thọ ấy’. Vị ấy tuệ tri: ‘Ta không hoan hỷ thọ ấy’. Nếu vị ấy cảm thọ khổ thọ... Nếu vị ấy cảm thọ bất khổ bất lạc thọ, vị ấy tuệ tri: ‘Thọ ấy là vô thường’. Vị ấy tuệ tri: ‘Ta không chấp trước thọ ấy’. Vị ấy tuệ tri: ‘Ta không hoan hỷ thọ ấy.’*

*Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc”<sup>5</sup>.*

Tâm giải thoát, tuệ giải thoát, hay thể hiện nếp sống “không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời” chính là mục tiêu rốt ráo của lời Phật dạy, của giáo pháp Bát Thánh đạo hay Giới-Định-Tuệ, là cứu cánh của đời sống Phạm hạnh, và mục tiêu ấy chỉ có thể được thành tựu trên cơ sở từng bước nỗ lực thực hành con đường Giới-Định-Tuệ, thực chứng sâu sắc bản chất duyên sinh, vô thường, vô ngã của thân, thọ, tâm, pháp hay sắc, thọ, tưởng, hành, thức nhờ biết quay về với chính mình, dựa vào chính mình, lấy Chánh pháp làm ngọn đèn soi sáng cho lẽ sống của chính mình. ■

#### **Chú thích:**

1. Xem Đại kinh Xóm ngựa, *Trung bộ*.
2. Kinh Đại bát Niết-bàn, *Trường bộ*.
3. Kinh Niệm xứ, *Trung bộ*.
4. Kinh Niệm xứ, *Trung bộ*.
5. Kinh Tật bệnh, *Tương ưng bộ*.



# Thực tại tối hậu

NGUYỄN THẾ ĐĂNG



## Phác họa về thực tại tối hậu

Khi đưa tâm thức lên tầng tâm linh, người ta có thể tiếp xúc, thấy và sống được thực tại tối hậu. Điều này đã được chứng minh trong suốt lịch sử Phật giáo: sau Đức Phật, vị đạt đến thực tại tối hậu hoàn toàn (giác ngộ viên mãn) thì suốt dòng thời gian luôn luôn có những người đạt đến thực tại ấy, dù không trọn vẹn bằng Đức Phật. Với hệ Pali, có bốn cấp độ trong kinh nghiệm Niết-bàn, và với hệ Sanscrit, có mười cấp độ (mười địa) trong kinh nghiệm thực chứng Pháp thân. Niết-bàn hay Pháp thân là thực tại tối hậu của đạo Phật.

Ở đây chúng ta nói đến những tính cách của thực tại tối hậu, để định hướng cho mình, tùy theo khuynh hướng của mỗi người, để đến một lúc nào tiếp xúc được với nó, hoặc ít nhất cũng có một niềm tin vào sự hiện hữu của thực tại đó.

**- Bình đẳng**

Kinh Đại bát Niết-bàn nói: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”. Thực tại tối hậu ấy vốn có nơi mỗi chúng ta, và đạo Phật là những con đường, những pháp môn phương tiện để khai mở cho chúng ta thấy trực tiếp kho tàng Phật tánh đó.



Chỉ một sự bình đẳng của Phật tánh này thôi, làm cho đạo Phật là đạo của hòa bình, không chiến đấu giành giật, không tranh đua được mất, không tìm lợi thế hơn thua. Chỉ là quay lại chính mình, quay đầu là bờ, xoay cái nghe nghe lại tự tánh (kinh *Lãng-nghiêm*), về lại nguồn gốc, quay về nương tựa (quy y)... Đạo Phật không dẫn người ta đi ra ngoài để đến với một vị giáo chủ nào đó, mà đưa người ta về với chính mình, sống trong kho tàng Phật tánh của chính mình.

Sự bình đẳng của Phật tánh là tuyệt đối, bất chấp sự khác biệt về hình tướng và cuộc đời của mỗi người, vì sự khác biệt ấy là do nghiệp mỗi người tự tạo và có tính cách tạm thời, có thể biến đổi. Lấy thí dụ Phật tánh là vàng, tất cả chúng ta đều có bản chất là vàng, nhưng vàng ấy thành món đồ gì, tách trà, cây viết, con dao... là do mỗi người tự tạo bằng nghiệp của mình.

#### **- Có mặt ở bất cứ nơi nào, thời gian nào**

Một định nghĩa của thực tại tối hậu là tánh Không. Tánh Không là sự không có hiện hữu nội tại độc lập của tất cả mọi hiện hữu. Tánh Không là sự không có tự tánh của bất cứ sự vật gì. Bất cứ sự vật gì, bất cứ hiện hữu gì ở bất cứ nơi đâu đều không có tự tánh, đều là tánh Không. Như vậy, tánh Không có mặt ở tất cả mọi chỗ, tất cả mọi thời, tánh Không là toàn khắp.

Thực tại tối hậu là tánh Không ấy thì toàn khắp, có mặt trong từng mảnh nhỏ, trong từng khoảnh khắc của cuộc đời mỗi người, không ai thiếu hụt, không ai có nhiều hơn ai. Tánh Không có mặt trong mỗi hạt bụi, mỗi khoảnh khắc của cuộc đời mỗi người, đây là sự bình đẳng tuyệt đối. Đạo Phật là những con đường cho chúng ta trở lại với bản lai diện mục của chính mình, chính là tánh Không bình đẳng trong mọi không gian mọi thời gian ấy.

#### **- Không hai (Bất nhị)**

Không hai không chỉ là một lời tuyên bố, mà đúng ra, một chứng ngộ, một cái thấy rất ráo về thực tại. Đây là một từ có mặt trong hầu hết kinh điển Phật giáo. Chẳng hạn, phẩm "Nhập Pháp môn Bất nhị" kinh *Duy-ma-cật* nói: "*Bồ-tát Phổ Thủ nói: Ngã và vô ngã là hai. Ngã còn không thể đắc, vô ngã làm sao có thể đắc. Thấy thật tánh của ngã thì không còn sanh khởi hai ý niệm. Đó là vào Pháp môn Không hai*".

Thay vì phải diệt trừ ngã để đạt đến vô ngã, và khi vô ngã hoàn toàn thì người ta không thể sống được trên cõi đời này để làm Phật sự, thì với Pháp môn Không hai, người ta cần "*thấy thật tánh của ngã là không thể đắc*", bấy giờ ngã và vô ngã là không hai, vấn đề của Bồ-tát đã được giải quyết.

"*Bồ-tát Na-la-diên nói, Thế gian và xuất thế gian là hai. Thế gian tánh Không, tức đó là xuất thế gian, trong đó không có đi vào, không có ra khỏi, không tiến bộ, không lui sụt. Đó là vào Pháp môn Không hai*".

"*Bồ-tát Thiện Ý nói, Sanh tử và Niết-bàn là hai. Nếu thấy tánh sanh tử thì không có sanh tử, không có trói buộc, không có giải thoát, không sanh, không diệt. Hiểu như vậy, đó là vào Pháp môn Không hai*".

*Bồ-tát Điện Thiên nói, Minh và vô minh là hai. Thật tánh của vô minh tức là minh. Minh cũng không thể nắm lấy, lia tất cả số lượng, trong đây bình đẳng không có hai. Đó là vào Pháp môn Không hai*".

Tính cách "bình đẳng không có hai" này không phải là một thực tại đồng nhất, một thứ, đơn điệu, thậm chí chết chóc, mà là một thực tại có đủ sự khác nhau, sai biệt, biến đổi, nhưng vẫn là không hai. Những biểu hiện thành sắc thanh hương vị xúc pháp, sắc thọ tưởng hành thức, mắt tai mũi lưỡi thân ý... chính là tánh Không, không hai, không khác. Như *Tâm kinh Bát-nhã* nói: "*Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác sắc, sắc tức là Không, Không tức là sắc...*"

Thực tại tối hậu là tánh không hai như vậy.

#### **Nối kết với thực tại tối hậu là con đường tắt yếu**

Như đã nói ở trước, tôn giáo (religion) có nguyên nghĩa là "*nối kết trở lại*" với thực tại tối hậu. Nối kết trở lại với thực tại tối hậu là con đường, là cách sống tắt yếu của con người.

Chúng ta thấy, lịch sử loài người đã đi từ lối sống săn bắn hái lượm đến nông nghiệp, từ nông nghiệp tiến đến công nghiệp, rồi hậu công nghiệp và bây giờ là mạng toàn cầu, trí thông minh nhân tạo... Những thể chế chính trị, kinh tế, xã hội đều tiến hóa từ bộ lạc đến quốc gia quân chủ, và bây giờ là dân chủ với thị trường tự do. Nhưng trải qua nhiều mô hình phát triển của xã hội như vậy, tôn giáo vẫn tồn tại, điều đó chứng tỏ con người còn thiếu thốn một nhu cầu căn bản mà tối hậu. Nhìn chung, lịch sử loài người là một cuộc hành trình đi đến (hoặc đi về) thực tại tối hậu qua những bước tiến bộ trong mọi lãnh vực xã hội của mình. Một chúng sanh đã tiến hóa đến cấp độ con người, nó tắt yếu phải tiến hóa tiếp tục, để bước vào và sống trong thực tại tối hậu.

Thực tại tối hậu luôn luôn bao trùm chúng ta, đi đâu, ở đâu chúng ta cũng không thể ra ngoài nó. Các giác quan chúng ta luôn luôn tiếp xúc với nó, dù đó là mắt hay tai mũi lưỡi thân ý. Có điều chúng ta không nhận ra nó, vì thiếu mục đích sống, thiếu chánh niệm tinh giác.

Không những tất cả chúng ta đều bình đẳng vì đều có Phật tánh, chúng ta cũng bình đẳng trong cơ hội để thấy ra nó. Chúng ta bình đẳng trong "tài liệu học tập", trong "dữ kiện" vì ai cũng có sắc thanh hương vị xúc pháp, và mọi thứ ấy có ngay trước mắt tai mũi lưỡi thân ý của chúng ta. Chúng ta chỉ cần nhìn ra "thật tánh của ngã", "thật tánh của sanh tử", "thật tánh của vô minh" để hoàn thành công cuộc tiến hóa đã nhiều kiếp của chúng ta.

Chúng ta không thể từ chối hoặc trì hoãn sự tiến hóa tắt yếu này. Như một hạt giống đã thành cây, nó phải ra hoa và thành quả. Ngay cả lấy lý do là vì hoàn cảnh, thì hoàn cảnh ấy dù tốt dù xấu, vẫn là sự biểu lộ của thực tại tối hậu là tánh Không. Ngay cả lấy lý do là vì nghiệp thì nghiệp ấy vẫn là không có tự tánh, nghĩa là tánh Không.

Đạo Phật là những chỉ bày (khai thị) để chúng ta thấy được (ngộ) và sống trọn vẹn (nhập) trong thực tại tối hậu. ■





THÍCH TRUNG ĐỊNH

**Đ**ất, trong thuật ngữ chung là các vật chất nằm trên bề mặt Trái đất, có khả năng hỗ trợ sự sinh trưởng của thực vật và phục vụ như là môi trường sinh sống của các dạng sự sống động vật từ các vi sinh vật tới mọi loài động vật lớn hay nhỏ. Đất vô cùng quan trọng cho mọi loại hình sự sống, vì nó hỗ trợ sự sinh trưởng của thực vật và đến lượt mình thì các loài thực vật lại cung cấp thức ăn và oxy (O<sub>2</sub>) cũng như hấp thụ điôxít-cacbon (CO<sub>2</sub>). Đất có đủ các dưỡng chất nuôi mầm sự sống. Đất còn là nơi nâng đỡ con người, mọi sự vật tồn tại đều nhờ đất. Đất dung hòa, ôm ấp, bao bọc tất cả mà không hề có một sự than phiền hay oán trách.

Đất, trong tiếng Hán gọi là “địa”, là một đại trong tứ đại: địa đại, phong đại, thủy đại và hỏa đại. Địa là đất. Đại là lớn. Ý nói địa đại là sự to lớn bao la của đất. Đất có thể dung chứa tất cả, nên gọi là đại.

Đất đai là một tài nguyên thiên nhiên quý giá của mỗi quốc gia và nó cũng là yếu tố mang tính quyết định sự tồn tại và phát triển của con người và các sinh vật khác trên trái đất. “Đất đai là tài nguyên quốc gia vô cùng quý giá, là tư liệu sản xuất đặc biệt, là thành phần quan trọng hàng đầu của môi trường sống, là địa bàn phân bố các khu dân cư, xây dựng các cơ sở kinh tế, văn hoá xã hội, an ninh

quốc phòng” (Luật Đất đai). Đất có tính cố định, không thể di dời. Đất là tư liệu sản xuất gắn liền với đời sống con người. Đặc biệt, đất đai là một tài sản không hao mòn theo thời gian và giá trị của nó là miên viễn. Nếu không có đất thì không có sự tồn tại của sự sống.

Đất có nhiều dạng, trong đó các dạng đất cơ bản như đất thịt, đất cát, đất sét, đất phù sa, đất đỏ... Mỗi dạng đất cho chúng ta những giá trị khai thác khác nhau và phù hợp với các loại cây trồng cho năng suất cao. Đất giúp người trồng trọt, chăm bón, tạo ra sản phẩm nuôi sống con người. Đất màu mỡ phù sa cho đồng lúa tốt tươi, nặng mùa gặt hái. Đất đỏ là thổ nhưỡng cho các loài cây ăn trái như nhãn, xoài, chôm chôm, sầu riêng, cà phê, cao su. Đất thịt có thể làm gạch ngói nung, trồng các loài hoa màu như ngô, khoai, sắn, đậu, mè. Đất cát cho nhiều loài rau trái, ươm mầm sức sống cho muôn cây trở chồi đâm nọn. Mỗi thứ đất đều cho một giá trị kinh tế khác nhau phục vụ con người. Đất còn là nơi dung chứa tất cả các khoáng mỏ quý giá. Các thứ trân bảo như vàng, bạc, đá quý đều có ở đất. Đất còn nhiều điều bí ẩn mà con người chưa thể khám phá ra hết. Đất còn mang nặng ân tình, bồng hóa thành tâm hồn, chan chứa yêu thương.

Trong lời dạy của Đức Phật, đất luôn là ẩn dụ quan trọng để Ngài sử dụng trong việc dạy dỗ hàng đệ tử học





theo hạnh của đất. Bởi đất có nhiều đặc tính mà người tu cần phải học. Trong đó, hạnh nhẫn nhục như sự chịu đựng của đất được xem là đệ nhất đạo. Sự bao dung, ôm ấp bảo bọc của đất trở thành hạnh lành tối thắng. Sự trường dưỡng, tự làm mới bản thân của đất trở thành hạnh tinh tấn nỗ lực tu tập để vươn lên trên con đường đạo. Rất nhiều ý nghĩa và giá trị thực tiễn cao quý của đất trở thành phương châm hành trì cho người tu học. Đất như người mẹ hiền chan chứa tình thương, ôm ấp bao dung con người vào lòng để trường dưỡng, nuôi nấng. Khi ta sống thì đất nâng đỡ, chở che. Khi ta chết thì đất ôm sâu vào lòng. Tình của đất đậm đà sâu lắng muôn đời không hề lạt phai.

Trong một lần Đức Phật muốn giáo dưỡng La-hầu-la học theo hạnh của đất để điều phục lại tâm ý của mình. Bởi thời tuổi trẻ La-hầu-la còn có những hành vi thất thố về oai nghi tế hạnh, phóng túng tâm ý, khởi niệm tự tôn. Do vậy, trong những dịp cần thiết Đức Phật lấy hạnh của đất để giáo giới. *“Này Rahula, con hãy học theo hạnh của đất. Dù người ta đổ và rải lên đất những thứ tinh sạch và đẹp đẽ như hoa, nước thơm, sữa thơm, hoặc người ta đổ lên đất những thứ dơ dáy hôi hám như phân, nước tiểu và máu mủ, hoặc người ta khạc nhổ xuống đất thì đất cũng tiếp nhận tất cả những thứ ấy một cách thân nhiên, không vui vẻ mừng rỡ*

*mà cũng không chán ghét tủi nhục. Cũng như thế, khi những cảm thọ khoái lạc hoặc buồn khổ phát sinh, con đừng để cho chúng làm nhiễu loạn tâm con và chiếm cứ lòng con.”*

Lời dạy này đã mở ra một con đường thênh thang cho một tâm hồn tràn đầy lý tưởng. Khi tâm đủ lớn dung chứa tất cả mọi thứ khó dung thì khi ấy tâm mới trở nên quảng đại. Tâm ấy là Bồ-tát tâm, Tứ vô lượng tâm, có khả năng lớn trong bao dung và thân nhiếp. Khi tâm không còn phân biệt thị phi, hơn thua, dơ sạch thì người ấy mới có khả năng tự tại như đất. Và khi đón nhận tất cả mọi thứ hơn thua thị phi nhân ngã, lại có khả năng chuyển hóa như đất cho hoa thơm trái ngọt thì thì hành giả học hạnh như đất sẽ sinh khởi những đức tính cao thượng, dùng những đức tính ấy để nhiếp hóa chúng sinh. Thành ra, khi chúng ta trang bị học hạnh như đất thì dù có vào ra sinh tử, lui tới trong đời sống ngũ trược ác thế mà tâm bồ-đề vẫn không thối chuyển, như nhiên thường tại. Lời dạy này không chỉ dành riêng cho Tôn giả La-hầu-la mà dành cho tất cả mọi người áp dụng hành trì. Bởi ai cũng cần học hạnh như đất để kiện toàn đạo nghiệp. Trong tâm thức của mọi người ai cũng có những hạt giống xấu, bất thiện. Và ai cũng có khả năng tu tập để chuyển hóa những hạt giống ấy trở nên thanh cao, thánh thiện. Nhờ đó ta tự rọi soi vào tâm mình để tự điều chỉnh, kiện toàn. Cho nên, đất muôn đời vẫn là tấm gương cao quý để mỗi người tự rọi soi.

Ngoài hạnh của đất, Đức Phật cũng dạy hành giả học theo hạnh của nước, lửa, và không khí: *“Con hãy học theo hạnh của nước. Khi người ta giặt rửa những thứ dơ bẩn trong nước, nước cũng không vì thế mà cảm thấy tủi nhục, buồn khổ và chán chường. Con lại nên học hạnh của lửa. Lửa đốt cháy mọi thứ, kể cả những thứ dơ bẩn, vậy mà lửa cũng không vì thế mà cảm thấy tủi nhục, buồn khổ và chán chường. Con lại cũng nên học hạnh của không khí. Không khí thổi đi các thứ mùi, mà vẫn không cảm thấy tủi nhục, buồn khổ và chán chường.”*

Một câu chuyện khác về vị Đại đệ tử đệ nhất trí tuệ - Tôn giả Xá-lợi-phất - cũng muốn học theo hạnh của đất. Câu chuyện cảm động về một vị Đại đệ tử của Đức Phật làm bài học cho hậu thế muôn đời. Chuyện kể rằng: Tại tinh xá Kỳ Viên sau ba tháng hạ, Tôn giả Xá-lợi-phất tạm biệt Đức Phật để lên đường đi hóa đạo. Khi ngài ra khỏi cổng tinh xá, một Tỳ-kheo thưa với Đức Phật rằng: Bạch Đức Thế Tôn, Xá-lợi-phất vô cơ nhục mạ con, rồi bỏ đi với lý do đi giáo hóa, thực sự Xá-lợi-phất không đi truyền bá Phật pháp. Nghe câu chuyện xong, Đức Phật cho gọi Tôn giả Xá-lợi-phất trở lại và yêu cầu cho biết sự kiện. Ngài Xá-lợi-phất trình Phật:

*“Bạch Đức Thế Tôn! Sau khi theo Đức Thế Tôn học đạo đến nay tuổi gần 80, con chưa bao giờ làm tổn hại sinh mạng kẻ khác, chẳng biết dối trá, chăm lo thăng tiến đạo nghiệp, kể cả 40 năm qua, được vinh dự làm môn đệ của Đức Thế Tôn, dù nhiều lần được Đức Thế Tôn khen ngợi, nhưng con chưa bao giờ tỏ ý kiêu mạn coi thường người khác, từ đó đâu dám nhục mạ người trong giáo đoàn.*





*Con thiết nghĩ: Đất luôn luôn nhận lãnh hết tất cả những sự dơ ւế của thế gian, con tự nguyện làm đất luôn luôn nhẫn nhịn tất cả những điều trái ý, không hạ nhục bất cứ ai. Dòng nước cuốn trôi, rửa sạch tất cả những vết dơ bẩn của trần gian, con tự nguyện rửa sạch trần cấu cho mọi người. Cái chổi quét sạch hết tất cả rác rưởi không hề phân biệt con tự nguyện làm cái chổi quét sạch bụi trần của chúng sanh. Bấy lâu con chưa hề khinh khi ai, chưa hề có ý niệm phân biệt, cố gắng không để tâm vọng động, thường an trú trong chánh niệm. Bởi thế nếu con còn có lỗi lầm nào, xin các Tỷ-kheo từ miễn chỉ bảo con xin thành khẩn y pháp sám hối”.*

Để thỏa mãn cho tất cả các môn đệ, Phật cho gọi các Tỷ-kheo đương cáo ra đối chứng. Trước giáo đoàn, vị Tỷ-kheo đã nói dối rất hổ thẹn, xin Phật và Xá-lợi-phất rộng lượng khoan dung. Phật bảo trong đời có hai hạng người mạnh nhất đó là người không có tội và người có tội mà biết ăn năn sám hối. Riêng Xá-lợi-phất không những không oán giận mà còn hoan hỷ khoan dung.

Hạnh của đất cũng được Đức Phật đưa ra như là biểu mẫu của tình bạn chân thật, cao quý nhất. Trong một đoạn kinh khác Đức Phật dạy kết bạn có bốn thứ: Một là kết bạn như hoa, hai là kết bạn như cân, ba là kết bạn như núi, bốn là kết bạn như đất. Sao gọi là kết bạn như hoa? Khi bông hoa còn tươi tốt thì giắt trên đầu, khô héo rồi bỏ đi. Kết bạn cũng thế: hễ thấy giàu sang thì xu phụ theo, thấy nghèo nàn lại bỏ làm lơ. Sao gọi là kết bạn như cân? Khi để vật nặng thì đầu gục xuống, vật nhẹ thì đầu vồng lên, có qua lại thì cung kính nhau, không qua lại thì khi dễ nhau. Sao gọi là kết bạn như núi? Hòn núi vàng muôn loài chim thú tụ về, lông cánh được chói màu vàng rực, kết bạn cũng thế, khi sang thì sang với nhau, khi vui thì đồng vui. Như thế gian nói, thấy sang bắt quàng làm họ. Sao gọi là kết bạn như đất? Tất cả mọi vật đều nương dựa nơi đất mà sinh, làm bạn nuôi dưỡng để ủng hộ, ân hậu không bạc.

Trong bốn loại bạn, thì làm bạn như đất là tình bạn chân thật, cao quý nhất. Đây là mối quan hệ bạn bè nương tựa nhau để cùng tiến bộ, là tấm gương bạn bè chân tình và cao quý, một trong những yếu tố tạo nên tinh thần tùy hỷ trong đạo Phật. Khi thấy bạn có những tiến bộ, mình không sanh lòng ganh tỵ; khi thấy bạn gặp cảnh ngộ thiệt thòi, kém sút, mình cũng không sanh tâm khi dễ, rầy ruồng. Đó là đức tính của đất, và nên kết bạn như đất mới bền vững.

Trong truyền thống Đại thừa Phật giáo, có một vị Bồ-tát lớn, gọi là Bồ-tát Địa Tạng. Một vị Bồ-tát lớn có hạnh nguyện rất cao thâm: chùng nào địa ngục chưa trống không thì ngài vẫn chưa dừng nghỉ công việc hóa độ (Địa ngục vị không thệ bất thành Phật, chúng sinh độ tận phương chứng Bồ đề). Danh hiệu Địa Tạng rất thâm sâu và đầy ý nghĩa. Danh hiệu ấy có nghĩa là trái đất với tính cách vững chãi và dày dặn của nó có khả năng chứa đựng và ôm ấp được tất cả (Địa ngôn kiên, hậu, quảng hàm tàng). Tuy biết rằng khổ đau và phiền não không có giới hạn, nhưng hạnh nguyện cứu đời của một vị Bồ-tát cũng không có giới hạn. Chùng nào còn có khổ đau, còn có phiền não, thì vị Bồ-tát còn chưa dừng tay cứu độ. Trái đất của này cần những con người như Bồ-tát Địa Tạng, và mọi người cũng cần học làm theo hạnh nguyện của ngài. Cuộc đời còn có nhiều khổ đau phiền não, oan trái và thù hận, Bồ-tát Địa Tạng với năng lực lớn sẽ hóa giải tất cả. Ngài cũng có năng lượng vững chãi và bao dung của đất, vì thế nên Ngài có thể ôm ấp và chuyển hóa tất cả.

Có một bản kinh với tên gọi *Tâm địa quán* bao gồm 13 phẩm. Chủ đề của bản kinh là quán tâm như đất. Đây là một lộ trình tu học đi từ địa vị phạm phu lên bậc thánh trí giác ngộ giải thoát. Khi tâm được quán chiếu như hạnh của đất, thực hành như hạnh của đất thì lộ trình giác ngộ sẽ được mở ra. Và khi tâm đã được vững chãi, bao dung như đất thì lý tưởng Bồ-tát được thực hiện trọn vẹn. Ngoài ra trong giới pháp Đại thừa còn có Kinh Phạm võng Bồ-tát tâm địa giới. Đây là giới pháp cho hàng Đại thừa Bồ-tát có tâm lớn như đất. Hạnh của đất trong kinh tạng *Nikāya* hay Đại thừa đều mang ý nghĩa như vậy. Đó là sự thống nhất giữa kinh điển Nam truyền và Bắc truyền. Mặc dù hình thức triển khai khác nhau nhưng nội dung và ý nghĩa thì vẫn xuyên suốt.

Tóm lại, chúng ta phải học hạnh của đất như Bồ-tát Địa Tạng, như Tôn giả Xá-lợi-phất, và Tôn giả La-hầu-la. Học theo hạnh của đất để những nỗi khổ niềm đau, tủi nhục, giận hờn, khổ đau buồn chán... được ôm ấp và chuyển hóa. Học theo hạnh của đất để tâm càng ngày càng đủ lớn để thâm nhiếp và bao dung. Học hạnh như đất để hoa trái từ bi và trí tuệ khai mở trong tâm thức chúng ta, trên quả địa cầu này ngày càng thêm tươi đẹp. ■



# Sự yên lặng của Đức Phật

HOANG PHONG

Tên gọi của Đức Phật là “Thích-ca Mâu-ni” có nghĩa là “*Bậc Tĩnh tỉnh trong họ Thích-ca*”, “*Trí giả trầm lặng trong họ Thích-ca*”; chữ Phạn *mauni* có nghĩa là *yên lặng*. Phật còn có tên là “*Mahamuni*”; Maha là lớn, Mahamuni là “*Bậc Yên lặng lớn lao*” hay vị “*Đại thánh nhân của Yên lặng*”. Thật vậy, Đức Phật là một vị Tịch tĩnh, một Trí giả trầm lặng; và những lời Phật dạy đều nhắm vào mục đích dẫn dắt chúng sinh đến cõi an vui và êm ả, an bình và phẳng lặng. Tất cả mọi ngôn từ đều già nua và tan biến, đều sinh và tử; chỉ có yên lặng là trường tồn và sinh động. Cái yên lặng của Đức Phật từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước vẫn còn nguyên trong lòng chúng ta hôm nay, nếu chúng ta biết nhìn thấy nó và lắng nghe được dư âm của nó trong ta.

Sự yên lặng đó được chứng minh qua phong cách của Phật, hiển lộ trong từng hành vi của Đức Phật, bâng bặc trong những lời giảng huấn của Ngài. Sự yên lặng ấy mênh mông như không gian và vô tận như thời gian. Ta hãy thử tìm hiểu một phần nào ý nghĩa của sự yên lặng lớn lao đó qua Đạo Pháp của Đức Phật, vì biết đâu sự yên lặng vô biên ấy cũng biểu trưng cho một thể dạng nào đó của sự giải thoát.

## Yên lặng trước những câu hỏi

Có một số câu hỏi đã được nêu lên để hỏi Đức Phật, thế nhưng Ngài không trả lời vì đó là những câu hỏi đặt sai và vô ích. Bám víu vào những câu hỏi ấy bằng những biện luận thuần lý sẽ rơi vào chạm bẫy của sự hiểu biết quy ước, công thức và nhị nguyên. Chạm bẫy ấy sẽ đưa đến tranh luận vô tận và thắc mắc tiếp nối nhau, đánh lạc hướng sự tu tập. Nhiều vị thầy sống đồng thời với Đức Phật, tức là vào thế kỷ thứ VI trước Tây lịch, đã từng chủ xướng nhiều chủ thuyết trong lãnh vực triết học siêu hình. Nhưng Đức Phật đã che chở cho các đệ tử của Ngài tránh khỏi những chạm bẫy ấy, không phải bằng cách cấm đoán, bằng biện luận hay giải thích, mà bằng sự yên lặng.

Có tất cả 14 câu hỏi đại loại như sau mà Đức Phật không giải đáp:

1. Vũ trụ có trường tồn bất diệt hay không?
2. Vũ trụ không trường tồn bất diệt?
3. Vũ trụ đồng thời vừa trường tồn bất diệt, vừa không-trường-tồn-bất-diệt?
4. Vũ trụ đồng thời vừa không-trường-tồn-bất-diệt cũng không phải là không-trường-tồn-bất-diệt?

5. Vũ trụ có biên giới hay không?
6. Vũ trụ có vô biên hay không?
7. Vũ trụ đồng thời vừa có giới hạn lại vừa vô biên?
8. Vũ trụ đồng thời không phải là có giới hạn nhưng cũng không phải là không có giới hạn?
9. Sự sống và thân xác là một thứ như nhau?
10. Sự sống và thân xác có phải là hai thứ khác nhau?
11. Một sinh linh được giải thoát có hiện hữu sau khi chết hay không?
12. Một sinh linh được giải thoát không còn hiện hữu sau khi chết?
13. Một sinh linh được giải thoát hiện hữu nhưng đồng thời cũng không hiện hữu sau khi chết?
14. Một sinh linh được giải thoát, đồng thời không hiện hữu cũng không phải là không hiện hữu sau khi chết?

Trên đây là những gì kinh *Cula-Malunkya sutta*<sup>1</sup> đã ghi chép lại. Bộ kinh này trình bày “*những câu hỏi vô ích*” do một đệ tử của Phật tên là Malunkyaputta nêu lên để hỏi Đức Phật. Ngài không trả lời tục tiếp những câu hỏi ấy, nhưng hướng những thắc mắc của Malunkyaputta vào những gì thiết thực hơn: những khổ đau đang diễn ra trước mặt và những gì đang làm cho Malunkyaputta phải bấn loạn trong tâm thức: “*Này Malunkyaputta, mặc dù có một quan điểm theo đó vũ trụ vô tận và có một quan điểm [khác] theo đó vũ trụ không vô tận, nhưng trước nhất phải hiểu rằng có sinh, có già, có chết, có khổ, có than khóc, có đốn đau, xót xa và tuyệt vọng. [Đối với Ta] Ta [chỉ] giảng [cho con] về sự chấm dứt những thứ ấy trong thế giới này, trong chính sự sống này. Vì thế, này Malunkyaputta, hãy giữ lấy trong tâm những gì Ta giảng, đúng như Ta đã giảng, và những gì Ta không giảng, đúng như ta không giảng...<sup>2</sup>*”.

Kinh sách có chép câu chuyện như sau: Một người bị tên tẩm thuốc độc, nhưng không chịu nhổ mũi tên và băng bó, chỉ thắc mắc về người bắn mũi tên, về dây cung làm bằng loại gì, về việc bào chế thuốc độc ra sao... nếu tiếp tục thắc mắc như thế, người này sẽ chết trước khi tìm được giải đáp cho các thắc mắc ấy. Đức Phật không phải là một giáo chủ áp đặt những giáo điều, cũng không phải là một triết gia hay khoa học gia để đưa ra những lời giải thích về vũ trụ hay những biện luận siêu hình. Đức Phật là một vị thầy tâm linh chỉ dẫn cho ta nhìn thấy bản chất sự hiện hữu của chính ta, đồng thời Đức Phật cũng là một vị lương y chữa chạy cho ta thoát khổ đau để tìm thấy sự an





vui đích thực và lâu bền. Sau đây là một đoạn khác trong kinh *Cula-Malunkya sutta* nhắc lại tính cách vô bổ của những biện luận siêu hình và thuần lý: “*Sự hiểu biết những thứ ấy không giúp cho sự thăng tiến trên đường tu tập, vì nó chẳng lợi ích gì cho sự an bình và giác ngộ. Những gì lợi ích cho sự an bình và giác ngộ mà Đức Phật thuyết giảng cho các đệ tử của Ngài là những điều sau đây: sự thật về khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, sự loại bỏ khổ đau, con đường đưa đến sự loại bỏ khổ đau*”<sup>3</sup>.

Thay vì Đức Phật tham dự vào những biện luận vô tận của nhị nguyên và quy ước, Ngài đã lôi Malunkyaputta trở về thực tế để nhìn thẳng vào bản chất thực sự của thực tại. Đức Phật đã trao cho người đồ đệ Malunkyaputta và cho tất cả chúng ta hôm nay một viên thuốc thật mâu nhiệm, nhưng Đức Phật không hề để cập gì đến kích thước của vũ trụ. Khi viên thuốc của Đạo Pháp đã ngấm vào tâm thức ta, làm tan biến những độc tố của vô minh, bản thể của vũ trụ sẽ hiện ra với ta một cách minh bạch, không cần phải hỏi Phật cái vũ trụ đó có bất diệt hay không.

Yên lặng là một cánh cửa mở rộng, là không gian vô tận; thắc mắc thuần lý là một hành vi khép lại, một thể dạng của nhị nguyên và trói buộc. Nếu suy ngẫm kỹ lưỡng ta sẽ nhận thấy đặc tính thật tinh tế trong cách trình bày cũng như các lời giảng của Đức Phật trong kinh sách. Chẳng hạn như cách trình bày các câu hỏi trong kinh *Cula-Malunkya sutta* trên đây, mỗi thắc mắc được nêu lên tuân tự bằng bốn câu hỏi:

- Vũ trụ bất diệt?
- Vũ trụ không bất diệt?
- Vũ trụ vừa bất diệt vừa không bất diệt?
- Vũ trụ vừa không bất diệt cũng không phải là không bất diệt?

Nếu chỉ đặt một câu hỏi duy nhất: vũ trụ có bất diệt hay không? Câu hỏi sẽ “thiếu sót”, tính cách phiến diện sẽ đưa đến sự tranh cãi triền miên. Phần thứ hai của câu hỏi, vũ trụ có phải là *không bất diệt* hay không? Hai cách trình bày của câu hỏi nêu lên tính cách đối nghịch của nhị nguyên: *có và không*. Phần thứ ba và thứ tư của câu hỏi: vũ trụ vừa *bất diệt* lại vừa *không bất diệt*, vừa *không bất diệt* cũng *không phải là không bất diệt*, là cách hóa giải toàn bộ cho câu hỏi, sự thắc mắc trở nên vô nghĩa. Tóm lại, một câu hỏi nếu “đầy đủ” sẽ có sẵn câu trả lời là như vậy; sự yên lặng của Phật thật vô cùng sâu sắc.

Ta hãy nhìn vấn đề trên đây dưới một khía cạnh khác. Khi hỏi Đức Phật về vũ trụ có bất diệt hay không, thì chính Malunkyaputta đã vô tình vướng mắc vào các lầm lỗi như sau:

- Xem vũ trụ là một *tổng thể rõ rệt*, trong khi đó vũ trụ chỉ là một sự *cấu hợp* hỗn tạp.
- Xem vũ trụ đang *hiện hữu* một cách vững chắc, nhưng vũ trụ chỉ là sản phẩm của vô thường.
- Xem vũ trụ là một *thực thể* bên ngoài tâm thức, nhưng thật ra vũ trụ chỉ là một *phóng ảnh* của tâm thức.



Những lầm lỗi thô thiển như thế cho thấy câu hỏi của Malunkyaputta là một câu hỏi đặt sai. Tuy nhiên, như vừa tình bày trên đây, phần thứ ba và phần thứ tư của câu hỏi liên quan đến thắc mắc về vũ trụ có phải vừa là bất diệt lại cũng vừa không bất diệt đã gián tiếp hóa giải có và không, hiện hữu và không hiện hữu, tức những lạm dụng của ngôn từ nhị nguyên.

Câu hỏi của Malunkyaputta có vẻ như hữu lý, nhưng thật ra vô nghĩa, vô nghĩa vì dựa vào cách diễn đạt quy ước, công thức và đối nghịch. Cũng xin minh chứng thêm với các nhà khoa học và các triết gia là những người Phật giáo đi tìm một sự thật tuyệt đối, một sự thật đúng thật của thực tại, thoát khỏi bản chất ảo giác, vô thường và biến động, sự thực ấy người Phật giáo gọi là sự thực tuyệt đối của hiện thực. Họ không đi tìm sự thực mang tính cách tương đối, xác định bởi sự quan sát, mô tả, đo đạc, những lập luận dựa trên toán học hay các giả thuyết của người làm khoa học, và đồng thời cũng không dựa vào những biện luận duy lý của các triết gia.

Tóm lại, sự yên lặng của Phật là một phương pháp cắt đứt quá trình tư duy thuần lý, phá bỏ tính cách quy ước và công thức của ngôn từ, kể cả sự hiểu biết tương đối của khoa học và sự hiểu biết thuần lý của các triết gia. Sự hiểu biết của Phật giáo là một sự hiểu biết trực nhận bằng kinh nghiệm, phát hiện bằng tu tập và bằng cách biến cải tâm linh, một sự hiểu biết siêu nhiên, trong sáng và tuyệt đối. Sự hiểu biết ấy gọi là *Trí tuệ*.

### Sự yên lặng của giác cảm

Có một khái niệm vô cùng quan trọng trong Phật giáo nhưng tương đối ít người chú ý tìm hiểu sâu xa, đó là khái niệm về *lục căn* (ayatana). Phật xem não bộ là một giác quan như những giác quan khác; thí dụ, tai thì nghe được tiếng động; não bộ thì cảm nhận được tư duy và cảm xúc. Vậy lục căn là gì:

- Nhãn căn : Thị giác, mắt
- Nhĩ căn : Thính giác, tai
- Tỷ căn: Khứu giác, mũi
- Thiệt căn: Vị giác, lưỡi
- Thân căn: Xúc giác, thân
- Ý căn: Tư duy và xúc cảm, tri giác (não bộ)

Cách phân loại và định nghĩa trên đây là một đặc thù của Phật giáo. Khái niệm *lục căn* làm nòng cốt và đồng thời cũng là đối tượng cho việc tu tập vì chúng là nguồn gốc phát xuất tất cả mọi sai lầm và bấn loạn. Cách phân loại thông thường gồm có *lục căn*, nhưng nếu đi vào chi tiết sẽ thấy kinh sách phân biệt thành mười hai loại (dvadasa ayatana): một bên là sáu cơ quan cảm nhận và một bên là sáu loại vật thể hay đối tượng được cảm nhận, gọi chung là mười hai *thể giới* hay *lãnh vực thuộc tri thức cảm nhận*.

Sáu cơ quan giác cảm được gọi là *sáu nguồn gốc bên trong* (grahaka) của sự nhận biết, gồm có: nguồn

gốc từ mắt (caksura-yatana), nguồn gốc từ tai (srotrayatana), từ mũi (ghrana-yatana), từ lưỡi (jihva-yatana), từ thân (kaya-yatana), từ tâm thần (mana-yatana). *Sáu đối tượng bên ngoài* (grahya) của sự cảm nhận là: hình tướng (rupa-yatana), âm thanh (sabda-yatana), mùi (gangha-yatana), vị (rasa-yatana), cấu trúc [cứng mềm, nóng lạnh...] (sprastavya-yatana), tâm ý (dharmayatana). Sở dĩ gọi chúng là nguồn gốc vì chúng giữ vai trò làm phát sinh ra sự phân biệt nhị nguyên *chủ thể - đối tượng* (grahaka-grahya) và làm trung gian giữa chủ thể bên trong và đối tượng bên ngoài.

Tuy nhiên, trên một phương diện khác, kinh sách lại phân loại sáu nguồn gốc bên trong và sáu nguồn gốc bên ngoài trên đây thành ba nhóm:

- Nhóm thứ nhất gồm *năm nguồn gốc bên trong*: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân.

- Nhóm thứ hai gồm *năm nguồn gốc bên ngoài*: hình tướng, âm thanh, mùi, vị, và vật thể nhận biết được bằng sự sờ mó.

- Nhóm thứ ba là *nguồn gốc tri thức bên trong và nguồn gốc các đối tượng của nó* (tức những hiện tượng tâm thần).

*Sự vận hành của não bộ và các đối tượng tâm thần* mang những đặc tính khá đặc biệt và phức tạp, do đó đã được kinh sách xếp vào một nhóm riêng như bảng phân loại trên đây. Những đối tượng của sinh hoạt não bộ thường được hiểu lầm là *cái tôi, cái của tôi, cái ta, cái ngã* (atman)... Sự sinh hoạt não bộ được nuôi dưỡng bởi các *nguồn gốc* thuộc hai nhóm thứ nhất và thứ hai (mắt, tai, mũi, lưỡi... hình tướng, âm thanh, mùi, vị...).

Kể lẽ dông dài như trên đây có phải là lạc đề hay chằng? Thưa không, vì mười hai nguồn gốc cảm nhận trên đây là mười hai nguồn gốc đem đến ô nhiễm, tức là những *nhĩu âm*, những *tiếng ồn ào* khuấy động tâm thức, đánh mất sự yên lặng của tâm thức. Hiểu rõ sự vận hành của *lục căn* sẽ quán nhận dễ dàng hơn ý nghĩa của sự yên lặng trong Đạo Pháp của Đức Phật.

Ta hãy lấy thí dụ trường hợp của *nhĩ căn* (tai) và âm thanh. Âm thanh là đối tượng nhận thức của tai. Tai ghi nhận được âm thanh, tín hiệu phát xuất từ tai do âm thanh kích động truyền lên não bộ, não bộ cảm nhận được các tín hiệu ấy và *nhận biết* hay *hiểu* đó là *âm thanh*. Âm thanh là những làn sóng gồm nhiều tần số từ thấp lên cao, tai chỉ cảm nhận được một giai tầng nào đó của âm thanh mà thôi. Người lảng tai không nghe thấy được những âm thanh quá yếu và người điếc thì không nhận biết được âm thanh, người điếc bẩm sinh thì hoàn toàn không có một kinh nghiệm gì về âm thanh. Người đang xao lãng, dù cho âm thanh kích động tai và tai truyền tín hiệu lên não hẳn hoi, nhưng *ý căn* không cảm nhận được vì bị sự xao lãng che lấp.

Khi não bộ cảm nhận được tín hiệu từ tai và *hiểu* đó là âm thanh, thì sự hiểu biết ấy là sự diễn đạt sơ





khởi nhất phát sinh từ *ý căn* hay *tri giác*. Sự diễn đạt của não bộ, hay tri giác, hay nói một cách tổng quát hơn là tâm thức, không dừng lại đó. Tại sao? Tại vì có những âm thanh thuần túy là tiếng động, có những âm thanh là tiếng chửi rủa, tiếng cười, tiếng kêu khóc, tiếng hát, tiếng đàn, tiếng ngợi khen, tiếng chê bai trách móc, tiếng êm ái dịu dàng, tiếng đâm chém, tiếng súng nổ, tiếng bom đạn... Sự nhận biết và ý nghĩa của những âm thanh ấy là do *ý căn* diễn đạt. Sự diễn đạt cũng không phải chỉ dừng ở các thể dạng hiểu biết vừa kể, vì tự động xúc cảm sẽ phát sinh liên đới với cách diễn đạt các tín hiệu; chẳng hạn như vui buồn, thích thú, sân hận, thèm muốn, hy vọng, lo âu, sợ hãi, kinh hoàng v.v. Những xúc cảm này lại tiếp tục gây ra ít hay nhiều biến loạn trong tâm thức; kế tiếp là các biến loạn hay dao động sẽ chuyển thành những phản ứng trên thân xác và sinh ra hành vi.

Sự yên lặng của tâm thức hay ý căn là một thể dạng loại bỏ được tất cả các cấp bậc diễn đạt như vừa kể trên đây. Một tâm thức tiếp nhận thế giới bên ngoài xuyên qua *lục căn* nhưng không diễn đạt gì cả là một tâm thức an bình, phẳng lặng, một tâm thức hoàn toàn tịch tĩnh. Những xúc cảm do ý căn diễn đạt sẽ đưa đến bám víu hay ghét bỏ, từ bám víu hay ghét bỏ sẽ đưa đến ý đồ, từ ý đồ biến thành những hành vi duy ý. *Tứ thập nhị chương kinh* có ghi lại lời của Đức Phật Ca-diếp (một vị Phật quá khứ) qua lời giảng của Đức Phật Thích-ca như sau:

*Dục sanh ư nhữ ý  
Ý dĩ tư tưởng sanh*

*Nhị tâm các tịch tĩnh  
Phi sắc diệt phi hành<sup>4</sup>.*

Tạm dịch nghĩa như sau:

Tham dục (bám víu hay ghét bỏ) sinh ta từ ý (ý đồ)  
Ý đồ phát sinh từ tư tưởng (sự diễn đạt)  
Nếu cả hai (ý và tư tưởng) trở nên phẳng lặng (yên lặng)  
Sẽ không có sắc (tham dục) cũng không có hành vi (duy ý).

Các câu kệ trên đây tóm lược quá trình lôi kéo của sự diễn đạt phát sinh từ giác quan thứ sáu, tức là *ý căn* hay *tâm thức*.

### Sự yên lặng của thiền định

Một trong những mục đích của thiền là làm phát lộ một tâm thức phẳng lặng và an bình (*samatha*), vậy thể dạng an bình và phẳng lặng của tâm thức liên quan như thế nào với sự vận hành của *lục căn*? Tu thiền hay Zen là phương pháp luyện tập giúp *tâm thức lắng xuống* hoặc nói một cách khác là *không suy nghĩ*. Xin hiểu, *không suy nghĩ* trong trường hợp này là không để tâm thức bị chi phối bởi mọi thứ tư duy và xúc cảm liên tiếp lôi kéo nhau để sinh khởi và hiển hiện. Vậy, thể dạng *tâm thức lắng xuống* và *không suy nghĩ* chính là *sự yên lặng*.

Sự yên lặng của tâm thức theo Thiền tông là một thể dạng nguyên thủy hay tinh khiết *trước khi* bị khuấy động bởi tâm ý (ý đồ), bởi sự suy xét và các khái niệm, có nghĩa là mọi sự diễn đạt. Thể dạng tâm thức không bị khuấy động bởi bất cứ một sự diễn đạt nào là một



thể dạng thật thăng bằng, yên lặng và trong sáng. Thể dạng ấy biểu hiện cho sự *chận đứng* quá trình lôi kéo sau đây: *cảm nhận - diễn đạt - tư duy - xúc cảm - ý đồ - ngôn từ và hành vi duy ý*. Sự yên lặng của một tâm thức không bị khuấy động có thể thực hiện được nhờ tư thế ngồi thiền và các cách tu tập khác nhau tùy theo các học phái. Ngồi im, chỉ còn lại sự chuyển động duy nhất của hơi thở, sẽ giúp cho tâm thức lắng xuống.

Ta thử lấy một thí dụ thực tiễn như sau. Ta đang ngồi im để thiền định, đang quan sát sự vận hành của tâm thức, cố gắng theo dõi và làm lắng xuống mọi tư duy và xúc cảm. Nhưng bỗng nhiên có người nào đó ngoài cửa hay phòng bên cạnh xì xầm, nói xấu hay bình phẩm không tốt về ta. Ta chú tâm lắng nghe, mặt ta có thể bừng nóng và rất có thể ta sẽ đứng lên tìm người này để đối thoại, cãi chính hoặc hơn thua. Hoặc khi đang ngồi thiền, ta nghe hai người hàng xóm cãi vã nhau trước sân nhà, càng lúc họ cãi nhau càng hăng, văng ra những lời thô tục, có vẻ như sắp đánh nhau hay đâm chém nhau. Trường hợp này tuy không liên quan gì đến ta, nhưng rất có thể ta cũng sẽ đứng lên để chạy ra xem. Tất cả những phản ứng trên đây, tức những hành vi duy ý, là do sự diễn đạt sinh ra. Âm thanh là làn sóng thuộc nguồn gốc bên ngoài kích động nguồn gốc bên trong tức là tai (nhĩ căn); từ tai sinh ra tín hiệu truyền lên não bộ, não bộ tiếp nhận, phối kiểm dựa vào trí nhớ tức sự hiểu biết và kinh nghiệm nhị nguyên, công thức và quy ước tích lũy từ trước; não bộ (ý căn) *diễn đạt* những tín hiệu ấy thành tiếng nói và tiếng gây gổ. Sự diễn đạt tiếp tục được đẩy xa hơn: tiếng nói là nói xấu ta, tiếng gây gổ cho thấy sắp đưa đến xung đột... những diễn đạt ấy đưa đến xúc cảm: tức giận vì bị nói xấu, tò mò vì sắp được xem hai người choảng nhau... Những xúc cảm như tức giận, tò mò... chuyển thành *hành vi duy ý* làm cho ta bỏ tư thế ngồi thiền và đứng bật dậy. Tại sao phải xác định rõ ràng hành vi trên đây là một hành vi duy ý, vì chính mọi hành vi duy ý sẽ tạo ra nghiệp; nghiệp (karma) có nghĩa là hành động. Có những hành vi không chủ tâm hay duy ý, chẳng hạn như tiêu hóa, ợ, khạc, khép mở mi mắt, co duỗi tay chân... những hành vi này gọi là trung hòa. Tuy gọi là trung hòa nhưng thật ra vẫn kích động để tạo nghiệp, nhưng nghiệp phát sinh thật nhỏ gần như không đáng kể. Tất cả mọi chuyển động đều sinh ra hậu quả... chỉ trừ có sự yên lặng toàn diện, một thể dạng bất bạo động tuyệt đối từ thân xác đến tâm thức, mới không làm phát sinh ra nghiệp mà thôi.

Vậy, một người đang hành thiền phải làm thế nào để không bị ngoại cảnh kích động và đứng lên? Họ phải *chận đứng* quá trình diễn đạt phát xuất từ ý căn. Ta không thể nào *chận đứng* các làn sóng âm thanh, cũng không thể cấm cản tai tiếp nhận những làn sóng đó, cũng không thể ngăn cản não bộ tiếp nhận các tín hiệu. Ta có thể ứng dụng thí dụ này đối với các giác quan khác như thị giác, khứu giác, v.v. Tóm lại, sự vận hành của lục căn liên đới với ngoại cảnh vẫn giữ nguyên

trong tình trạng vận hành bình thường, nhưng sự diễn đạt không xảy ra; người hành thiền vẫn ý thức một cách minh bạch sự tiếp xúc của tâm thức với thế giới bên ngoài, nhưng xúc cảm và ý đồ không hiển hiện.

Khi đã ý thức và chủ động được lục căn, người hành thiền có thể giữ cho tâm thức thăng bằng và phẳng lặng trong bất cứ hoàn cảnh nào, trong khi sinh hoạt bình thường, tức không phải ngồi im. Người này có thể đang làm việc, đang đi giữa chợ, ngoài đường phố, giữa sự ồn ào và biến động của ngoại cảnh, nhưng tâm thức vẫn yên lặng, thanh thản, giống như đang làm việc hay đang bước đi trong một cảnh giới thật êm ả, thanh thoát, an bình và rạng rỡ. Cũng cần phải minh định là thể dạng ấy không phải là một thể dạng vô thức và tê liệt của giác cảm, trái lại là một thể dạng rộng mở và bén nhạy của lục căn, một trạng thái thật tỉnh thức, khác với tình trạng xao lãng, vô cảm, chẳng hạn như bị điếc, mù, hôn mê bất tỉnh... Hôn mê hay các giác quan bị tổn thương không ghi nhận được tín hiệu là một thể dạng yên lặng của cái chết, không phải là sự yên lặng của một tâm linh tỉnh thức.

### Thay lời kết

Ngôn từ là nguồn gốc của tranh cãi, ồn ào là nguồn gốc của những xao lãng và mê lầm; yên lặng là an bình và hạnh phúc. Ngôn từ mang tính cách giới hạn và chật hẹp, nhưng yên lặng thì vô biên, vượt khỏi những kích thước của thời gian và không gian. Yên lặng chính là cốt tủy của Đạo Pháp và Niết-bàn, hiển lộ từ thể dạng bất bạo động của thân xác và tâm thức; thể dạng đó phẳng lặng, yên vui và an bình, đơn thuần và không đối nghịch, biểu hiện bằng sự tự do tuyệt đối.

Xin trở lại sự tích *Niêm hoa vi tiểu* như một lời kết luận sau cùng. Khi Đức Phật cầm một cánh hoa đưa lên, Phật vẫn là một vị Phật, một đấng Tịch tĩnh; cánh hoa vẫn là cánh hoa, không đẹp cũng chẳng xấu, vẫn yên lặng như một cánh hoa; Ma-ha Ca-diếp vẫn là một đệ tử của Phật, nụ cười thoáng hiện và tắt đi trong yên lặng. Giữa sự giác ngộ của Phật, cái yên lặng của một cánh hoa và tâm linh tỉnh thức của Ma-ha Ca-diếp, không có đối tượng cũng không có chủ thể: không có Phật, không có đệ tử, không có cánh hoa nào cả; không có người giảng, không có lời giảng, cũng không có người nghe, tất cả là *nhất nguyên*, chỉ có đám đông đang dao động, ngơ ngác và chờ đợi mà thôi. ■

### Chú thích:

1. Kinh *Cula-Malunkya sutta* là kinh số 63 thuộc *Trung bộ*, tương đương kinh *Phật nói Thí dụ Mũi tên* thuộc *Trung A-hàm*.
2. Việt dịch từ trích đoạn kinh *Cula-Malunkya sutta*, bản dịch tiếng Pháp của Mohan Wijayaratna.
3. Việt dịch từ trích đoạn kinh *Cula-Malunkya sutta*, bản dịch tiếng Pháp của Etienne Lamotte.
4. Trích trong *Phật học Từ điển* của cụ Đoàn Trung Còn.



# Những nền tảng về quan điểm sinh thái của Thiên tông Phật giáo

VEN. SUNYANA GRAEF  
NGUYỄN VĂN NHẬT dịch

**N**ếu chính bạn, kẻ vốn là những dòng suối trong thung lũng và là những ngọn núi, mà không thể triển khai được quyền lực để làm rực sáng sự chân thực của những ngọn núi và những dòng suối của thung lũng, thì còn ai khác có đủ khả năng thuyết phục bạn rằng bạn và những ngọn núi và những dòng suối đều là một và là như nhau?

Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (Dogen Kigen)

Có lẽ một phần của việc làm người là đặt câu hỏi chúng ta là ai và là cái gì. Thật không may, bởi vì hầu như chúng ta hoàn toàn dựa vào các cảm giác của mình, càng nhìn kỹ, chúng ta càng diễn dịch sai điều ta nhìn thấy. Một mặt, chúng ta tin rằng mình chỉ là một hạt bụi vô nghĩa trong vũ trụ, tách rời khỏi tất cả mọi người khác, nói chi tới cái thế giới tự nhiên này. Nhưng chúng ta cũng tin rằng mình là sinh vật tiến hóa cao nhất trong sự tạo thiên lập địa, được quyền sử dụng cho mục đích của mình bất kỳ thứ gì mà mình tóm được.

Người Phật tử có một quan điểm khác về nhân loại. Xét về mặt phát triển tâm lý-tâm linh, con người đứng ở khoảng giữa đường, một đầu là các vị Phật, đầu kia là những sinh vật đơn bào. Tuy nhiên, ở mức độ tuyệt đối thì con người, các vị Phật, các sinh vật đơn bào, con chó, dòng suối, ngọn núi... đều là một và đều như nhau. Phật giáo chỉ rõ sự khác biệt hiển nhiên giữa điều ta thấy và việc ta thực sự là gì. Và điều đó được thực hiện bởi việc đào sâu vào gốc rễ của việc là người thì có ý nghĩa gì.

Điều đó có liên quan gì đến quan điểm sinh thái của Phật giáo? Vì quan điểm sinh thái của Phật giáo là không thể tách rời sự hiểu biết về bản chất cái ngã thật sự của chúng ta hơn là những ngọn núi và những dòng suối có thể bị tách rời khỏi cái ngã thật sự của chúng ta. Tiền đề cho quan điểm sinh thái của Phật giáo là: Khi hiểu được chúng ta thực sự là gì, chúng ta sẽ ở trong trạng thái hòa hợp với chính mình và với môi trường chung quanh của mình. Chúng ta sẽ thôi cố gắng làm tương nở cái tôi của mình bằng việc thủ đắc thêm của cải và quyền lực, sẽ nhận trách nhiệm về cái ngã vũ trụ của mình - nghĩa là chính thể giới này - và bắt đầu sống cuộc sống cho đi thay vì nhận lại.

Một cuộc sống có sự sáng suốt là cuộc sống hòa hợp với thế giới tự nhiên. Trong một thời đại mà ở đó rác thải tấp vào bờ biển, ở đó chúng ta tàn phá những cánh rừng chỉ trong vòng vài phút, ở đó chúng ta làm ô nhiễm không khí và nguồn nước với những hóa chất độc hại, tư tưởng sống

hòa hợp với thế giới tự nhiên chỉ là một giấc mơ đã từ lâu bị quên lãng. Giống như tòa lâu đài cát bị những lượn sóng cuốn phăng, chúng ta đang làm xói mòn cái nền tảng cho sự hiện hữu của chính mình. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể quay lại với lối sống giản dị hơn, chu đáo hơn, thận trọng hơn - nếu chúng ta biết đến con đường!

Có một câu chuyện mà các thiền sư thường kể cho những tu sĩ nhập môn. Câu chuyện nói về một tu sĩ đi tìm thầy, nhưng quả thực câu chuyện còn có ý nghĩa nhiều hơn thế. Như tất cả những câu chuyện cùng loại, câu chuyện này thoạt đầu cũng có vẻ bí hiểm, không thể hiểu được, nhưng cuối cùng lại truyền cảm hứng. Câu chuyện có liên hệ với vấn đề đang bàn vì nó biểu hiện một lối sống tiêu biểu cho quan điểm sinh thái của Thiên.

Trong Phật giáo Trung Hoa cổ, vẫn có một tập tục về việc những tu sĩ du phương đi khắp nơi trong xứ để cầu học với các vị thầy mà họ nghĩ đó là bậc đã có chứng đắc. Một tu sĩ du phương được nghe nói về một vị thiền sư nổi tiếng ẩn cư bên một dòng sông, đã quyết tâm tìm đến để cầu pháp. Sau nhiều tuần trời non lợi suốt, cuối cùng ông tìm đến được chỗ ẩn cư của vị thiền sư. Nhìn chăm chăm vào dòng sông trước am tranh của vị thiền sư, ông tràn ngập niềm vui với suy nghĩ sắp được gặp thầy. Ngay lúc ấy, ông nhìn thấy một bẹ cải bắp rơi xuống dòng sông rồi trôi về hạ nguồn. Vỡ mộng và vô cùng thất vọng, ông lập tức quay đầu toan bỏ đi. Vừa quay bước thì qua khéo mắt, ông thấy vị sư già chạy vội ra bờ sông, tăng bào lộng lên trong gió. Vị sư già đuổi theo bẹ bắp cải, vớt nó lên khỏi mặt nước rồi mang về am tranh. Nhà sư du phương mỉm cười quay lại. Ông đã tìm thầy được vị thầy của mình.

Để hiểu được vì sao nhà sư du phương muốn bỏ vị thầy mà đi ngay trước khi gặp ngài thì phải biết được những nền tảng về quan điểm sinh thái của Phật giáo. Tại sao một bẹ cải bắp đã bị thải loại lại làm dấy lên sự thất vọng nặng nề đến như vậy? Phải chăng ông này là người bảo vệ môi trường cuồng tín đến mức không thể chấp nhận được hành vi làm ô nhiễm nhỏ nhặt kia của người có thể là thầy của mình? Hay có một điều gì khác mà ông ta đã cảm nhận được? Xét cho cùng, hầu hết người ta chẳng nghĩ gì về việc bỏ đi một mảnh bắp cải. Chắc chắn rất ít người coi đó là một sự phí phạm. Và nếu xảy ra chuyện nó trôi theo dòng suối... có sao đâu! Với tình trạng đất liền và biển cả bị tắc nghẽn bởi vô số những mảnh vụn của nền văn minh, một mảnh cải bắp dạt dờ trôi xuôi dòng nước có thể được xem như điều không đáng kể, đến mức có thể còn là điều thú vị. Tuy nhiên, với nhà sư du phương,



bẹ bắp cải trời dạt kia có ý nghĩa nhiều hơn. Rác rưởi, sự phí phạm, phải đổ, nhưng còn là chiếc cửa sổ nhìn vào sự thành tựu tâm linh của người sắp sửa là thấy mình. Đối với nhà sư mẫn cảm ấy, trong một khoảnh khắc, đó là một chứng cứ hùng hồn cho thấy vị thầy kia chưa vượt qua được dây hàng rào cuối cùng của thiền định.

Cách chúng ta liên hệ và tương tác với môi trường nói lên nhiều điều hơn về mình so với những phần thưởng, những mảnh bằng tiến sĩ hay những thành công trong kinh doanh của ta. Điều ấy nói lên về ta nhiều hơn những bức tranh Chagalls, những chiếc nhẫn kim cương, những căn phòng ngủ ba giường mà ta sở hữu. Bởi vì chẳng phải những gì ta có mà chính là cách sống của ta tiết lộ nhân cách của chúng ta. Việc lãnh đạm đối với dù chỉ một mảnh bắp cải nhỏ bé cũng tiết lộ cái quan điểm nhị nguyên của ta về thế giới: Tôi tồn tại ở đây, còn thế giới này và tất cả những gì chứa đựng trong đó là ở ngoài kia - để tôi muốn làm gì với chúng thì làm tùy ý. Sự bất cẩn đó để lộ một sự thiếu nhận thức về giá trị duy nhất vốn có trong mỗi khía cạnh của sự sáng tạo. Nhận thức đó, vốn là linh hồn đối với quan điểm sinh thái của thiền Phật giáo, không phải là điều mà ai sinh ra cũng đã có ngay được; nó phải tăng trưởng dần xuyên suốt những năm tháng của sự giáo dục, huấn luyện và thực hành tôn giáo.

Mục tiêu của quan điểm sinh thái Phật giáo lớn lao hơn là một môi trường không ô nhiễm. Đó là một đời sống của sự giản dị, của tinh thần bảo tồn và của sự tự kiểm chế. Trên hết, quan điểm sinh thái ấy là một biểu thị về sự thành tựu tâm linh của cá nhân. Nó sinh ra với cá nhân rồi đơm bông kết trái thông qua sự hiểu biết và việc thực hành tôn giáo của cá nhân. Bắt rễ trong hành động, chứ không phải ở sự hiểu biết tri thức, cuối cùng nó trở thành hiện thực và được biểu thị thông qua hành vi hàng ngày của một con người. Những công việc tầm thường như dọn rác, nấu ăn, chùi rửa phòng vệ sinh, làm vườn... là tất cả những cơ hội để nuôi dưỡng sự tỉnh giác về mặt tâm linh.

Đối với nhà sư du phương, mảnh bẹ bắp cải bị bỏ rơi thể hiện rằng vị thiền sư kia vẫn thiếu sự tỉnh giác ấy. Nó cho thấy rằng vị thiền sư vẫn chưa tự thanh lọc được quan điểm cho mình là quan trọng. Hiểu sai bản chất thực của mọi hiện tượng, vị ấy vẫn còn giữ lối nhìn của một người bình thường. Chắc chắn, đó không phải là điều mà người ta trông đợi ở một vị thiền sư đã tỉnh giác thâm sâu.

Cho nên, quan điểm sinh thái của Phật giáo phải bắt nguồn từ kỷ luật và sự giáo dục về mặt tâm linh. Đối với một người hành thiền, kỷ luật đó khơi nguồn với một loại thiền định gọi là tọa thiền. Việc thực hành thiền định cho phép hành giả tập trung, gom tụ và làm tĩnh lặng tâm thức của mình. Thuật ngữ "tọa thiền" có nghĩa là ngồi yên với tâm gom tụ vào hay hoàn toàn bị thu hút vào một sự việc. Thông thường, tâm luôn bị che mờ bởi những suy nghĩ vẩn vơ, những mơ mộng, lo âu, phán đoán và khao khát đến nỗi ta không có khả năng thấy được mọi sự vật đúng với thực tướng của chúng. Chúng ta sống trong một

cơn mộng, tiêu phí những ngày dài trong sự tiếc nuối hay phủ nhận quá khứ trong lúc vẫn hướng đến một tương lai với những lo âu và hy vọng. Và cứ thế, hiện tại thoát khỏi chúng ta ngay trước khi chúng ta nhận biết là có nó.

Mục đích của việc huấn luyện thiền định là học cách sống ngay tại đây và ngay bây giờ - nắm bắt từng khoảnh khắc đúng như thực tướng của nó. Việc thực hành thiền định đòi hỏi sự chú ý hoàn toàn vào nhiệm vụ đang trong tầm tay: tỉnh thức trọn vẹn và hoàn toàn bị thu hút vào từng khoảnh khắc. Chẳng hạn, địa vị của người trưởng nhà bếp trong một thiền viện thường được nắm giữ bởi một vị tăng hay một vị ni thuộc hàng tinh tấn nhất, vì chỉ có những vị như thế mới biết niềm nở đón tiếp và quan tâm đến những đòi hỏi của thực phẩm. Thiền sư Đạo Nguyên nói rằng một đầu bếp phải biết đối xử với gạo và rau quả như thể đó chính là con mắt của mình. Ngài đã khuyên nhủ người đầu bếp của tu viện phải có thái độ đúng mực trong việc chuẩn bị thực phẩm bằng những lời lẽ sau: *Hãy mở to con mắt của ông ra. Đừng để cho rơi vãi dù chỉ một hạt gạo. Hãy vo gạo thật sạch rồi đổ gạo vào nồi, bật lửa lên và nấu chín. Cổ nhân từng nói, 'Hãy xem cái nồi như đầu của chính mình. Hãy xem nước như máu của chính mình.'*

Việc thực hành sự chú ý không ngừng nghỉ cho phép - thực ra là bắt buộc - hành giả đối mặt với từng khoảnh khắc mà không bị che mờ bởi những phán đoán. Làm chủ được kỷ luật ấy, hành giả có thể đối đầu với sự ô nhiễm nền tảng nhất của tất cả mọi sự ô nhiễm, đó là sự ô nhiễm của sự thanh tịnh hay Phật tánh của chúng ta - với tâm thức - cái trí năng suy diễn của chúng ta có nền tảng là tự ngã.

Theo quan điểm của Thiền Phật giáo, trí năng và kẻ hầu cận trung thành của nó, tự ngã, chính là nguồn gốc ban đầu của mọi sự nhiễm ô. Tuy nhiên, không phải nhờ sự loại bỏ trí năng, nhưng hiểu biết đúng về chức năng của nó, mà chúng ta tiêu diệt được nguồn gốc của sự ô nhiễm. Vai trò chủ yếu của trí năng là đánh giá thế giới hiện tượng thông qua việc xếp hạng, phân tích và phán đoán. Vì chúng ta thường nhìn mọi sự vật thông qua khả năng đặc biệt này, chúng ta chia môi trường của chúng ta thành ra những gì mà chúng ta cảm nhận được như là bên trong và bên ngoài. Bằng cách làm như vậy, chúng ta phát minh ra một cái "tôi" gắn liền với những cảm giác "của tôi", suy nghĩ "của tôi", nhu cầu "của tôi", khát vọng "của tôi". Cái "tôi" ấy, Phật giáo gọi là "tự ngã", thống trị cá nhân đến mức lần lần nó trở thành nhà độc tài toàn hiện, tác động không chỉ chính cá nhân ấy mà ảnh hưởng tới bất kỳ những gì liên kết với cá nhân ấy. Mặc dù ta có một niềm tin mù quáng về tính chân thực của cái ngã nhỏ bé ấy, thực tế, cái ngã ấy không hề tồn tại. Việc hành thiền chỉ ra một cách nhằm giải thoát con người khỏi sự níu kéo của tự ngã bằng việc mô tả rõ ràng về bản chất thực của nó. Một khi chúng ta phát hiện tính không có thực của tự ngã, chúng ta sẽ không còn liên hệ với thế giới này từ một quan điểm cá nhân tự coi mình là trung tâm, mà thay vào đó là từ một quan điểm phổ quát. Đó chính là



thế giới quan của một nhà sinh thái học chân chính. Hầu như chẳng có ai được sinh ra với thế giới quan thống nhất ấy. Bằng cách nào người ta đạt tới đó? Thực ra, vào lúc này hay lúc khác, nhiều người có những trải nghiệm mơ hồ về tính tương quan tương liên của sự sống. Những cái nhìn thấu thị đó thường làm thay đổi cách họ nhìn về cuộc đời, giúp cho họ có cảm giác họ là một phần gắn bó nhiều hơn với thế giới và vì thế khiến họ có trách nhiệm nhiều hơn với sự an toàn của thế giới.

Một sinh viên nói với tôi rằng lần đầu tiên cậu ta được thuyết phục về tính thống nhất của mọi sự vật đang hiện hữu là lúc đang bơi: *Trong khoảnh khắc, mọi sự dần biến mất. Chẳng còn bãi biển, đại dương, tiếng động, sự chuyển động, cũng chẳng còn cả tôi nữa. Mọi sự kết nối với nhau trong một sự hòa hợp hoàn hảo, một trạng thái hư vô tràn ngập mọi sự vật. Tôi bị lấp đầy bởi một niềm vui và một sự ngạc nhiên không thể diễn tả được. Cảm giác đó kéo dài chưa tới một giây đồng hồ, nhưng tôi không bao giờ quên được. Chính trải nghiệm đó đưa tôi đến với việc thực hành thiền định vài năm sau.*

Những người khác kể về những kinh nghiệm tương tự khi đi dạo trong rừng, lúc nghe nhạc, lúc lướt ván, khi ngồi yên, hoặc làm bất kỳ việc gì khác có thể tưởng tượng được. Đối với hầu hết mọi người, kinh nghiệm đó sớm nhạt dần, để lại một cảm giác phù du về tính duy nhất của tất cả mọi cuộc đời. Khao khát sống lại và kiểm soát được kinh nghiệm đó thường kích thích các cá nhân thực hiện một hành trình tâm linh.

Sự tự nhận thức hay sự tỉnh thức ấy mang lại một sự thuyết phục không thể lay chuyển được rằng tất cả mọi sự về bản chất chỉ là một, là toàn thể và là trọn vẹn. Theo thời gian, những cảm giác từng xuất hiện từ một sự chấp nhận bởi lý trí hoặc từ một ấn tượng mơ hồ về tính tổng thể ấy trở thành một kiến thức vững vàng về tính thống nhất của mọi sự sống. Sự tỉnh giác về tâm linh ấy đưa tới nhận thức rằng chúng ta không chỉ là một cái vảy nhỏ trong vũ trụ, có hai tay hai chân một gương mặt và một tâm thức, mà chúng ta gồm cả mọi hiện hữu. Nói khác đi, sự tỉnh giác mang lại nhận thức rằng chúng ta không hề bé nhỏ hơn cả vũ trụ này. Đó chính là điều Đức Phật đã khẳng định bằng những lời dạy sau: *Quả thực, Ta tuyên bố với các người rằng chính trong tấm thân này, mặc dù nó là đối tượng của cái chết và chỉ dài hơn một trượng, nhưng có ý thức và được phú cho một cái tâm, là cả thế giới tăng giảm từ đó, và là cả con đường đưa tới sự tiêu vong từ đó.*

Người Phật tử không tin rằng cây cối, gió nước, trăng sao cũng như cả trái đất rộng lớn vĩ đại này có được một sự thiêng liêng nào đó thông qua quá trình khai thiên lập địa của một vị thượng đế. Thực ra, họ được thuyết phục rằng bản chất của vũ trụ này chẳng là gì khác hơn sự hoàn hảo thiêng liêng của tự thân nó, tóm lại, chính là sự Tỉnh Thức. Điều hiểu biết này, có nền tảng là sự tỉnh giác về mối quan hệ tương thuộc của tất cả mọi hiện hữu, tự nhiên làm phát sinh những cảm giác sâu xa về sự thân mật, về tình

thương phổ quát, về tinh thần trách nhiệm đối với thế giới tự nhiên. Thiển sư Vinh Tây phát biểu điều đó như sau: *Vi có tôi mà bầu trời vẫn lơ lửng và trái đất được chống đỡ. Vi có tôi mà mặt trăng và mặt trời vẫn quay tròn. Bốn mùa nối tiếp nhau, mọi vật sinh thành, bởi vì có tôi, nghĩa là, bởi vì có Tâm.*

Nếu ở một mức độ sâu sắc, chúng ta chấp nhận rằng về bản chất mọi hiện tượng đều là một với chính thân xác ta, ta sẽ đối xử với tất cả bằng sự tôn kính, dù đó có là sinh động hay không. Vì tất cả không có gì là những thực thể riêng biệt, điều gì xảy ra cho vũ trụ này thì cũng xảy ra cho chính thân xác chúng ta. Cho nên, quan điểm sinh thái của Phật giáo không chỉ bao gồm hành tinh này, mà bao gồm toàn thể vũ trụ.

Một người có nhận thức tâm linh sâu sắc sẽ có mối quan tâm dịu dàng đối với mọi khía cạnh của sự sáng tạo. Một người như vậy sẽ không còn làm hại bất kỳ một sinh thể nào hơn là người ấy có thể làm hại chính mình. Kinh điển Phật giáo cho rằng một vị Bồ-tát còn không dám đi trên cỏ vì sợ làm hại cỏ. Quả thực, giới điều đầu tiên của Phật giáo là khuyên không giết hại, thay vào đó phải coi trọng mọi sự sống. Thái độ đó đặc biệt quan trọng đối với thực phẩm, vì bất kỳ cái gì chúng ta ăn thì chúng cũng phải chết đi để nuôi dưỡng ta. Tuy nhiên, sẽ ít tệ hại hơn ở mức độ tương đối nếu như ta lấy đi sự sống của một củ cà-rốt, một trái táo thay vì ta lấy đi sự sống của một sinh vật ở mức độ tiến hóa cao như con bò, con gà hay con tôm. Cũng vậy, từ một quan điểm thuần túy về sinh thái, sẽ ít thiệt hại cho môi trường khi ta chỉ ăn những thực phẩm ở mức thấp trong chuỗi thực phẩm. Tất cả những điều đó giải thích tại sao những người Phật tử thường là người ăn chay.

Thêm một khía cạnh quan trọng khác của Phật giáo có ảnh hưởng đến quan điểm sinh thái. Phật giáo dạy về nghiệp, được giải thích là mối quan hệ nhân quả đối với hành động của ta. Nghiệp có nghĩa là bất kỳ điều gì người nào gieo thì người ấy sẽ gặt, cho dù tốt hay xấu. Hậu quả của những hành động tốt luôn là tốt. Ngược lại, hành động xấu sẽ mang tới sự đáp trả đau đớn. Phật tử nhận thức rằng mọi hành động của chúng ta đều thường xuyên tạo nghiệp. Người tin vào luật nhân quả sẽ cẩn thận không gây ra đau đớn cho người khác, cho sinh vật cây cỏ hoặc ngay cả hành tinh này, vì làm hại chúng đồng thời cũng là làm hại chính mình.

Điều đó xảy ra ở hai mức độ. Từ quan điểm của một sự nhận thức tâm linh, ta làm hại chính mình mỗi khi ta gây hại cho môi trường vì ta chính là môi trường. Từ quan điểm của luật nhân quả, ta làm hại chính ta vì ta tạo ra một nghiệp xấu, điều mà sẽ làm ta phải chịu đau khổ sớm hay muộn. Một Phật tử thành tâm sẽ không bao giờ đổ hóa chất độc hại xuống sông vì người đó biết một cách dứt khoát rằng như vậy nghĩa là người ấy tự đầu độc mình cả ngay bây giờ lẫn trong tương lai. Điều đó nghĩa là người ấy đầu độc ngay bây giờ cái thân xác tuyệt đối của mình - thế giới này; và đầu độc tương lai của mình thông qua nghiệp xấu phải trả.



Tất nhiên, phải mất nhiều năm trước khi một thiền sinh có khả năng chấp nhận ý niệm về sự đáp trả của nghiệp. Bên cạnh đó, nghiệp phục vụ như một yếu tố ngăn cản hành động xấu hơn là khuyến khích một hành vi có trách nhiệm đối với sinh thái. Vậy thì làm thế nào để một thiền sinh vốn là kẻ thiếu những kinh nghiệm giác ngộ thúc đẩy lại có thể nuôi dưỡng một thái độ thể hiện sự tôn kính trái đất và tất cả cư dân của nó?

Trước hết, những phương tiện ban đầu của việc tiếp nhận một sự tỉnh giác về sinh thái nằm ở sự giáo dục và các hành động gương mẫu. Chẳng hạn, những thiền sinh sơ cơ được dạy rằng không được phung phí nước mà phải biết tiết kiệm. Trong những cuộc ẩn tu hoặc những dịp khác, người thầy nhắc nhở những vị sơ cơ dùng để nước tiếp tục chảy trong lúc đánh răng. Tương tự, khi tắm, các vị ấy cũng phải biết tắt nước lúc xoa xà-bông lên người và khi gội đầu. Cũng vậy, người có trách nhiệm trong nhà bếp nhắc nhở không để nước chảy tràn khi rửa rau hay rửa chén đĩa.

Việc tránh phung phí không chỉ đối với nước. Người thiền sinh sơ cơ được dạy phải biết tận dụng lại từng mẩu giấy và nghĩ đến việc tái sử dụng chúng. Phần lớn giấy trắng đã dùng được sử dụng vào các mục đích khác. Các loại rác thải có thể tái sản xuất sẽ được tách riêng rồi đưa đến cơ sở chế biến lại. Phần rau củ không dùng để nấu nướng ngay trở thành nguyên liệu dự trữ cho nồi súp hoặc trở thành chất bón cho các loài thực vật. Thực phẩm không bao giờ bị phí phạm. Trong bữa ăn, thiền sinh sơ cơ học cách làm sạch mọi miếng thức ăn trên đĩa bằng cách vét với bánh mì, các loại dưa cải ngâm hoặc mẩu cà-rốt. Việc cầu nguyện trước bữa ăn nhắc nhở các thiền giả phải sử dụng thực phẩm trong chánh niệm với tinh thần biết ơn người tạo ra chúng.

Những người đang được huấn luyện thiền tập Phật giáo cũng được dạy phải biết bảo vệ môi trường. Các phương tiện được dùng để làm sạch phải có tính cách an toàn đối với môi trường. Các loại thuốc xịt hầu như không bao giờ được nghe nói tới ở các trung tâm thiền. Đền luôn luôn được tắt khi không cần thiết.

Thiền sinh cũng được dạy phải đối xử với mọi sinh vật bằng tâm từ. Thảo mộc cũng có đời sống, không được tự tiện hủy hoại. Tại nhiều trung tâm thiền, hiếm khi hoa được hái chỉ để trang trí mặc dù hoa vẫn được dùng để cúng dường trên bàn thờ. Thường thường, cây xanh trên bàn thờ là sản phẩm nhân tạo hoặc đã được xây khô để có thể sử dụng lâu. Ngay cả hoa trên bàn thờ cũng vậy.

Như một cách dâng hiến cho thế giới chứ không chỉ lấy về từ đó, nhiều trung tâm thiền vẫn trồng cây trồng hoa. Nhiều nhóm Phật tử gìn giữ những khu vườn xanh và sạch. Thành viên của những trung tâm thiền thường tham gia vào việc quét đường quét chõ nơi họ sinh sống. Các trung tâm khác luôn luôn có những ngày không dùng bữa để cúng dường chi phí của những bữa ăn ấy cho những tổ chức cứu đói.

Ban đầu, các thiền sinh sơ cơ làm những điều ấy với một cảm giác bắt buộc; đó là việc “đúng” phải làm, nhưng bên cạnh, đó là một phần của chương trình huấn luyện. Tuy vậy, khi tâm thức của người thiền sinh phát triển, những thực hành ấy trở thành thói quen. Hơn nữa, chúng trở thành một phần lối sống của một người. Chẳng hạn, việc tái chế rác không bao giờ là vấn đề quá rắc rối, quá không thuận tiện hoặc không cần thiết đối với họ. Thiền sinh thực hiện điều ấy với cùng trạng thái không cần phải tự ý thức, chẳng khác việc đánh răng hàng ngày. Cuối cùng những điều ấy trở thành lối sống và là một sự thể hiện của sự tỉnh giác về tâm linh của một con người, một sự hiểu biết thấm sâu vào mọi khía cạnh của cuộc sống của người ấy.

Sống hòa hợp với thiên nhiên không thể xảy ra chỉ qua một đêm. Phải trải qua nhiều năm huấn luyện và có sự hiểu biết về tâm linh sâu sắc để hành động của một người trở nên tự động hướng đến cái chung chứ không còn chỉ thấy mình là trung tâm. Trở lại với câu chuyện của nhà sư du phương với vị Thiền sư đã được kể ở trước. Nhà sư du phương ở lại với thầy vì thấy vị thầy đuổi theo chiếc lá; vị thầy chẳng thể nào làm khác. Hành động của ngài ra ngoài ý thức chẳng khác việc ngài tự động tìm chiếc gối bị rơi ra khỏi đầu khi đang ngủ say. Cuộc đời của vị thầy thấm đẫm từ tâm và sự chăm sóc cẩn thận đối với tất cả mọi sự, kể cả một bẹ bắp cải. Ngài biết rất rõ rằng chẳng có điều gì tách rời khỏi vũ trụ này, nghĩa là tách rời khỏi chính chúng ta.

Nếu bạn bị thuyết phục vì điều đó, như Thiền sư Đạo Nguyên nói, “người và những dòng suối và những ngọn núi chỉ là một và đều như nhau” làm sao bạn có thể sống cuộc sống vị kỷ làm hại môi trường? Khi một khối dầu tràn đe dọa đến đại dương, có thể nào một con sóng đứng yên bên ngoài, hành động như thể nó không bị ô nhiễm, hay chỉ hành động để làm sạch riêng nó? Không, con sóng và đại dương hành động như một, vì trong thực tế, chúng là một. Điều tác động vào đại dương cũng tác động đến con sóng. Hệt như vậy, điều gì ảnh hưởng đến vũ trụ, cũng ảnh hưởng đến từng người trong chúng ta, vì chúng ta và vũ trụ chẳng hề là hai. Cho nên, ở một con người có trí tuệ và có từ tâm thì mối quan tâm đối với thế giới này tự nhiên xuất hiện. Sự biểu lộ của lòng từ phổ biến ấy chính là sinh thái. ■

**Nguyên tác:** *The Foundations of Ecology in Zen Buddhism*, Ven. Sunyana Graef, Religious Education Vol. 85, Issue 1 Winter 1990. **Tác giả:** Sunyana Graef sinh tại Boston và lớn lên ở New York Hoa Kỳ. Sau khi nghiên cứu về tôn giáo và triết học tại trường Đại học Bard, bà bắt đầu thực hành thiền Phật giáo vào năm 1969 dưới sự hướng dẫn của Đại sư Philip Kapleau. Bà đã thụ giới vào năm 1986 và được công nhận là người thừa kế pháp của ngài Philip Kapleau. Bà sáng lập Vermont Zen Center vào năm 1988. **Nguồn:** <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/graef.htm>.



# Thông điệp từ Hàn Quốc

CAO HUY HÓA

“**D**ispatch from South Korea” (Thông điệp từ Nam Triều Tiên) là nhan đề một bài báo trên tạp chí Phật giáo *Tricycle* của tác giả Emma Varvaloucas ngày 13/11/2018. Với tư cách là biên tập viên chính của tạp chí, bà được mời dự lễ khánh thành trung tâm tu tập chính của Giáo hội Phật giáo Wŏn tại Hàn Quốc. Thông điệp đó chắc hẳn đưa thông tin về cái mới, không chỉ là một trụ sở mới bề thế của một pháp môn Phật, mà còn là những con người và những hoạt động của Phật giáo Wŏn mà bà Emma được hân hạnh gặp và chứng kiến tận nơi. Bài báo khiến cho người viết bài này muốn tìm hiểu thêm về những cái mới này.

Tuy nhiên, muốn biết cái mới như thế nào, tôi phải tìm hiểu về *hiện trạng* tôn giáo và Phật giáo tại Hàn Quốc. Thật khó để nắm hết vấn đề, càng khó hơn chỉ trong khuôn khổ một bài báo, may mắn tôi đọc được trên facebook “*Thông tin Hàn Quốc*” như là tiếng nói chính thức của Hàn Quốc bằng tiếng Việt (cùng với website Thông tin Hàn Quốc, dành cho người Việt Nam), một bài viết nhan đề: “*Có nên đi nhà thờ ở Hàn Quốc?*”, ngày 30/8/2017.

Bài viết là để trả lời hai câu nhắn tin (chắc là của người VN):

- Ở Hàn Quốc có phải đạo Tin Lành chiếm ưu thế không? Vì đi đâu cũng thấy nhà thờ?

- Tại sao đi trên đường thỉnh thoảng bị một số người Hàn Quốc “giữ lại” để hỏi han về chuyện có tin Chúa hay không? Trong trường hợp đó phải xử lý thế nào?

Xin ghi phần lớn nội dung trả lời hai câu hỏi, trong bài viết nói trên:

## VỀ ƯU THẾ CỦA ĐẠO TIN LÀNH Ở HÀN QUỐC

Đến Hàn Quốc các bạn sẽ thấy có nhiều nhà thờ hơn là chùa chiền và nhắm tưởng là tín đồ theo đạo Tin Lành, đạo Thiên Chúa sẽ nhiều hơn, nhưng trên thực tế gần đây, số người theo đạo Phật vẫn chiếm tỉ lệ lớn nhất. Những ngôi đền thờ Phật nổi tiếng hầu hết nằm trên những vùng núi tuyệt đẹp, thu hút rất nhiều khách du lịch đến thăm viếng trong năm.

Tuy nhiên, theo số liệu năm 2015 thì số người không theo đạo ở Hàn Quốc chiếm 56.1%, đạo Phật giảm xuống (15.5%), đạo Tin Lành (19.7%) và đạo Thiên Chúa (7.9%). Như vậy dần dần, đạo Tin Lành đã vươn lên chiếm vị trí đứng đầu.

Tại sao đạo Tin Lành lại dần dần trở nên phổ biến ở Hàn Quốc?

- Đạo Tin Lành rất năng động, tham gia phát triển văn hóa, giáo dục, chính trị ở Hàn Quốc. Đối với cuộc sống vất vả nhọc nhằn của tầng lớp người nghèo và nỗi đau khổ day dứt do thân phận nghèo hèn và những nỗi oan khuất đem lại, đạo Tin Lành ở Hàn Quốc đã ra tay cứu giúp họ, xoa dịu nỗi đau trong tâm linh họ. Nói một cách cụ thể, đối với tầng lớp dân nghèo, những người vô gia cư, những người bỏ nông thôn ra thành phố kiếm sống gặp phải những cảnh éo le, lừa gạt, những người tàn tật,





cô đơn không nơi nương tựa, những người bị án oan, án sai, gặp phải cảnh trớ trêu trong ái tình... đang rất cần sự trợ giúp, dù là ít ỏi, thì đạo Tin Lành và nhà thờ là nơi họ nhờ cậy. Hơn thế nữa, họ còn nhận được sự động viên, an ủi về mặt tâm linh. Với góc độ từ thiện, không thể không khẳng định vai trò giúp đỡ của nhà thờ Tin Lành. Song, có điều sự trợ giúp đó không phải là vô tư mà là có điều kiện. Đó là mong muốn những con người được trợ giúp đó tin theo đạo Tin Lành. Không ít người sau lúc khó khăn đó đã tin vào Chúa và trở thành tín đồ ngoan đạo. Nhưng cũng có nhiều người chỉ dừng lại ở mức cảm ơn rồi trở về với con người thật của mình.

- Những người ở tầng lớp thượng lưu ở Hàn Quốc thường có xu hướng đi nhà thờ nhiều hơn. Không phải ngẫu nhiên mà ở Seoul, trung tâm chính trị, kinh tế, văn hóa của Hàn Quốc có tỷ lệ dân theo Cơ Đốc chiếm 37%; 1,5 lần cao hơn tỷ lệ trung bình cả nước.

- Đạo Tin Lành rất tích cực truyền giáo. Tính theo số lượng các giáo sĩ Cơ Đốc trên toàn thế giới được cử đi ra nước ngoài thì Hàn Quốc đứng thứ hai, chỉ sau Mỹ. Các giáo sĩ cũng lao động không mệt mỏi trong nội địa đất nước. Bất kỳ ai sử dụng tàu điện ngầm tại Seoul đều gặp những người "tuần tiểu" trên các chuyến tàu điện ngầm và đường phố của thành phố với mục tiêu tìm kiếm các linh hồn chưa được nuôi dưỡng. Một số gây ấn tượng khá đặc biệt: Với hình thập tự giá đồ khuôn, treo đầy các biểu ngữ và cùng với loa phóng thanh, họ đi theo các con phố, kêu

gọi tất cả mọi người hãy ăn năn để tránh những thống khổ nơi địa ngục. Phần lớn các nhà truyền đạo là những người ở tuổi trung niên ăn mặc chỉnh tề, lịch sự, với vẻ ngoài của những công chức thông thường. Tuy nhiên, mặc dù phong cách khác nhau, các giáo sĩ đường phố đều có đặc điểm là có "sự bám dính" khiến nhiều người lẩn tránh để thoát khỏi sự quan tâm của họ không mấy dễ dàng.

### **Cách xử lý khi bị gặp người "núi kéo"**

#### **đòi truyền đạo trên đường, trong trường học**

- Nếu bạn đang cô đơn, đang buồn, muốn có người bầu bạn hoặc muốn luyện nghe, luyện nói thì rất... hên rồi đấy. Những người truyền đạo rất kiên nhẫn và nhiệt tình nghe bạn tâm sự từ sáng cho tới tối.

- Nếu không thích nghe thì cách tốt nhất là đưa ra lời từ chối thẳng thừng và bước nhanh dứt khoát. Ví dụ: *Xin lỗi, tôi theo đạo Phật* hay *Xin lỗi, tôi không có thời gian*.

Không thể phủ nhận là có rất nhiều nhà thờ Tin Lành, Thiên Chúa đã trở thành mái nhà, chỗ dựa tinh thần, vật chất vững chãi cho người Việt Nam tại Hàn Quốc. Đến nhà thờ, bạn được học tiếng Hàn, học văn hoá Hàn Quốc, được ăn miễn phí, được tham gia các hoạt động ngoại khóa cùng người Hàn Quốc và thậm chí nhiều bạn du học sinh đã được học bổng của nhà thờ, nhiều lao động được nhà thờ giúp đòi tiền lương, tiền bảo hiểm. Tuy nhiên, bên cạnh những nhà thờ uy tín, gần đây có rất nhiều tổ chức tôn giáo "ma", lợi dụng sự ngây thơ, hạn chế ngôn ngữ của người nước ngoài để thu tiền bất chính. Vì vậy, nếu thấy có những biểu hiện đáng ngờ thì bạn nên dứt khoát từ chối để tránh phiền toái hoặc bị tổn thất về tiền bạc, thời gian nhé!

o0o

Trước thực trạng tôn giáo đó, không chỉ ở Hàn Quốc mà còn ở nhiều nơi trên thế giới, chắc chắn những người Phật tử không xông ra để "cạnh tranh" với các thế lực tôn giáo khác, nhưng các tổ chức Phật giáo cần phải đi vào cuộc sống xã hội bằng các hoạt động cụ thể, hữu hiệu, với phương châm từ bi và trí tuệ, trước hết là để giúp người ta không đặt niềm tin tâm linh vào miếng cơm manh áo, vào khó khăn nhất thời, vào lời lẽ quyến rũ êm ái, du dương, vào dọa dẫm dọa địa ngục... mà thực tế, trong cảnh khốn cùng, chỉ một chút ít cơm áo gạo tiền cũng đủ để lôi cuốn người ta theo. Quan trọng hơn nữa là việc hoằng pháp và tu tập, ngoài các nội dung và hình thức chuyên sâu dành cho những người Phật tử có tâm và có trình độ vững, làm sao để người dân thường, người trẻ dễ tiếp cận, từ đó thích đạo Phật, rồi tu tập, sống vui, sống có ích với đạo, dễ hiểu kinh, dễ tụng kinh, với những bản kinh được thống nhất và giản lược ở mức cần thiết.

Bài báo nói trên của tạp chí *Tricycle* viết về những hoạt động của đạo Phật Wŏn có thể xem như là một giải đáp cho những vấn đề nêu trên, ở đất nước Hàn Quốc. Thật ra, ở nước ta, giáo hội, các chùa, các vị xuất gia và cư sĩ đều có nhiều hoạt động giúp người có hoàn





cảnh khó khăn, như tổ chức từ thiện, chăm sóc người bệnh, điều trị bằng châm cứu, đông y, nuôi dạy trẻ mồ côi, mở trường mầm non, các lớp học tình thương, nuôi người già neo đơn, quán cơm miễn phí... nhưng hiện thực ở Hàn Quốc là sâu xa và bài bản hơn nhiều.

Phật giáo du nhập vào Triều Tiên từ năm 372 từ Trung Hoa. Đến thế kỷ thứ VII, Thiền tông Trung Hoa đã thâm nhập vào Triều Tiên và được bản địa hóa thành đạo Phật Sơn (Thiền) và khá cách biệt với dạng thức Phật giáo được tu tập phổ biến ở Triều Tiên. Cách đây 100 năm, đạo Phật Wõn ra đời và đang phát triển, như là một dạng hiện đại của Phật giáo Hàn Quốc.

Wõn theo tiếng Hàn có nghĩa là "circle" (tròn). Wõn Buddhism có nghĩa là "Circle Buddhism", "Round Buddhism" hay "Consummate Buddhism", Round hay consummate có nghĩa là trọn vẹn. Vì sao trọn vẹn? Đó là đạo Phật Wõn kết hợp nhiều trường phái của tư tưởng Phật giáo vào giáo lý của mình, như thiền định, tụng kinh, và tu theo giới luật. Sự kết hợp đó thể hiện trong tu tập hàng ngày. Đây là pháp môn tu tập giác ngộ cho mọi người và dễ áp dụng trong đời sống hàng ngày. Kinh được giản lược đến mức dễ hiểu và những áp dụng của kinh trong đời sống rất rõ ràng. Thực tập cũng được giản lược đến mức mọi người, bất kể hoàn cảnh giàu nghèo, công việc, điều kiện sống, đều có thể tu tập được. Những lối thực tập được xem như lối thời, khó hiểu và không cần thiết đều bị loại trừ. Bởi vì đạo Phật Wõn thực hiện những biến đổi chính trong tu tập nên được xem như là một phong trào tôn giáo mới. Không giống như phần lớn những giáo hội Phật giáo khác, những Phật tử đạo Wõn bầu những vị lãnh đạo, phục vụ cho đến hai nhiệm kỳ, mỗi nhiệm kỳ sáu năm.

Bài báo nói trên ghi nhận hai nhân vật nổi tiếng của đạo Phật Wõn ngày nay: một thiền sư và một cư sĩ, cũng như ghi nhận những nỗ lực chung.

Thiền sư *Haemin Sunim* cũng được biết với danh xưng "Twitter monk" (nhà sư Twitter, chắc là nhà sư quen dùng công cụ truyền thông Twitter), có trên một triệu tín đồ. Sách của thiền sư được rất nhiều người đọc. Ba năm qua, thiền sư xây dựng một trung tâm rất

khác lạ ở Seoul, mà thiền sư gọi là *School for Broken Hearts* (trường cho những tâm hồn tan vỡ). Bạn có thể nhầm lẫn trường này với trụ sở của YMCA (Young Men's Christian Association: Hội Thanh niên Cơ-đốc) nếu không để ý đến tầng đá to tạc tượng Phật Dược Sư. Tại trường này, *Haemin Sunim* dạy thiền và hướng dẫn những buổi lễ Phật giáo truyền thống, nhưng phần lớn thời gian của thiền sư là cống hiến cho những chương trình lập ra để làm với nỗi khổ: những nhóm hỗ trợ chữa bệnh nhân ung thư, những lớp về nghệ thuật điều trị, và ngay cả những gặp gỡ thi diễn kinh.

Cư sĩ *Jeong Wok Lee* là một cựu giám đốc ngân hàng. Sau khi về hưu, ông dùng toàn bộ tiền tiết kiệm để xây *Wõngak Meditation Center* (Trung tâm Thiền Wõngak), (Wõngak có nghĩa là Enlightened to the Truth: giác ngộ sự thật) tại Jeonju, một thành phố ở Tây nam Hàn Quốc. Ngày nay ông sống ở đó như là một đạo sư cư sĩ. Hàng tuần ông chỉ trở về ngôi nhà để chăm sóc vợ, và người vợ rất ủng hộ ông say mê làm Phật sự.

Đạo Phật Wõn quan niệm tu tập và phục vụ dịch vụ là một. Những Phật tử tắt bật từ những sáng kiến trong nước đến các dự án quốc tế, chẳng hạn họ làm việc tại một bệnh viện, một trung tâm chăm sóc người cùng khổ, một trường dạy châm cứu, và một đại học tại Iksan, tất cả những cơ sở này là mở ra cho mọi người. Vị đạo sư sáng lập, *Sotaesan* (1891–1943) được nhớ đến như là người có khuynh hướng tu tập chú trọng hiệu quả công việc rõ ràng. Nhiều người kể rằng việc đầu tiên mà đạo sư làm sau khi đạt giác ngộ là thực hiện một dự án cải tạo vùng nước ngập.

Hàn Quốc hiện nay là quốc gia có nền kinh tế và khoa học phát triển vào hàng đầu trên thế giới, cho nên ngay cả các cơ sở từ thiện, giáo dục hoặc phục vụ công ích cũng đồ sộ và có tiếng vang trong nước và quốc tế, đó cũng là điều dễ hiểu; trong khi ở nước ta, các cơ sở như thế chỉ ở tầm địa phương nhỏ lẻ, và các công tác từ thiện thường là theo vụ việc và biến cố nhất thời (tuy nhiên, vô cùng cần thiết), hy vọng trong tương lai, các tổ chức thiện nguyện của Phật giáo nước ta có cơ sở vật chất xứng đáng tầm cỡ của một tôn giáo lớn, có kế hoạch hoạt động lâu dài đàng hoàng. Trong thế giới ta-bà này, một trường học, một Tuệ Tĩnh đường, một trung tâm văn hóa... của Phật giáo càng lớn mạnh thì hoạt động giúp đời càng hiệu quả và càng tạo thêm niềm tin cho nhân dân và Phật tử.

Riêng về mặt tu tập và hoằng pháp cho nhiều triệu người bình thường, tôi chỉ xin chuyển "thông điệp từ Hàn Quốc" liên quan đạo Wõn để mọi người ngắm nghía. ■

#### Tài liệu sử dụng:

- Emma Varvaloucas, Dispatch from South Korea, *Tricycle*, 13/11/2018.

- *Có nên đi nhà thờ ở Hàn Quốc*, trên facebook "Thông tin Hàn Quốc", 30/8/2017.

- *Wikipedia* tiếng Anh.



# Tìm vùng trời bình yên cho tuổi nhỏ

NGUYỄN CÂN

## Nỗi đau và vết sẹo của nền giáo dục

Chưa bao giờ trong lịch sử, ngành giáo dục lại xảy ra nhiều chuyện buồn và đau lòng như hiện nay dù đã hơn 40 năm sau ngày thống nhất đất nước. Sau những lùm xùm năm ngoái hay đầu năm nay về chuyện phụ huynh bắt cô giáo quỳ, hay cô giáo bắt học sinh uống nước lau bảng, liếm ghế, thì năm nay lại xuất hiện những cái tát. Không phải một mà hàng trăm, (có thể hàng ngàn?) cái tát.

Câu chuyện vỡ lở từ Trường THCS Duy Ninh (Quảng Bình) khi cô N.T.P.T bắt học sinh tát bạn mình đến 231 cái chỉ vì em chửi thề. Sự việc đang ồn ào chưa xử xong thì lại đến Trường Tiểu học Quang Trung, quận Đống Đa, Hà Nội khi một cô giáo xử phạt học sinh bằng cách cho bạn cùng lớp tát 50 cái. Sau khi bị tát 20 cái, em P. khóc lên vì quá đau thì cô giáo chủ nhiệm mới cho dừng. Phụ huynh của em học sinh bị tát cho biết: *"Về nhà, cháu đã tỏ ra vô cùng sợ hãi khi kể lại sự việc. Cháu còn nói sẽ không đi học nữa. Tôi không thể chấp nhận được việc này, cô giáo không được phép phạt học sinh như vậy"*. Hiệu trưởng trường Duy Ninh thì giải thích rằng vì sức ép thi đua nên cô giáo làm quá tay và thậm chí còn tiến hành một cuộc tra vấn học sinh bằng 19 câu hỏi để khẳng định trường không sai (!).

Cùng lúc hai vụ việc khác cũng gây chấn động không kém là việc một gã bảo vệ hiếp dâm một (hay nhiều) nữ học sinh cấp 1 suốt hai năm tại Dak-Nông. Rồi đến hiệu trưởng Trường Phổ thông Dân tộc Nội trú của huyện Thanh Sơn (Phú Thọ) xâm hại tình dục nhiều nam sinh.

Khung trời giáo dục hoa mộng ngày nào trong sách vở bỗng dung hiện ra nhếch nhác, nhơ nhuốc đến thảm hại. Vì ở đó đã xuất hiện bóng dáng bạo lực, khi để học sinh "tát" nhau, chửi nhau, đấm đấm; đã có tội ác ghê tởm do những kẻ "khả kính" khoác áo lương sư thực hiện với các em. Đặc biệt là những hành vi này vẫn diễn ra dù Quốc hội đã thông qua Luật Trẻ em vào năm 2016 với những quy định về xâm hại, bạo lực, bóc lột, bỏ mặc trẻ em, cũng như những hành vi bị nghiêm cấm.

## Phương pháp nào dạy trẻ nên người?

Bỏ qua một bên chuyện "ấu dâm" vì nó thuộc lãnh vực tội hình sự, chỉ nói riêng về việc dùng nhục hình để phạt. Theo Tiến sĩ Lê Nguyên Phương, người sáng lập tổ chức Liên hiệp Phát triển Tâm lý học đường tại Việt Nam, tác giả của bộ sách *Dạy con trong hoang mang*, thì *"... Bạo hành trẻ em trong nhà trường chắc chắn có một phần xuất phát*

*từ nhận thức ảnh hưởng bởi văn hóa của người Việt Nam. Tập quán giáo dục với hình ảnh ông đồ có chiếc roi mây dài trong lớp đã ăn sâu vào tâm thức của học sinh nhiều thế hệ từ xưa đến nay. Thương cho roi vọt, ghét cho ngọt bùi' hay 'Đòn đau, nhớ lâu' là những câu trẻ em Việt Nam nghe từ cha mẹ lẫn thầy cô. Một số cha mẹ thậm chí còn khuyến khích thầy cô đánh con mình để dạy chúng nên người"*.

Theo định nghĩa của Giáo sư Murray Straus, Đại học New Hampshire, Mỹ, "nhục hình" (corporal punishment) là việc áp dụng có chủ đích loại hình phạt gây ra những đau đớn cho thể xác như một phương pháp để thay đổi hành vi. Trong môi trường học đường, người lớn gồm ban giám hiệu, giáo viên, hay giám thị sử dụng hình phạt thể xác như đánh đập học sinh; bắt các em phải giữ nguyên vị trí trong thời gian dài như quỳ gối; hay bắt trẻ không được thực hiện nhu cầu tự nhiên của thể xác như nhịn tiểu.

Một báo cáo của Elizabeth T. Gershoff, Đại học Texas và Sarah A. Font, Đại học Pennsylvania cho biết, ở Mỹ còn 19 tiểu bang (chủ yếu ở miền Nam, Tây nam và Trung nam) tiếp tục duy trì nhục hình với học sinh, từ nhà trẻ đến lớp 12, tại trường công. Vì tính chất tự trị và tẩn quyền của hệ thống giáo dục Mỹ, việc sử dụng nhục hình trong kỷ luật đáng tiếc vẫn được xem là hợp pháp khi cha mẹ và các nhà giáo dục tại một địa phương chấp nhận và cho phép bằng lá phiếu của mình. Tuy nhiên, bà cũng công bố kết quả cho thấy nhục hình chỉ làm cho trẻ chấm dứt hành động mà người lớn không muốn ngay lúc đó. Không những chẳng đạt được mục đích, *"... nhục hình trong kỷ luật còn làm tăng sự hiếu chiến, hành vi phản xã hội, thậm chí một số chứng rối loạn tâm thần của trẻ"*.

Tiến sĩ Murray Straus cho biết nhục hình là trải nghiệm mang tính chấn thương tâm lý của trẻ và trong nhiều trường hợp sẽ làm chúng mất một lượng nhỏ chất xám. Điều này cũng được phát hiện qua nhiều nghiên cứu khác cho thấy trẻ thường xuyên bị đánh sẽ bị giảm chỉ số thông minh (IQ), kể cả thui chột nhiều chức năng trí tuệ khác như khả năng lập kế hoạch hay tư duy trừu tượng.

Tuy vậy hệ thống giáo dục Mỹ từ lâu đã nghiên cứu và vận dụng nhiều phương pháp kỷ luật tích cực trong học đường. Theo các chuyên gia tại Đại học Duke thì phương pháp kỷ luật tích cực có thể chia ra ba loại:

1. Phương pháp cải thiện văn hóa toàn trường, chủ yếu tập trung việc tập huấn gia tăng kỹ năng chuyên môn của giáo viên và nhân viên nhà trường trong việc phối hợp những phương pháp sư phạm và can thiệp





Nguồn: hanoimoi.com.vn

hành vi tích cực, sử dụng chương trình Trường học An toàn và Cảm thông (Safe and Responsive Schools - SRS), một chương trình thay đổi văn hóa ứng xử của mọi thành viên trong học đường.

2. Áp dụng những chương trình hướng dẫn giáo viên về kỹ năng quản lý hành vi và kỷ luật học sinh tích cực; chẳng hạn chương trình “Bạn giáo viên của tôi” (My Teaching Partner), nhằm giúp giáo viên nâng cao kiến thức về sự phát triển tâm sinh lý của lứa tuổi thiếu niên và những phương pháp ứng xử tương tác hữu hiệu giữa giáo viên và học sinh.

3. Hướng tiếp cận thứ ba gồm các chương trình thay đổi cách ứng phó của giáo viên và nhà trường với hành vi kỷ luật của học sinh và đôi khi vận dụng sự hỗ trợ của toàn cộng đồng, đặc biệt chương trình *Công chính Phục hồi* (Restorative Justice).

Theo Tiến sĩ Lê Nguyên Phương, “... Chương trình *Công chính Phục hồi* là phương pháp kỷ luật đáng được tham khảo và áp dụng tại Việt Nam trong những ca xung đột, xuất phát từ mâu thuẫn giữa học sinh với nhau. Mục đích của chương trình này nhằm giúp những em phạm lỗi chịu trách nhiệm về hành vi của mình, học hỏi từ sai lầm của mình, xin lỗi và bồi thường cho kẻ bị hại, nhận sự hỗ trợ từ cộng đồng để thay đổi hành vi, và phục hồi lại mối quan hệ bị tổn thương vì hành vi phạm lỗi của trẻ. Có nhiều kỹ thuật sử dụng trong chương trình này, chẳng hạn việc sử dụng hội đồng bồi thẩm đồng đẳng (peer jury), bao gồm một tập thể các học sinh đã trưởng thành về nhân cách và được tập

huấn những kỹ năng lắng nghe và đặt câu hỏi để quyết định các biện pháp sửa đổi hành vi của người vi phạm”<sup>2</sup>.

Bước khởi đầu cần thiết cho việc giải quyết vấn đề kỷ luật học sinh phải là một thái độ cảm thông và hiểu biết, xem những hành động của học sinh như biểu hiện của sự chưa trưởng thành về mặt tâm sinh lý cần được giải quyết chứ không phải để trừng phạt kẻ phạm lỗi. Về phương diện này, nhà giáo dục Makarenko nổi tiếng của Nga đã từng yêu cầu nhà sư phạm phải có cái nhìn khác với anh công an vì một bên nhìn ai, kể cả người có bề ngoài lương thiện, cũng có thể là kẻ thủ ác; còn một bên nhìn kẻ gây tội cũng vẫn thấy khả năng cải tạo thành người lương thiện nên không có lý do gì mà lại dùng hình phạt “đau đớn” để cải tạo con người vì ai cũng biết lắng nghe và có khả năng thay đổi hướng thiện.

### **Cần một vùng trời bình yên cho tuổi nhỏ**

Trong một bài viết trước, chúng tôi có đề cập đến “nỗi sợ” trong hệ thống giáo dục hiện nay của chúng ta. Học sinh sợ giáo viên, giáo viên sợ hiệu trưởng, hiệu trưởng sợ quan chức giáo dục... Mọi người sợ lẫn nhau. Cụ thể hơn, giáo viên sợ mất điểm thi đua của lớp; hiệu trưởng sợ trường không đạt chuẩn... Những nỗi sợ vô hình ấy tạo áp lực khiến con người cuốn vào trong vòng xoáy và cứ thế, nỗi bất an và sợ hãi nuôi dưỡng sự tức giận và người ta cảm thấy bình thường khi hành hạ vùi dập những kẻ gây trở ngại, cản bước thi đua, làm mất danh tiếng (dù hảo huyền) của nhà trường!



Khi các chủ thể “người lớn” đều không có tự do trong tư duy và hành động vì họ chỉ quan tâm đến những chỉ tiêu, những con số lạnh lùng, vô cảm và con người trở nên tàn nhẫn thì làm sao chúng ta có thể hành động như những con người “làm chủ” quá trình dạy và học mà cứu cánh là dạy trẻ nên người, khi còn đó quá nhiều ràng buộc từ quy chế, quy trình, quy định... Maria Montessori, nhà giáo dục người Ý, đã tuyên bố cách đây 80 năm rằng: “... Ta không nên xem đứa trẻ là một sinh vật yếu đuối và bất lực mà nhu cầu duy nhất là được che chở và giúp đỡ, mà nó còn là một phôi thai tinh thần, có một đời sống tâm thần sống động từ ngày nó mới sinh ra và được hướng dẫn bởi những bản năng tinh tế cho phép nó chủ động xây nên nhân cách con người. Và bởi vì đây là đứa trẻ sẽ trở thành một người lớn, chúng ta phải xem trẻ là người xây dựng đích thực của nhân loại và công nhận nó là cha mẹ của chúng ta... Theo nghĩa này trẻ thơ là thầy của chúng ta.

Vì xem đứa trẻ là một tabula rasa hay trang giấy trắng thụ động, không có phương hướng nội tại, người lớn trên thực tế đã cưỡng ép trẻ phải uốn mình theo ý chí của các vị niên trưởng và thích nghi với các điều kiện của thế giới người lớn... Đứa trẻ ngày nay là ‘công dân bị bỏ quên’. Xã hội nay phải chuyển sự chú ý đến đứa trẻ và tạo ra một môi trường thỏa mãn được những nhu cầu thiết yếu cho sự sống của nó và cổ vũ giải phóng tinh thần cho nó.

Một sứ mệnh xã hội lớn lao sẽ đảm bảo được nền công lý, sự hòa hợp và tình thương cho trẻ vẫn phải hoàn thành và nhiệm vụ lớn lao này là công trình của giáo dục, bởi vì đây là phương thức duy nhất để kiến tạo một thế giới mới và mang lại hòa bình<sup>3</sup>.

Chúng ta chợt nhớ lời thơ của thi hào Anh William Wordsworth “The child is father to the Man” (Rainbow).

Trẻ thơ chính là mầm sinh trưởng nên người nên cha ông xưa dạy rằng “Dạy con từ thuở còn thơ” là vậy.

Hãy hình dung học sinh như những đứa con của mình. Khi con chúng ta hành xử không thích hợp, thay vì tức giận và hành động lỗ mãng, cộc cằn, chúng ta nên dừng lại và suy ngẫm về những cảm xúc mà con trẻ đang trải qua dẫn đến hành xử không thích hợp đó.

Chúng ta cần uốn nắn, điều chỉnh hành vi, ngôn ngữ của các em chứ bảo các bạn tát con mình là hành vi “gieo mầm cho cái ác”, chỉ gây cảm phẫn hận thù giữa các em với nhau và khiến chúng nó nhìn thế giới người lớn như một thế giới độc tài và độc ác!

Ngoài ra, nếu xem học sinh như con mình, bạn có muốn làm nó đau không? Ai tát con bạn như thế bạn chịu được không? Ai xâm hại con mình như thế bạn chịu được không? Hỏi tức là trả lời vì chúng tôi tin cô T. hay gã thầy “biến thái” họ Đinh gì đấy sẽ không để ai chạm vào con của họ!

Yêu con, chúng ta không hề muốn chúng đau khổ, và chúng ta luôn muốn trẻ có hạnh phúc. Chúng ta sẽ tìm ra những yếu tố khiến chúng hạnh phúc và sẽ hiểu nguyên nhân những hành xử không đúng mực của trẻ, thấu hiểu nhu cầu để có thể giúp đỡ chúng tốt nhất.

Tác giả C.L. Claridge trong tác phẩm *Nuôi dạy con bằng trái tim của một vị Phật* (Buddha Heart Parenting) nhắc lại lời Đức Phật đã dạy “*Gia đình là nơi tâm trí này sống với tâm trí khác. Nếu chúng yêu thương nhau thì ngôi nhà sẽ đẹp như một vườn hoa. Ngược lại nếu chúng bất hòa thì sẽ như cơn bão tàn phá khu vườn*”. Bà cho rằng có rất nhiều sách dạy con nhưng không có cuốn nào dựa trên nguyên lý Phật giáo. Phật giáo suy cho cùng là nhắc chúng ta về quy luật nhân quả. Nếu chúng ta làm điều thiện, kết quả mang lại sẽ tốt đẹp. Đó là một triết lý lạc quan trong đó chúng ta có thể loại trừ hoàn toàn được sự vô minh (thiếu hiểu biết) và từ đó là toàn bộ khổ đau nữa...

Khi viết cuốn sách này, bà hiểu rằng cha mẹ ngày nay gặp phải nhiều thách thức mà trước đây họ chưa từng biết tới. Thầy cô hôm nay cũng vậy khi thời đại internet này tưởng rằng khiến mọi người dễ liên lạc với nhau hơn thì ngược lại mối quan hệ tương tác lại thiếu và yếu dần khi người lớn và trẻ nhỏ ai nấy đều chúm mũi trong thế giới “mạng” của riêng mình. Chúng ta ngày càng ít hiểu con mình, cũng như thầy cô thiếu sự thông cảm với học trò; vì con cái hay thế hệ trẻ đang sống trong xã hội thúc đẩy chúng ham muốn ngày càng nhiều và thiếu hẳn sự chia sẻ với cha anh thầy cô, điều này đã khiến cho môi trường bị ô nhiễm đến mức đáng báo động, nói theo nhà Phật là ô nhiễm cả trong xúc thực lẫn thức thực.

Nhưng C.L. Claridge tin rằng khi phát triển lòng từ bi trong mình, chúng ta có thể tạo ra một bầu không khí bình yên, trước hết là trong gia đình, sau đó là cộng đồng và cuối cùng là cả thế giới<sup>4</sup> (Bà có lạc quan quá không?).

Thôi thì cứ tạo ra bầu không khí bình yên trong gia đình và sau đó là học đường giúp con trẻ tìm thấy niềm an lạc nội tại thông qua việc tăng trưởng lòng từ bi và vị tha thì chúng ta sẽ thấy công năng giáo dục vô cùng lớn.

Chúng tôi cũng đã từng đề cập đến triết lý nhân quả này trên *VHPG*, nên chỉ xin nhắc lại đoạn kết bài đã viết “*Nếu hôm nay chúng ta gieo những mầm bất thiện thì đừng trách mai kia cuộc sống thiếu vắng những tâm hồn và xã hội bỗng hóa khô cằn như hoang mạc với những trái tim đầy toan tính đến lạnh lùng*”.

Và để cho mầm ấy nảy nở tốt tươi, chúng ta cần những khu vườn được chăm bón và những khung trời bình yên, không bão tố. ■

**Chú thích: 1.** Elizabeth T. Gershoff và Sarah A. Font; 2015; *Corporal Punishment in U.S. Public Schools: Prevalence, Disparities in Use, and Status in State and Federal Policy*. **2.** Tóm tắt theo Lê Nguyễn Phương; *Bạo hành học sinh và những bất an, sợ hãi trong môi trường giáo dục*; www.zing.vn, 7-12-2018. **3.** Maria Montessori; 1937; *Diễn văn khai mạc Hội nghị Montessori lần thứ sáu tại Copenhagen - Giáo dục và Hòa bình*; bản Việt dịch Nghiêm Phương Mai; NXB Đà Nẵng; 2018. **4.** Dr. C.L. Claridge; 2018; *Nuôi dạy con bằng trái tim một vị Phật*; Thảo Triều dịch; Nxb Thái Hà.



# "Cân bằng cuộc sống" cách nào?

ĐỖ HỒNG NGỌC

"Cuộc sống" bây giờ rất lạ. Hồi xưa còn có ngày và đêm, còn có làm việc 8 tiếng ở cơ quan, sở làm, còn lại là thì giờ "của mình" để "tùy nghi". Xưa hơn nữa - thời con trâu đi trước cái cày theo sau - thì người "trai cày" dậy sớm, ăn no rồi vác cày dẫn trâu ra ruộng, hết buổi cày, phe phẩy quạt mo quay về hoặc ngủ thẳng cẳng dưới bóng mát cây đa...!

Bây giờ thì hết. Không thể vậy nữa. Điện thoại thông minh sẵn sàng réo gọi bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu. Không có sáng trưa chiều tối gì cả. Không có ở nhà ở sở gì cả. Không có nghỉ hè nghỉ lễ gì cả. Thế giới trong lòng tay. Tin thiệt tin giả hằm bà lằng. Đó là thời kỳ "Siêu hiện đại" (Metamodernism) khi đã có cái smartphone, cái laptop bên cạnh. Đêm là ngày. Quán cà-phê, quán nhậu là chỗ làm việc. Bãi biển là văn phòng... Thế là đầu tắt mặt tối. Thế là đổ mặt tía tai. Thế là bầm gan tím ruột...

Có dịp qua Nhật, thấy người ta làm việc trời chết. Vợ ở nhà mà thấy chồng về sớm trước 11 giờ đêm tức là chồng kém, phải làm thêm job đến sau 11 giờ mới tốt. Thịnh thoảng nghe ở Nhật, ở Hàn có một diễn viên xinh đẹp, ca sĩ nổi tiếng, rất giàu có, bỗng nhiên tự vẫn chết chẳng biết vì sao.

Bây giờ không còn là thời của "Buồn nôn" (La Nausée, Jean Paul Sartre) sáng vác ô đi

tối vác về nữa, mà quay cuồng, mà chóng mặt, là thời của hậu-hậu hiện đại, siêu hiện đại rồi. Đó là thời của chuyển động không ngừng, của xáo trộn, của nháo nhào (oscillation), giữa giễu nhại và trân trọng, giữa ngây thơ và uyên bác, giữa lạc quan và hoài nghi, giữa mẩu mực và phá cách..., có thể gọi là thời của "đảo điên mộng tưởng", đưa đến những bệnh thời đại như SAD (stress căng thẳng, anxiety lo âu sợ hãi và depression trầm cảm). Cho nên ta không lạ khi ngày càng có nhiều người rời phố thị tìm về những vùng hoang vắng, sống nơi không wifi, không điện, không máy tính. Cũng không lạ khi du khách nước ngoài đến Hội An chỉ thích cưỡi trâu, đội nón lá, vác cày ra ruộng và phe phẩy quạt mo "nằm xoi bờm cười"!

Gần đây những từ mới như *workaholic*, nghiện, say mê công việc, *workmaniac*, điên vì công việc, một dạng tâm thần ngày càng nhiều. Những người mắc chứng này dễ dẫn đến tự tử. Họ có rất nhiều tiền nhưng sẵn sàng tìm cái chết để giải thoát. Từ *karoshi* ở Nhật - chết khi đang khi làm việc - đã trở nên phổ biến. Hàng năm có cả chục ngàn ca như vậy.

Tôi vẫn thường nhận được những câu hỏi nhờ tư vấn, nói chỗ làm lương thì cao mà căng thẳng quá, chắc là phải đi tìm chỗ khác, không thể sống như vậy được nữa vì không tìm thấy niềm vui trong cuộc sống, không có thời gian cho bản thân, cho bạn bè, gia đình; áp lực công





việc, áp lực deadline, đối tác... Có người nói thấy đầu óc như đang ở trên mây, không nhớ điều gì cả, trí óc quên đủ thứ và cuộc sống của họ bây giờ nó lờ lờ, như Alzheimer dù tuổi họ còn rất trẻ!

Lâu nay ta cứ nghĩ mình không có bệnh là mình khỏe nhưng điều đó là sai. Sức khỏe là tình trạng hoàn toàn sáng khoái (*well-being*) về cả ba mặt thể chất, tâm thần và xã hội chứ không chỉ là không có bệnh hay tật. Nhiều khi ta trông thấy một người có thể chất rất chuẩn, đẹp trai, cao ráo nhưng anh ta có thể đang mắc bệnh tâm thần. Sức khỏe về mặt xã hội càng quan trọng: kẹt xe, ngập nước sao khỏe được. Các mối quan hệ xã hội, môi trường sống không an toàn, không an ninh, sao khỏe được.

Khi nghĩ rằng sức khỏe là chuyện của y tế là sai. Y tế chỉ có nghĩa "cứu tế về y khoa", giúp đỡ những lúc ta ốm đau, bệnh hoạn còn sức khỏe là chuyện khác, sức khỏe là chuyện của mình. Có người nói rất đúng: "bác sĩ tốt nhất là chính mình".

Một công ty quan tâm đến sức khỏe nhân viên không chỉ mở một phòng y tế, chờ khi nhân viên đau ốm thì vào cấp cứu, thuốc men. Trường học cũng vậy. Nhiều trường học hãnh diện có một phòng y tế trang bị thuốc men đầy đủ, có bác sĩ cho học sinh mỗi khi đau ốm hay tai nạn, nhưng rất thiếu sót. Bởi sức khỏe của học sinh chủ yếu là tâm sinh lý tuổi mới lớn, tuổi dậy thì, nên vấn đề của y tế học đường là tham vấn sức khỏe, giải quyết xung đột... Ngày nay nhiều trường đã tổ chức các lớp thiền, yoga cho học sinh. Anh quốc còn có chương trình đưa Thiền chánh niệm vào trường học: Mindfulness in School Project (MiSP) có hiệu quả tốt.

Phương pháp đơn giản để "cân bằng cuộc sống" (Work-Life Balance) là vẽ một biểu đồ phân tích tình trạng sinh hoạt của mình để thấy chỗ nào đang bị lệch lạc như về công việc, tài chánh, học tập, giải trí, gia đình, bạn bè... Theo dõi biểu đồ đó từng thời gian, có thể thấy mình đang bị lệch về hướng nào, cần điều chỉnh ra sao.

Có một vài phương pháp cụ thể hơn để giải stress, ví dụ như yoga, thiền quán, thở bụng... Phương pháp thở bụng (Diaphragmatic breathing hay Abdominal breathing) đơn giản mà hiệu quả. Các bác sĩ nổi tiếng hiện nay như Dean Ornish hay Deepak Chopra (Mỹ) đang phát triển phương pháp này để chữa bệnh. Họ nghiên cứu trên hai nhóm bệnh nhân tim mạch, một nhóm uống thuốc bình thường, nhóm còn lại kết hợp thêm thở bụng thì thấy rõ ràng nhóm có thở bụng đạt kết quả tốt hơn (thống kê y học).

Gần đây Tây phương nghiên cứu nhiều về thiền, ứng dụng thiền vào cuộc sống. Họ mời các nhà sư Tây Tạng tham gia, dùng nhiều kỹ thuật đo đạc hoạt động của não bộ như EEG, fMRI, PET... để xem xét coi có sự chuyển biến trong não bộ thế nào trong lúc hành thiền và đã phát hiện ra nhiều điều lý thú rồi ứng dụng để chữa nhiều bệnh trong đó có bệnh tâm thần, mất ngủ, nghiện, tim mạch... Các phương pháp tâm lý trị liệu như MBSR (Mindfulness-

Based Stress Reduction) hay MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) chủ yếu cũng dựa trên thiền Chánh niệm để giải quyết vấn đề stress, trầm cảm thường gặp trong đời sống hiện đại.

Ta biết khi stress kéo dài thì tuyến pituitary ở não sẽ không tiết hormone tăng trưởng nên những trẻ bị căng thẳng quá trong học tập sẽ không lớn nổi. Stress làm tuyến tụy tiết ra glucagon làm giảm insulin gây tiểu đường. Tuyến sinh dục cũng không phát triển được, không tiết DHEA bình thường. Đó là lý do tại sao đời sống tình dục ngày càng có vẻ yếu đi, yếu đến nỗi người ta phải dùng thuốc cường dương các thứ...

Một dấu hiệu quan trọng của stress nữa là giảm sút trí nhớ, luôn do dự, khó tập trung, suy nghĩ không logic, phán đoán sai, chỉ thấy mặt tiêu cực, mất định hướng, hoang mang, sợ hãi... hoặc buồn rầu, cô đơn, tâm tính bất thường...

Những dấu hiệu của stress về thể chất như nhức đầu, đau lưng, đau cột sống cổ... Đi bác sĩ đau đầu chích đó, hoặc can thiệp bằng mổ xẻ cũng không dứt hẳn. Vì gốc bệnh là do stress hoặc do tư thế ngồi làm việc, phải điều chỉnh.

Cần có một chế độ để nghỉ ngơi hợp lý. **Nghỉ** và **ngơi** là hai từ khác nhau. Ngơi là **ngưng**, ngưng hẳn. Nhiều khi nghỉ mà không ngơi. Cho nên, cần có nghỉ và ngơi thực sự. Chương trình đưa Thiền chánh niệm vào trường học (MiSP) nói trên có đề ra một công thức khá hay, mà tôi gọi là "Lá Bùa", có thể dán bất cứ ở đâu để nhắc nhở mình. Đó là **(.b)**.

Chấm (.) có nghĩa là Ngưng, Thôi, Dừng lại. Còn **(b)** là breath (thở chánh niệm) và hiện diện "ở đây và bây giờ". Thực hiện được đã là rất tốt.

Nên tìm kiếm niềm vui trong những việc sáng tạo: học múa, học nhảy, ca hát, vẽ vời... Cũng nên có một vài "nghề" tay trái. Nghề "tay trái" nhiều khi mang đến nhiều hạnh phúc cho ta hơn là nghề "tay phải", dù ai cũng biết nhất nghệ tinh nhất thân vinh.

Giao tiếp rất quan trọng trong đời sống. Giao tiếp giữa người với người mà thành công sẽ tạo một môi trường lành mạnh cho sự phát triển cảm xúc và trí tuệ. Có ba nguyên tắc chính: tôn trọng, chân thành và thấu cảm. Trong Bồ-tát thập hạnh, hạnh thứ sáu là "thiện hiện", đây chính là sự thấu cảm; hạnh thứ tám là "tôn trọng" và hạnh thứ mười là "chân thực". Nếu thực hành được ba hạnh này thì giao tiếp chắc chắn thành công.

Để có cuộc sống an lạc, tự tại, thì ta phải "từ bi" với mình, đừng cao vọng đòi hỏi xa xôi quá để bị hút vào, bị cuốn đi. Nhưng như vậy không có nghĩa là không phấn đấu để trở thành người hoàn thiện hơn. Trong thời đại người ta nói nhiều đến Siêu hiện đại như hiện nay, càng thấy rõ lời Phật dạy từ 2.600 năm trước: vô thường, khổ, vô ngã... Phải vượt qua ái dục, chấp trước, phải "ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm"... "viễn ly điên đảo mộng tưởng" thì mới có được cuộc sống an lạc, hạnh phúc. ■





# Hội An: nhân tình thuần hậu

Cách đây hơn một năm (tháng 4.2017) tôi được giấy của Ủy ban Nhân dân thành phố Hội An mời dự Hội nghị Xây dựng Hội An Nhân tình Thuần hậu. Thú thật từ lâu tôi vẫn ngại chuyện đi dự hội nghị hay lễ hội. Bởi lẽ tuổi đã cao nên ít muốn đến chỗ đông người. Và lại hội nghị thì bao nhiêu năm dự nhiều rồi. Đến hội nghị nào cũng nghe đọc diễn văn khai mạc, nghe lãnh đạo phát biểu ý kiến chỉ đạo, nghe đại biểu nêu kiến nghị, góp ý... Nhưng bước ra khỏi hội trường thì mọi việc đầu lại vào đây, chờ hội nghị sau lại đọc diễn văn, phát biểu, kiến nghị... Nhưng lần ấy tôi thật sự muốn đi, hăm hở đến dự. Bởi cái nội dung “*Nhân tình Thuần hậu*” nghe có vẻ lạ, thêm cái từ thuần hậu không biết ai đã nghĩ ra mới đọc đáo làm sao! Nó có sức mê hoặc tôi một cách lạ lùng. Lâu nay tôi và có lẽ nhiều người đã thích từ “tử tế” nói lên cái cái tốt đẹp trong lối sống và cư xử. Và đặc biệt là sau khi nhạc sĩ Trịnh Công Sơn

có câu phát biểu ấn tượng “Sống tử tế với nhau”. “Tử tế với nhau” là hay quá chừng rồi nhưng “tử tế” chỉ nói lên cái gì hiện có... Trong khi “thuần hậu” hàm súc một sự kể thừa như trong từ “vô hậu” đẹp vô hậu, ngon vô hậu... ý nghĩa nhân văn thâm hậu... Hội An, nhân tình thuần hậu!

Nhân tình người Hội An xưa nay vốn đã như thế. Xin cảm ơn người đã sử dụng từ “*thuần hậu*” quá tuyệt vời. Tôi không cường điệu. Và xin dẫn chứng: Vào năm 1960 tôi nhận Sự vụ lệnh vào dạy ở Quảng Nam. Tôi nhỏ lớn chỉ biết từ làng quê đến trường học, chưa bao giờ đi xa nhà quá mười cây số. Nên khi bị phân bổ vào dạy ở Quảng Nam tôi lo ngại vô cùng. Đang phân vân thì một người bạn Hội An đồng khóa nói với tôi “*Anh vào Quảng Nam... đừng lo gì cả, cứ đến nhà tôi, có đi dạy đâu xa ba tôi sẽ viết thư giới thiệu vì ông là giáo học từng dạy học ở nhiều nơi nên ở đâu ông cũng quen*”. Do phân vân nên tôi vào trễ không đủ may mắn để được thấy





VÕ VĂN LÂN

Nguồn: vienkienvatquocgia.gov.vn

giáo ba của bạn giới thiệu. Nhưng bù lại tôi lại gặp cái may khác. Tôi vào sau nên phải nhận một nhiệm sở ở tận cùng địa đầu tỉnh Quảng Nam, huyện Hậu Đức, tên khác của Trà My. Tôi thấy chơi với vì lần đầu tiên xa nhà lại nhận một nhiệm sở ở một nơi mà mấy thầy làm ở Ty khi nghe tôi hỏi Hậu Đức ở đâu họ đã tỏ ra ái ngại rồi tận tình hướng dẫn đường đi một cách cặn kẽ: “Thầy đi xe đò vào Tam Kỳ, ở đó chờ xe lên quận rồi hỏi đường đi...”, “Dạ thưa, các thầy ở Ty đã đến đó chưa?”. Thấy cúi xuống quyển sổ công tác trước mặt để tránh câu trả lời! Làm xong thủ tục thì đã trễ, không còn xe đò nên tôi phải ở lại chờ hôm sau. Lòng trăm bề ngón ngang lo lắng. Tôi nhớ lớn chưa từng xa nhà một đêm, giờ đây một mình chơ vơ ở một nơi xa lạ, xung quanh không bạn bè, không nhà quen biết. Tôi rời Ty Tiểu học đi lang thang suốt buổi chiều qua mấy con đường với mục đích may ra có một chỗ để trọ qua đêm. Nhưng tôi đâu dám hỏi ai vì đã nghe bạn đồng

khóa cho biết Hội An không có khách sạn hay phòng trọ chi cả. Trời chiều dần tối định trở về Ty xin ngủ qua đêm. Khi ngang qua tiệm cà-phê ở đường Nguyễn Thái Học chợt thấy tấm bảng nhỏ ghi có nấu cơm tháng. Tôi bước vào hỏi có bán đồ ăn chi không. Người đàn ông chủ quán trạc bốn mươi nhìn tôi hỏi: “Cậu ở đâu tới mà thấy có vẻ lạ, đến Hội An có việc gì?”. Tôi trả lời “Dạ, tôi là người Huế vô đây trình diện đi dạy. Được bổ đến một nhiệm sở ở tận Trà My nên phải ở lại chờ sáng mai có xe mới lên trường”. Ông bỗng lặng đi một lúc rồi nói: “Ồ Trà My à, xa lắm... Nhưng để tôi xuống sửa soạn đồ cho cậu ăn đã rồi nói chuyện. Mà tối nay thôi cứ ở lại đây, trên gác có cái ghế bố ngủ tạm”. Tôi liền cảm ơn rồi ăn qua loa chén cơm vì không thấy đói rồi leo lên gác. Đặt mình nằm xuống chiếc ghế bố mà lòng trăm mối ngón ngang. Nằm một lúc thì nghe tiếng người bước lên cầu thang, ông chủ nhà vừa lên đưa tay bật công tắc đèn rồi nói: “Cứ nằm ngủ cho khỏe để mai còn đi đường xa. Đừng lo lắng chi cả, có người ở gần thì phải có người đi xa. Nhưng rồi mọi chuyện sẽ êm xuôi cả!”. Nói xong ông bước xuống. Tôi nằm trần trọc mãi không tài nào nhắm mắt, trông sao cho mau sáng để lên trường. Sáng hôm sau tôi dậy đánh răng rửa mặt xong xuống nhà dưới định đi nhưng chờ ông chủ nhà ngủ dậy. Bỗng ông từ nhà sau lên hỏi “Có ngủ được chút nào không? Đi đâu sớm, cứ ở đây ăn uống chi đã, tám giờ mới có xe!”. Tôi cảm động đến nghẹn lời nên không đáp mà cảm ơn ông và xin gởi tiền. Ông trở mắt hỏi: “Tiền chi?”. Tôi thành thật đáp “dạ tiền cơm và tiền trọ!”. Ông xua tay bảo “Tiền bạc chi, đi xa giúp nhau là chuyện thường. Bữa sau về cứ ghé đây, sẽ có chỗ ăn ở đàng hoàng hơn!”. Tôi thấy người nhẹ hẫng, bao lo âu buồn phiền bỗng vơi đi! Sự tử tế của người chủ tiệm xa lạ, một người Hội An tôi vừa gặp làm tôi vô cùng xúc động và trước bao khó khăn bất trắc mà tôi sắp đối mặt tôi lấy lại chút niềm tin. Và là hành trang tôi mang theo trong những ngày mới bước chân vào đời dạy học lấm gian nan thử thách, là nguồn an ủi giúp tôi đủ nghị lực băng đèo lội suối đến với các em học sinh miền núi ở ngôi trường Phương Đông quận Hậu Đức. Và nhiều năm tôi được chuyển đến dạy nhiều trường khác, hết vùng sâu vùng xa đến nông thôn ở Quảng Nam. Nhưng dạy ở đâu thì mỗi tháng tôi cũng về Hội An dự họp, lĩnh lương về phát cho giáo viên. Rồi có chi cũng nán ở Hội An một hai ngày trước khi trở lại trường. Và một năm 12 tháng tôi ở trường tính ra chỉ 6-7 tháng, thời gian còn lại ở Huế, ở Hội An. Rồi bao nhiêu năm gắn bó với Hội An. Tôi đã chọn Hội An làm quê hương thứ hai không hẳn bởi tôi lấy vợ sinh con đẻ cái tại Hội An và nay mai chắc cũng gởi nắm xương cốt lại với đất Hội An. Tất nhiên rồi, mà còn nhiều thứ ràng buộc tôi với Hội An. Bởi Hội An cái vẻ bề ngoài hiền hòa bình dị nhưng bên trong sâu lắng, thấm đậm chất văn hóa xứ Huế quê hương tôi.





Nguồn: tuanguyentravel.com

Và trong hội nghị tôi nghe các vị lãnh đạo thành phố Hội An, ông Giám đốc Trung tâm Văn hóa Thể thao Hội An và đại biểu để cập một Hội An “đất chật người đông” khiến lòng tôi bồi ngùi nhớ lại ngày mới bước chân đến Hội An. Là thủ phủ tỉnh Quảng Nam nhưng phố nhỏ như lòng bàn tay. Đi loanh quanh một chập “*thượng Chùa Cầu hạ Âm Bồn*” mười mười lăm phút là hết phố. Đường phố hẹp tẻ, một người đứng giữa đường dang tay có thể với tới nhà hai bên đường. Nhưng người lại đông. Đông đây không phải là đông đúc mà là đông vầy là quây quần, là quần tụ. Bởi mỗi buổi sáng mở cửa ra là thấy mặt nhau, đi loanh quanh một chập lại gặp nhau. Tuy thế Hội An có đến năm tiệm sách, tiệm nào cũng sách và sách và người đọc sách tấp nập. Nhà sách Bình Minh đường Cường Để đi xuống một chút là tiệm sách Nhất Tiếu. Bước mười bước qua đường Trần Quý Cáp là nhà sách Trùng Dương. Đến đường Lê Lợi có tiệm sách Thống Nhất sau này có thêm nhà sách Châu Trí vừa bán sách vừa thu băng nhạc. Quán nước thì có quán giải khát bà Điền gần Chùa Cầu trên đường Cường Để, xuống một chút là tiệm Kem ly Đông Sơn chỉ năm bảy chiếc ghế dành cho nam thanh nữ tú, chiếu chiếu mấy thầy công chức, thầy giáo trầm ngâm ngồi nhìn ly bia trái thơm ướp lạnh sủi bọt hơn là uống. Và dưới cùng là quán nước dừa bà Hồng ngay trước Tiệm Minh Hương. Cà-phê thì có cà-phê Đạo đường Nguyễn Thái Học sau này có thêm cà-phê Tiêu đường Hoàng Diệu. Người dân Hội An mỗi đêm gặp nhau ở rạp xi-nê Phi Anh đường Phan Chu Trinh. Nếu không thì sáng Chủ nhật cũng gặp ở xi-nê Hòa Bình đường Bạch Đằng chiếu nhiều cuốn phim rất hay.

Quán ăn cũng có nhưng không nhiều, cao lầu Trung Bắc, cao lầu ông Cảnh đường Cường Để, quán hoành thánh Hai Huế, hoành thánh Ba Huế đường Trần Quý Cáp, và quán bún bò giò heo gần cà-phê Tiêu, sau này thêm quán bún bà Tỳ đường Trần Cao Vân. Đặc biệt ở Hội An hàng quán lưu động ăn ngon mà rẻ. Mấy gánh mì Quảng, gánh phở, gánh bún cứ đúng giờ là gánh tới đặt bên lề đường, bày ra mấy cái ghế, chỗ ai nấy bán không ai lấn của ai. Phần ai nấy ngồi ăn, không ồn ào. Bán xong gánh về trả lại lề đường sạch bong. Mấy chị mấy cô bán gánh chè, gánh tào xá và mấy chị mấy bà đi chợ mỗi ngày cũng chiếc áo dài che kín từ trên xuống trông người rất chi là mảnh khảnh nhưng lịch sự biết bao! Nên dù có đi xa cách mấy mà hễ gặp nhau, có thể không biết tên nhưng ngó diện mạo thấy điệu bộ là biết ngay “dân Hội An chứ không ai vô nữa!”

Vâng, *Hội An đất chật người đông nhưng nhân tình thuận hậu lá bông đủ màu*. Lá bông đủ màu là nói một cách ẩn dụ sinh động cho sự hội tụ và giao thoa đa sắc thái văn hóa từ Chăm đến văn hóa Hoa, Nhật, Pháp đến giao thương buôn bán rồi sinh cơ lập nghiệp ở Hội An. Nơi đây một thời từng là thương cảng sầm uất, nơi trao đổi buôn bán hàng hóa với các nước Tây, Tàu, Nhật, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha... với đủ chủng loại hàng hóa phong phú sắc màu. Và nơi đây hiện còn lưu giữ những ngôi mộ cổ người Nhật, người Hoa, người Pháp, giếng nước người Chăm, những dãy nhà người Minh Hương đường Trần Phú, đường Nguyễn Thái Học, dãy nhà Tây đường Phan Bội Châu... tạo nên một quần thể kiến trúc độc đáo gần như còn nguyên vẹn ít nơi nào có được, tạo một điểm nhấn trong cái nhìn của du khách quốc tế.



Những năm gần đây do tác động từ nhiều yếu tố, một bộ phận người từ địa phương khác đến kinh doanh buôn bán, kể cả một số người địa phương có những biểu hiện và thái độ chưa tốt trong ứng xử giao tiếp, những hành vi phát ngôn không phù hợp với nếp sống văn hóa tốt đẹp của Hội An. Vì vậy để phục hồi những giá trị văn hóa tốt đẹp, tính cách thuần hậu, nếp sống tử tế vốn có bao đời của người Hội An, UBND TP.Hội An đã đưa ra Đề án Xây dựng Hội An - Nhân tình Thuần hậu. Và vì thế mà có buổi hội nghị hôm đó. Đề án do Phòng Văn hóa-Thể thao Hội An là cơ quan chủ trì. Nội dung đề án được ông Giám đốc Trung tâm Văn hóa-Thể thao Hội An trình bày chủ yếu tập trung vào bốn nhóm hành vi ứng xử gồm:

1. *Ứng xử giữa cá nhân với chính mình.*
2. *Ứng xử giữa người với người.*
3. *Ứng xử giữa cha mẹ ông bà và con cháu.*
4. *Ứng xử giữa cá nhân với xã hội, trong đó có du khách.*

Đề án được thực hiện thí điểm trong hai năm (2017-2018) trong phạm vi khu vực một cửa phố cổ là hai phường Minh An và Cẩm Phô. Đối tượng là mọi tầng lớp người dân địa phương từ cán bộ, công nhân viên chức, học sinh sinh viên người lao động và người dân các địa phương khác đến làm ăn sinh sống tại Hội An. Lãnh đạo thành phố đã bày tỏ ý kiến đồng thuận cao và sẽ triển khai đến các cơ quan ban ngành thuộc thành phố. Nhiều đại biểu tham dự cũng bày tỏ sự hưởng ứng và cho đây là nhiệm vụ cấp thiết hầu phục hồi những giá trị tốt đẹp vốn có của Hội An. Riêng tôi bày tỏ ý kiến ca ngợi Đề án của Trung tâm VH TT Hội An là sáng kiến sáng suốt và kịp thời hầu phục hồi hình ảnh một Hội An thuần hậu mà do tác động từ nhiều yếu tố nay dần bị phai nhạt. Tôi cũng xin bổ sung vào bốn hành vi ứng xử mà đề án nêu ra thêm ứng xử với thiên nhiên. Kết thúc hội nghị ai nấy hân hoan ra về. Thú thật tôi cứ nghĩ đề án đặt ra chẳng qua cũng chỉ xới lên một vấn đề bức xúc trong hoạt động du lịch để rồi ai làm được việc gì thì làm. Ngờ đâu trong suốt năm qua Trung tâm VH TT Hội An đã có nhiều biện pháp triển khai đến các cơ quan, đoàn thể, chính quyền các khối phố, các trường mẫu giáo, tiểu học, trung học thuộc hai phường Minh An và Cẩm Phô để vận động người dân và các em học sinh thực hiện các nội dung của đề án; đồng thời tham mưu cho UBND TP.Hội An ban hành Quyết định công nhận Đề án xây dựng Hội An - Nhân tình Thuần hậu. Quyết định gồm 9 nội dung cụ thể sau:

1. *Ông bà cha mẹ mẫu mực. Con cháu sống hiếu thảo chăm ngoan;*
2. *Nhường nhịn, giúp đỡ người già, người tàn tật, phụ nữ có thai, trẻ em; thân thiện với mọi người. Thực hiện văn hóa xếp hàng;*
3. *Nhường đường, chào tiễn biệt... khi gặp đám tang;*
4. *Tôn trọng các phân đường hoặc lễ đường ưu tiên. Khu vực dành cho người đi bộ. Hạn chế bấm còi, bật đèn*

*chiếu xa; không rồ ga, phóng nhanh, vượt ẩu khi tham gia giao thông.*

5. *Không xả rác và vận động những người xung quanh không xả rác. Hạn chế tối đa sử dụng túi ni lông.*

6. *Trang phục lịch sự, phù hợp khi buôn bán, trong các di tích và nơi công cộng.*

7. *Không gian lận, chèo kéo, chèn ép khách hàng. Không nói tục chửi thề, cãi vã, gây ồn ào tại nơi ở và nơi công cộng.*

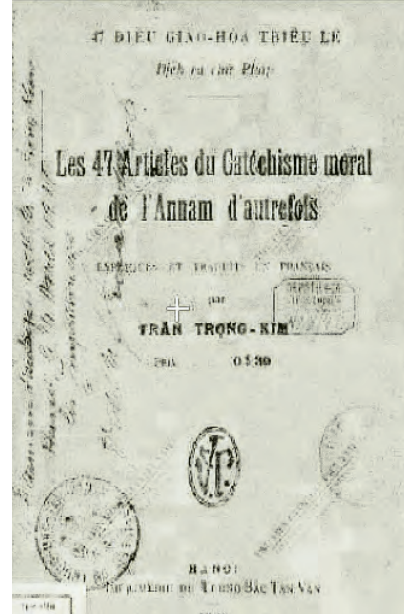
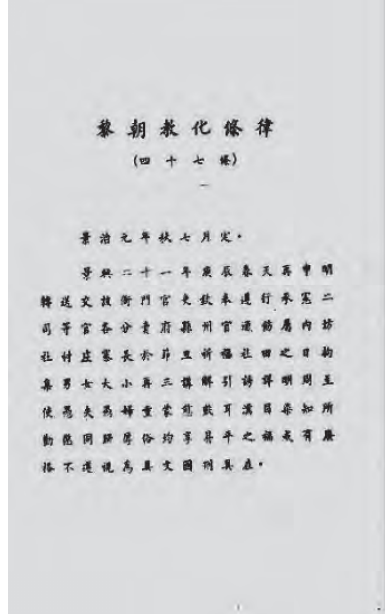
8. *Luôn chăm sóc và bảo vệ di sản văn hóa và thiên nhiên.*

9. *Cố gắng làm nhiều việc tốt, việc có ích hằng ngày.*

Trong các biện pháp nhằm biến dự án thành hiện thực, Trung tâm VH TT Hội An đã nghĩ đến đối tượng các cháu mẫu giáo, học sinh các trường tiểu và trung học. Tôi nghĩ đây là biện pháp tối cần thiết, có tính lâu dài và bền vững. Bởi nhân cách con người được hình thành từ giáo dục nhà trường, ngay cả giáo dục gia đình và giáo dục xã hội cũng phụ thuộc giáo dục học đường. Nhà trường là lò luyện, nơi uốn nắn tạo nên những sản phẩm cung cấp cho gia đình và xã hội. Vào những năm 1960 thế kỷ trước khẩu hiệu trong mỗi trường học là “*Tiên học lễ, hậu học văn*” và trong “*Quốc văn giáo khoa thư*” cũng như “*Luân lý giáo khoa thư*” là những bộ sách giáo khoa sử dụng trong các trường tiểu học Việt Nam gồm nhiều bài học xoay quanh chủ đề rèn luyện nhân cách. Và học sinh cứ học và thực hành mãi các nội dung trong sách sẽ trở nên thuần thực: Con cháu hiếu đễ với ông bà cha mẹ, đi thưa về trình; Ca ngợi lòng yêu nước; Kính trọng và vâng lời thầy cô giáo; Gặp người già hay phụ nữ mang thai là nhường đường, nhường chỗ trên đò, trên xe; Gặp người tàn tật là giúp đỡ. Gặp đám ma là đứng lại cất nón mũ cúi đầu chào. Tuyệt nhiên không có chuyện hành hung ông bà cha mẹ, không hề có chuyện đâm chém cướp giết như ngày nay. Cảm ơn và Xin lỗi là hành vi của bất cứ ai già trẻ lớn bé. Ngày nay cảm ơn và xin lỗi là điều khó tìm thấy ở học sinh bởi ngay cả ở trường và trong những ngày lễ lớn như kỷ niệm ngày Nhà giáo Việt Nam mà thầy giáo cũng “*dzô, dzô... một hai ba dzô dzô!*” thì làm sao dạy học trò “*Tiên học lễ, hậu học văn*”! Và Đề án xây dựng Hội An Nhân tình Thuần hậu đã vực dậy một “*Hội An đất chật người đông. Nhân tình thuần hậu lá bông đủ màu*”. Mọi người nhiệt liệt ca ngợi một chủ trương có tính nhân văn sâu sắc của UBND TP.Hội An và Trung tâm VH TT Hội An đem lại niềm hưng phấn cho người Hội An, trả lại hình ảnh một *Hội An - Nhân tình Thuần hậu* với cái nhìn thân thiện của bạn bè quốc tế.

Những trận mưa tầm tã cuối đông suốt mấy ngày qua bắt chợt ngưng lại. Hôm nay trời tạnh ráo và se lạnh như thể đón chào người khắp nơi đến với Hội An đón mừng quyết định của UBND TP công nhận Đề án xây dựng *Hội An - Nhân tình Thuần hậu*. Ai nấy ăn mặc thật đẹp để tinh tươm, gặp nhau tay bắt mặt mừng hân hoan chúc mừng người Hội An bước vào một vận hội mới! ■





# Về Giáo hóa Điều luật thời Lê trung hưng

TÔN THẤT THỌ

**T**rong lịch sử Việt Nam, nhà Lê trung hưng (1533-1789) trị vì một thời gian khá dài, tổng cộng 256 năm, bắt đầu từ khi cụ thần nhà Lê sơ là Nguyễn Kim chạy sang Ai Lao rồi phò tôn thất Lê Duy Ninh, tức vua Lê Trang Tông sau này, để khôi phục nhà Hậu Lê và kết thúc khi Lê Chiêu Thống chạy sang lưu vong tại Trung Hoa dưới thời Thanh Cao Tông. Trong khoảng giữa thời gian này, triều đình đã biên soạn một số điều luật để giáo hóa người dân; từ quan lại cho đến thứ dân. Theo các sử gia thì những điều luật này được biên soạn dưới đời vua Lê Huyền Tông (1663-1671). Năm Cảnh Hưng 21 (1760) dưới đời vua Lê Hiến Tông, viên Lang trung Bộ Lại là Nhữ Đình Toàn đã diễn ra quốc âm bằng văn vần, theo thể thơ lục bát. Năm 1926, ông Trần Trọng Kim đã dịch ra Pháp văn và đăng trên tạp chí *Nam Phong*.

Ở đây xin được trích một số điều luật được ông Trần Khải Văn của trường Viễn Đông Bác Cổ dịch sang Việt ngữ và xuất bản tại Sài Gòn năm 1962 dưới tựa đề *Lê triều Giáo hóa Điều luật*.

Về nội dung, *Giáo hóa Điều luật* của Lê triều có tất cả 47 điều, ngoài điều đầu tiên nói về trách nhiệm bổn phận của các quan viên văn võ, còn lại bao gồm những lời giáo huấn chủ yếu nói về bổn phận và trách nhiệm của mỗi người trong gia đình, như con cái đối với cha mẹ và cha mẹ đối với con cái cũng như giữa anh chị em với nhau; bên cạnh đó nội dung của tập sách giáo hóa này còn nêu lên bổn phận trách nhiệm giữa vợ chồng, thái độ của mỗi người đối với bằng hữu, bổn phận và trách nhiệm của học trò đối với thầy giáo... điều luật cũng đưa ra những nghĩa vụ của mỗi người đối với

làng xóm láng giềng, nêu lên những việc làm cụ thể để thực hiện, từ đó tạo nên một thôn xã có nề nếp, tất cả đều dựa trên tình làng nghĩa xóm.

Trong Lời mở đầu, bản điều lệ ghi rõ:

*“Giáo điều này được quy định vào khoảng mùa thu tháng 7 năm Cảnh Trị nguyên niên (1663), đến mùa xuân năm Cảnh Hưng 21 (1760) lại được sửa đổi rõ ràng rồi chuyển tống cho các nha môn quan lại tuân hành. Các quan trong hai ty Thừa Hiến sẽ phân phó trách nhiệm cho các quan phủ, huyện, châu phải thông sức đi các phường, xã, thôn, trang, trại trường trong hạt biết rằng: hễ đến những ngày tế lễ Kỳ phúc, Xã điển, Nguyên đán... thì phải tập hợp tất cả nam phụ lão ấu lại rồi giảng giải khuyên nhủ cho thật kỹ càng, để cho những hạng ngu phu, ngu phụ và hạng trẻ thơ ngây dại được thấm sâu vào tai mắt, để chúng hiểu rõ những lời khuyên răn, ngộ hầu quay về phong tục thuần hậu, cùng nhau hưởng phúc thanh bình. Nếu có kẻ nào ngang ngạnh không tuân và coi là việc làm chiếu lệ thì sẽ bị trừng trị theo pháp luật”* (sđd, tr.11).

Như đã nêu, điều 1 trong 47 điều này là dành cho cho các viên quan văn và quan võ. Theo đó, quan văn phải *“giữ mực công bằng, làm việc gắng sức; trong lúc nghị sự phải hiến những điều hay, bỏ những điều dở, khiến cho việc gì cũng được hợp lý... Khám xét việc kiện tụng thì phải phân biệt người thiện kẻ ác, khiến cho ai nấy đều thỏa tình”*.

Đối với quan võ, điều luật răn: *“Quan võ thì có bổn phận bảo vệ bên trong, chống chọi bên ngoài, cần phải đồng tâm hiệp lực. Trong lúc luyện binh phải nên giảng luyện thiên thời trận pháp cho được hết thầy tinh nhuệ. Chớ dưng trễ nãi công việc huấn luyện...”*



*“Còn việc trị dân, hãy có độ lượng và lòng bao dung trong việc thu thuế, trung dịch để cho trăm họ được thành thoi đôi chút... Không được uy hiếp dân, giả dối mang uy lực ra để hà khắc, ngược đãi dân”.*

46 điều còn lại là những điều luật mang tính lễ nghĩa dành cho tất cả mọi người trong xã hội. Xin được ghi lại sơ lược một số điều luật đó liên quan đến người dân trong *Lê triều Giáo hóa Điều luật*:

- Điều 2: Làm con phải hiếu kính cha mẹ. Nếu cha mẹ già lão, con phải sớm tối hết lòng phụng dưỡng, chớ có khiếm khuyết. Không được cư xử với cha mẹ giống như cách đối đãi với các con, chỉ cung phụng cơm nước khi bậc phụ mẫu có làm lụng khó nhọc thôi. Về việc tang lễ, phải nhớ lấy điều lễ làm gốc. Ăn ở như vậy mới tròn bổn phận làm con.

- Điều 3: Anh em phải hòa mục với nhau; anh phải yêu em, em phải kính trọng anh. Chớ nên nghe lời người khác mà lãng quên tình cốt nhục.

- Điều 4: Vợ chồng phải kính yêu lẫn nhau, hết sức chú trọng vào đường ân nghĩa. Chồng nên tu chính nơi khuê môn, dùng đức độ để răn bảo; chớ nên say đắm dâm ô tử sắc...

- Điều 5: Bạn bè với nhau nên lấy chữ tín làm gốc; nên lấy điều thiện, điều ngay mà khuyên bảo lẫn nhau. Chớ nên dụ dỗ nhau làm điều trái đạo, và gặp mới lợi nhỏ lại phản bội nhau, như thế tình nghĩa bạn hữu sẽ không còn trọn vẹn nữa.

- Điều 6: Bổn phận của cha mẹ là phải tu thân sửa mình trước để có thể tế gia. Con trai thời phải dạy dỗ cho chúng theo đường lễ nghĩa; con gái thời phải học thủ công và nữ tắc. Phải ngăn cấm, không cho chúng đắm say tình dục, tử sắc, cờ bạc và mọi cuộc du hí, quen phóng đảng để hại tới nền phong hóa.

Nếu cha mẹ không răn bảo được con, hay nếu con cái không vâng lời cha mẹ, hãy để phò mã trưởng, xã trưởng hay thôn trưởng dẫn trình nơi nha môn để trị tội; tội nhỏ thời dùng roi vọt, tội lớn thời xét xử và nghiêm trị.

- Điều 7: Thầy và trò, ai nấy đều phải làm tròn bổn phận của mình. Trước hết, thầy phải nghiêm ngặt giữ lấy mình cho được đứng đắn, chính trung để làm gương mẫu cho bầy sĩ tử. Môn sinh thời phải kính tôn bậc sư huynh, phải siêng năng trau giồi lấy thực học, phải lấy đức hạnh làm căn bản, chớ nên làm những điều hèn mọn, không được phản bội sư huynh hay coi thường lễ phép. Không được coi việc thi cử như sự cầu may. Những kẻ nào vi phạm luật này, sẽ bị trị tội.

Điều 14: Những người cùng ở một làng, phải phân chia thứ bậc theo tuổi tác; già trẻ hãy lấy lễ, nghĩa, liêm, sỉ mà dạy bảo lẫn nhau. Những người lớn tuổi đàn anh thời phải coi những người trẻ như con em mình, chớ nên cậy mình lớn tuổi mà đem lòng dè bieu cùng hiếp đáp người dưới. Trẻ thời phải kính trọng bậc đàn anh, coi trọng như phụ huynh của mình vậy. Chớ nên ỷ vào sự hào phú mà có những thái độ kiêu căng. Gặp

những ngày lễ cầu phúc hay có hội hè, người trẻ phải kính nhường người già; chớ nên vì rượu thịt mà sinh thù hiềm, như thế là không trọn tình nghĩa đồng hương vậy.

### **Bản dịch sang tiếng Pháp**

- Điều thứ 20: Những ai cùng ở với nhau một làng, một xóm thời nên luôn luôn giữ vững một lòng công chính, nên biết phân biệt lời thị phi với điều ngay lẽ phải. Nếu gặp phải việc kiện tụng, và phải đi làm chứng, thời cứ đúng sự thật mà cung khai; chớ nên tham tiền của mà kết bè kết đảng với kẻ gian tà để làm hại những người lương thiện, ngay thẳng. Ai làm trái luật sẽ bị trị tội.

- Điều 45: Người cùng một làng hay cùng một tôn tộc, thấy ai nghèo khổ thì nên cứu mang, thấy người bệnh tật thì nên giúp đỡ thuốc thang. Nếu nhà nào có tang tể, nên bảo nhau đến giúp đỡ; tùy gia phong kiệm, chớ nên đòi hỏi cỗ bàn rượu chè; cũng không được bắt họ phải tuân theo cổ tục, thường lệ, và ức hiếp tang gia đến phải bán vợ con, ruộng đất hay làm cho họ vong gia bại sản, hết đường sinh sống. Nếu có việc thủy, hỏa, trộm cướp, thời phải hết sức cứu giúp lẫn nhau, không được điếm nhiên ngồi xem mà phương hại tới nền phong tục nhân hậu. Ai phạm tội sẽ chịu sự trừng phạt..."

\* \* \*

Phải nói rằng, đây là những điều luật rất thực tế, gần gũi với người dân, chẳng những dưới thời nhà Hậu Lê cách đây gần 400 năm mà thời đại nào cũng người thực hiện ngõ hầu tạo dựng một cuộc sống an vui, hạnh phúc là bổn phận và trách nhiệm của những người đứng đầu nhà nước, bởi lẽ gia đình, làng xã chính là nền tảng của xã hội.

Tất cả những nội dung này thiết nghĩ rất cần được tham khảo trong xã hội thời đại ngày nay. Sự tiến bộ và phát triển nhiều mặt trong xã hội đồng thời lại kéo theo quá nhiều bất ổn trong đời sống văn hóa và xã hội. Tình làng nghĩa xóm nhiều nơi đã phai nhạt. Nhiều lúc, nhiều chỗ đã rơi đi tình nghĩa giữa người với người, thậm chí, nhiều hiện tượng xã hội gần đây đã xảy ra quá nhiều manh động, bạo lực, nếu không muốn nói tàn ác. Và đau lòng hơn, có trường hợp rất tệ hại xảy ra giữa những người thân trong gia đình với nhau.

Có người cho rằng những hiện tượng xuống cấp đạo đức mà báo chí đã thông tin trong thời gian qua xuất phát từ một nền giáo dục khiếm khuyết: Giáo dục gia đình, nhà trường và xã hội đã thiếu đi nội dung rèn luyện nhân cách để Làm Người. Câu khẩu hiệu "Tiên học Lễ, hậu học Văn" được trưng ra chỉ như là một phong trào, nó không phản ánh đúng thực chất của việc giáo dục ngày nay. Thiết nghĩ đây là điều toàn xã hội cần phải quan tâm nhiều hơn nữa. ■

**Tài liệu tham khảo:** *Lê triều Giáo hóa Điều luật*, Trần Khải Văn dịch, Bộ QGGD Sài Gòn xuất bản, 1962.



# Người già quét sân

ĐẶNG TRUNG THÀNH

Mỗi sáng tinh mơ, khi mặt trời chưa ló dạng, nằm trong căn gác trọ, tôi lại nghe tiếng xào xạc bên tai. Âm thanh quen thuộc ấy như đồng hồ báo giờ đánh thức tôi bật dậy đến trường. Xào xạc... xào xạc... xào xạc... tiếng chổi đều đặn đến mức nó như một thứ giai điệu âm nhạc lạ kỳ. Sáng nào cũng thế, cứ tầm bốn giờ là ông cụ ba của người chủ nhà trọ lại xách chổi ra sân quét rác. Có hôm, mặt sân bóng nhẵn, chẳng một tí gì gọi là rác nhưng cụ vẫn cứ quét. Quét vì thói quen. Cứ xong công việc, cụ lại mang bình trà đã pha sẵn ngồi uống. Đôi mắt chẳng chịt vết chân chim nhưng sáng quắc nhìn vào hư không. Rồi cụ nhịp nhịp đùi, hát lẩm nhẩm gì đó ra vẻ hài lòng. Thực ra lúc đầu tôi không biết thói quen này của cụ cho đến một hôm dậy sớm đón xe buýt đi thực tập xa. Nhìn một hàng chổi cùn nằm ngay ngắn trong góc cửa, tôi đoán cụ đã làm việc này nhiều năm rồi.

Cô chủ nhà thường hay trách móc con trai mình - cũng đang tuổi đi học như tôi - rằng lười biếng chẳng chịu dậy sớm phụ ông quét sân, để ông phải cực nhọc làm công việc này đến quạp cả tấm lưng gầy yếu ớt. Rồi cô bắt sang chuyện người trẻ bây giờ tệ quá, suốt ngày chỉ biết ăn học, mãi mê dán mắt vào màn hình máy tính, điện thoại; chẳng biết quan tâm đến người già, quên mất đạo lý dân tộc. Người con trai không đồng tình với câu nói của mẹ, vội phản biện ngay: "Ông có cho con làm giúp đâu. Đó là một sở thích của ông, nên con nghĩ chúng ta cần phải tôn trọng". Cô chủ nhà cho rằng con trai đang chống chế, ngụy biện để lấp liếm cái sai của mình. Hai mẹ con tranh luận nhau căng thẳng.

Không phải tôi bệnh vực cho người trẻ, nhưng trong trường hợp này có lẽ cậu con trai đã nói đúng. Bởi tôi đã từng rơi vào hoàn cảnh như thế. Ở quê, tôi cũng có một người ông. Tôi lớn lên trong tình yêu thương của gia đình và tiếng chổi. Ngay từ khi nhỏ tôi đã ngủ cùng ông. Sáng nào cũng thế, khi hơi sương còn vương trên lá là ông rón rén dậy mang chổi đi quét sân. Nhiều lần giật mình thức dậy vì âm thanh xào xạc giữa lúc chuyển giao thời khắc tối-sáng, tôi biết ông đang cần mẫn quét sân. Ông kỹ tính lắm, quét sạch rác đến độ những chiếc

lá tre nhỏ nhắn nằm lọt trong khe nứt của đất cũng bị ông kéo lên. Những hôm trời mưa gió, sân lem luốc sinh lầy, ông vẫn thức dậy ngồi chờ trời sáng để đi nhặt rác. Rất nhiều lần tôi xin ông làm giúp, thậm chí giành lấy công việc ấy, nhưng ông không đồng ý. Có lần tôi cố gắng dậy trước ông, chạy vội ra sân hi hục quét rác và rồi nhận cái kết: "Cháu quét ẩu quá, rác còn kia kia. Thôi, cứ ngồi chơi, để ông làm".

Ông tâm sự là người già như ông thường khó ngủ, nên sáng nào cũng phải dậy sớm làm cái gì đó giãn gân giãn cốt. Không tập thể dục thì quét sân, tưới cây, lau bàn, chùi ấm tách, uống trà... Nói chung ông không muốn lơ tay vì lo sợ những nỗi sợ mơ hồ: "Cháu biết đó, người lớn tuổi thường sợ mình bị con cháu coi khinh là người vô dụng, thừa thãi và sợ... chết. Càng lớn tuổi thì thời gian trôi đi nhanh hơn, nỗi sợ ấy càng mãnh liệt hơn".

Tôi ngạc nhiên: "Ông mà cũng sợ chết sao ông? Lúc bà còn sống, bà kể hồi trẻ ông là chú bộ đội rất hiền ngang, chẳng sợ bom đạn của quân thù mà!".

Nhấp những ngụm trà đắng chát, ông tự hào bảo: "Cống hiến cho tổ quốc, cho dân tộc thì ai lại sợ chết, nhưng đó là thời trai trẻ. Về già, mọi chuyện sẽ khác đi. Ai nói mình không sợ chết là đang dối lòng".

Vì lẽ đó mà ông nội tôi dậy sớm quét sân, như là cách tập thể dục hữu hiệu trong việc bảo vệ sức khỏe. Những lần về thăm nhà, hai ông cháu dậy sớm quét sân, uống trà, ăn sáng như hai người bạn cùng trang lứa. Ba mẹ tôi rất tâm lý nên không bắt tôi phải "giành" công việc của ông...

Tuần rồi, theo thói quen, tôi lại giật mình thức dậy trong buổi tinh mơ nhưng không nghe những âm thanh xào xạc quen thuộc như mọi ngày. Trong khoảng không tĩnh lặng, chỉ là tiếng thở dài tích tắc của chiếc đồng hồ treo tường. Nằm trên căn gác trọ tôi cảm thấy bồn chồn. Trưa đi học về tôi mới hay tin ông cụ đã ra đi thanh thản như chìm vào giấc ngủ sâu. Nỗi sợ đến với ông sớm quá...

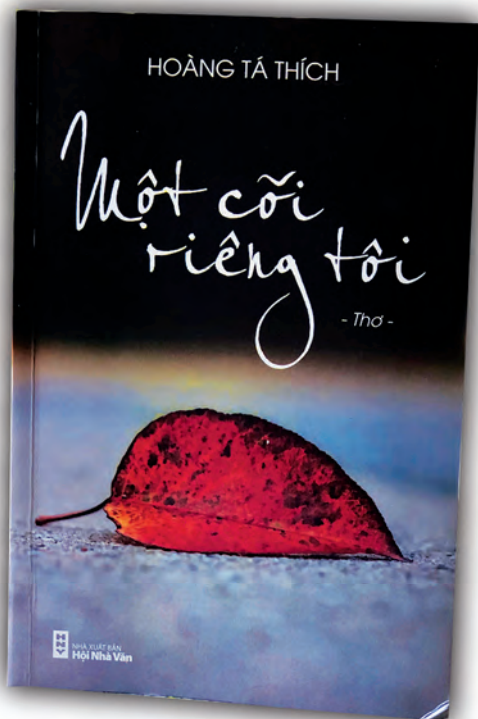
Tiếng chổi quen thuộc đã tắt lịm vào buổi tinh mơ. Khoảng sân dù được cô chủ nhà quét rác nhưng vẫn không sao sạch đẹp như cách ông cụ thường làm. ■

Ảnh minh họa.  
Nguồn: baogiaothong.vn



LTS: VHPG mới nhận được hai tập thơ vừa xuất bản của Miên Đức Thắng (*Hầu hạ hư không*) và Hoàng Tá Thích (*Một cõi riêng tôi*).

Chúng tôi xin trích một bài thơ từ mỗi tác phẩm trên để giới thiệu cùng quý độc giả.



## Một cõi riêng tôi

HOÀNG TÁ THÍCH

Trong tôi có một giếng khơi  
Tôi thường cúi xuống nhìn trời trong  
Trời ngoài cao rộng mênh mông  
Trời đây chỉ một vành vòng nhỏ nhoi.

Trời đây là cõi riêng tôi  
Để thường mơ ước được ngồi trên mây  
Buồn phiền xa khỏi tầm tay  
Trôi theo cơn gió suốt ngày thong dong.

Trong tôi có một khoảng không  
Mông lung với những nỗi buồn vu vơ  
Hình như tôi vẫn đợi chờ  
Một điều tôi chẳng bao giờ nghĩ ra.

Có khi một chút phiền hà  
Ổ từ đâu đó lạc qua bên này  
Có khi cũng thấy ngất ngây  
Tưởng mùi hương tóc ai bay trong chiều.

Đời người trăm chuyện ngàn điều  
Triền miên với những Ghét, Yêu, Vui, Buồn.

## Rác hư không

MIÊN ĐỨC THẮNG

Khi tâm hồn ta xao xuyên hư hao  
Ta cứ muốn lùi sâu vào đường cụt  
Vất kiệt trí nhớ mông lung hằng huyệt  
Hân hoan nhận về đêm tối lung linh

Khi tâm hồn ta xao xuyên lương trình  
Dậy thì những mối nghi ngờ huyền ảo  
Sung mãn ảo tượng con người kiêu ngạo  
Ta lại thấy mình như rác hư không

Rác hư không mang bảy sắc cầu vồng  
Đổ lên mái chùa an nhiên nguyệt bạch  
Xào xạc ngựa xe trên đường bê mạch  
Xoa dịu luân lưu ám ảnh chân mùa

Ta đổ rác hư không trước cổng chùa  
Thiện thiện vun bồi triệt tiêu hơn thiệt  
Bất diệt đời thường - đời thường bất diệt  
Rác hư không, ta nương nấu mái chùa.







## Chén xuân

THÍCH THIÊN THÔNG

Phổ hát tung bừng tiếng trống lân  
 Lời quê mộc mạc cảm đôi vần  
 Gom bao mạch nhớ hòa duyên cữ  
 Nhật mấy dòng thương nỗi mộng tân  
 Bồi luyến chưa êm ngòi bút Thánh  
 Nên tô chẳng mượt áng thơ Thần  
 Thôi đành gửi chút tình tri ngộ  
 Để chén xuân đầy ấp nghĩa nhân.

## Về quê

ĐOÀN VĂN SÁNG

Đã lâu mới trở về quê  
 Nhón chân lội xuống triền đê cỏ gà  
 Giẫm lên lớp đất phù sa  
 Lấm lem lúa tuổi rườm rà ... nghịch - hoang  
 Qua sông từ bến đò ngang  
 Mái chèo đưa đẩy nhẹ nhàng đó thôi  
 Mà như khuấy động lòng tôi  
 Duyên em “ bèo dạt mây trôi “ phương nào  
 Hoa dâm bụt nép bên rào  
 Trúc tre đón gió xôn xao ngõ nhà  
 Khói từ chái bếp bung ra  
 Kéo chiều khựng lại la đà ... gặp mây  
 Đàn cò trút xuống vườn cây  
 Dầu chân mím khuyết nhành nây cành kia  
 Dắt nhau theo giấc mơ khuya  
 Tìm tôm tép khắp ao đĩa ruộng mương  
 Lập lòe đom đóm khát sương  
 Mảnh trắng non nớt giấu thương quê nhà  
 Giấu tôi lời nhắn cỏ gà  
 Hồn quê ... trè miết dẫu là nghìn năm !

## Hong tóc

TRÀ KIM LONG

Buổi sáng đầu mới gội  
 Tóc thả ướt sau lưng  
 Tia nắng sớm ngập ngừng  
 Đậu trên vai nhìn xuống.  
 Bên thềm em hong tóc  
 Mườn ngón tay lượn lờ  
 Mấy sợi bạc như tơ  
 Trên dòng đen mượt chảy.  
 Ta chợt nhiên nhìn thấy  
 Năm tháng vừa đi qua  
 Dầu chân buồn để lại  
 Em chưa muốn mình già.  
 Còn chút vui trước mắt  
 Che nỗi buồn phía sau  
 Thương ngón tay gầy guộc  
 Sợ nửa chừng thiếu nhau.  
 Lung linh màu nắng sớm  
 Tóc sợi ướt sợi khô  
 Ta nghe làn sóng lượn  
 Nghĩ thương em vô bờ.

## Lòng xuân xanh lá vàng hoa

LƯU ĐỨC ĐƯỢC

Thiên thu mùa địa đàng xuân  
 Sóng đôi từ thuở hồng hoang đi về.  
 Đêm qua sương ghé vườn nhà  
 Lay mầm hạt nhỏ thật thà gọi nhau.  
 Ngây ngô cây trái sang màu,  
 Thơm tho xanh lá ngọt ngào vàng hoa.  
 Lòng mình sắp ngựa hôm qua,  
 Sáng nay khăn gói lượt là lòng ai.  
 Chạp Giêng nắng nhuộm tóc dài,  
 Chiêm bao sắc nhớ tình hoài sắc không.  
 Vàng nhạt nguyệt nụ tầm xuân  
 Khuyết tròn một đóa vô ngôn giữa đời.  
 Một - hai - ba - bốn lần người  
 Luân hồi bảy - tám - chín - mười lần xuân  
 Tưởng rằng đây đó đã quên...

## Tiếng chuông chùa

HÀ THIÊN SƠN

Tiếng chuông ai thỉnh khoan hòa  
Thanh âm huyền diệu làm ta an lòng  
Lâu rồi chẳng được thông dong  
Mãi mê cơn áo đèo bông nhớ thương.

Nhẹ trôi cuộc sống vô thường  
Gỡ ra chưa hết lại vương vào người  
Đá còn biết toát mồ hôi  
Làm sao có thể thành người vô tâm.

Se se lạnh lại mưa dầm  
Tôi về với Huế thêm lần mộng mơ  
Dòng sông sóng nước ơ hờ  
Tôi đi mê mãi bên bờ Hương giang.

Chuông chùa theo gió nhẹ lan  
Có trong nỗi nhớ tiếng hàng thông reo  
Lòng mình bỗng thấy trong veo  
Trông lên một mảnh trăng treo bên trời.

## Thế giới phẳng

TỊNH BÌNH

Trời cao đất rộng không chỗ ta đi  
Thế giới phẳng lòng người thêm chật chội  
Trái đất già nua già vờ son trẻ  
Trước lão mặt trời phóng khoáng uy nghi

Ta mạnh mẽ hay vờ như mạnh mẽ  
Lấp biển đời sông thắm hiểm triệu tính cầu  
Lửa vô minh làm mỗi cơn thịnh nộ  
Thiếu rụi chính mình hỡi thế giới vẫn minh

Ta đi tìm vết tích dấu chân xưa  
Người muôn cũ những đền đài rêu phủ  
Tiếng chuông thiêng mảnh linh hồn an trú  
Phé tích điêu tàn. Chùa đổ. Bóng trắng tan...

Biển xanh nào về hóa thâm nương dâu  
Lũy lũy kiếp sinh thành hoại diệt  
Cõi đất già nua trút hơi lần cuối  
Huyết mộ vùi vô hạn kỳ nguyên đen

Ta trở về nơi chốn ta đi...  
Bước chân mới trên huyền xưa tích cũ  
Mẹ cần khôn thêm lần chuyển dạ  
Quý đạo mặt trời chập chững trái đất thơ...

## Mùa trăng quê mẹ

TRƯỜNG KHÁNH

Xa khuất mờ cổ xứ,  
Ươm gót buồn tha hương,  
Trăng quê vương vạn ngả,  
Hanh hao nghĩa vô thường.

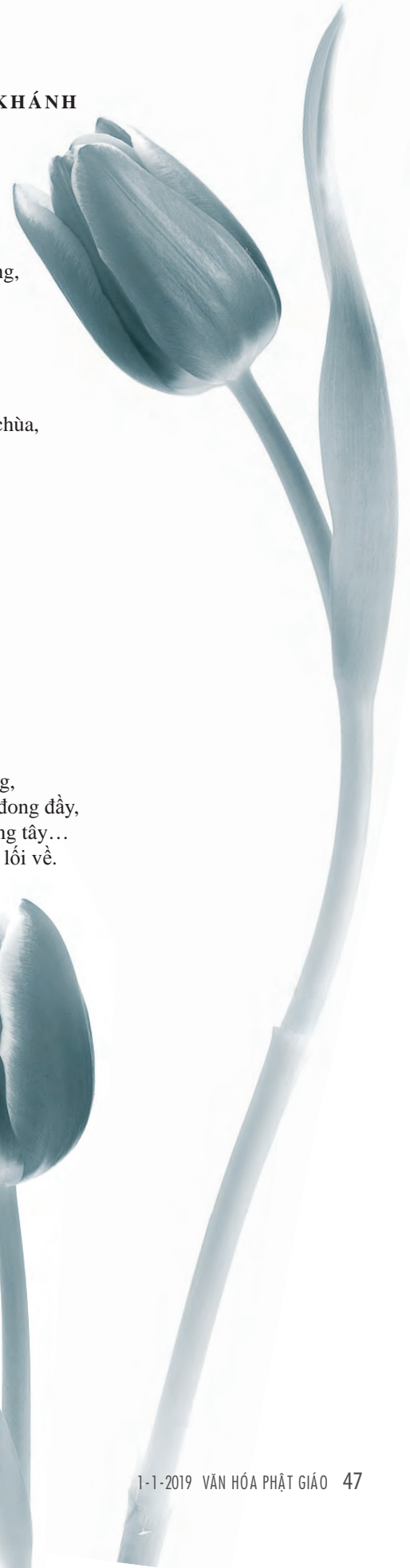
Lòng vương vương trĩu nặng,  
Dấu tích thời đã qua,  
Dần dà thành nỗi nhớ,  
Đồng vọng chốn quê nhà.

Đường xa xôi vạn dặm,  
Thương lắm tiếng chuông chùa,  
Nắng mưa bốn mùa gọi,  
Giữa vô thường đong đưa.

Bao canh thừa thức nhớ,  
Nơi cắt rốn, chôn nhau...  
Nghe đau từng khúc ruột,  
Dấu tích xưa nhạt màu.

Khắc sâu tình quê mẹ,  
Vào con tim hoài hương,  
Thân thương mờ dư ảnh,  
Nghe cõi lòng vẫn vương.

Bước xa trên vạn nẻo đường,  
Mơ về gối mẹ tình thương đong đầy,  
Chân trời... góc biển... đông tây...  
Mùa trăng quê mẹ sáng lay lối về.





# Chỉ có tình yêu

NGUYỄN TRỌNG HOẠT

Chiều thứ Bảy, như bao thứ Bảy khác, chắc Chiến sẽ về. Từ trưa, anh Ba đã bồn chồn ngóng con. Đang nằm trên giường, nghe tiếng xe máy chạy trên đường làng, anh liền nhồm dậy, nheo mắt nhìn qua cửa, nhìn đến khi chiếc xe lướt qua ngõ nhà mình cuốn theo lớp bụi mù mới thôi. Bữa trưa có món canh cua rau đay, anh rất thích nhưng chỉ và được lưng chén cơm rồi chống đũa nhìn mông ra khoảng sân đầy nắng.

Tôi bảo: *"Chiều nó còn làm việc, giờ chưa về đâu"*.

Anh ừ ừ, ngồi lặng nhìn tôi dọn mâm. Đón ly nước từ tay tôi, anh nói: *"Bữa nay, nhất định anh nói chuyện với Chiến"*.

Chẳng nhớ đã bao lần anh không thực hiện được ý định ấy. Và mỗi lần lỡ hẹn với chính mình, anh lại day dứt, mất ngủ.

\*\*\*

Ngày quê hương hòa bình, anh Ba về, không phải từ chiến khu mà từ trại an dưỡng ngoài Bắc. Chẳng lặng lẽ một mình như ngày đi, anh về cùng chị Điệp và Chiến. Chiến lúc đó hai tuổi, được mẹ bồng trên tay. Mẹ tôi chạy ra ngõ, ôm lấy con trai, khóc. Tưởng mơ, bà đẩy anh ra, nhìn từ đầu tới chân, miệng cười mà nước mắt chảy dài. Phút xúc động qua, bà nhìn chị Điệp, ý chừng muốn hỏi.

Bà chưa kịp lên tiếng, chị đã nhắc Chiến: *"Lại với bà nội đi con"*.

Thằng bé tròn mắt, rụt rè; mẹ tôi bồng xốc lấy nó, hôn hít khắp người... Tiễn bốn con đi đánh giặc, giờ chỉ anh Ba tôi trở về, có thấu nỗi đau ấy mới hiểu niềm vui của mẹ trong ngày gặp con, dâu và cháu nội.

Chỉ sau vài ngày, Chiến đã bám lấy bà. Bà đi đâu, nó cũng lùn cùn đi theo. Đến bữa ăn, nó ngồi trong lòng bà, khi ngủ phải gối lên người bà nó mới chịu. Mỗi lần bị mẹ bẻ roi rượt vì hoang nghịch hay nói hỡn, Chiến nhào tới ôm lấy bà. Chiều chiều, mẹ tôi cõng Chiến đi chơi khắp xóm; cứ như muốn khoe đứa cháu - hiện thân của niềm vui vô bờ sau bao đau thương, mất mát. Ở quê nhưng Chiến chẳng bao giờ được tắm sông, leo cây, đánh trận giả bởi mẹ tôi cưng nó hơn trứng mỏng.

Chẳng biết từ đâu, trong xóm có tiếng xầm xì sao Chiến chẳng giống ba. Lời vu vơ ấy lòng vòng rồi đến tai mẹ tôi. Chị Điệp ngăn mãi bà mới thôi truy kể *"độc mồm độc miệng"* nào đó khiến bà bực tức.

Rồi tôi cũng được biết cái góc khuất trong cuộc đời anh trai, chị dâu mình. Với giọng buồn buồn, chị Điệp kể tôi nghe thời trai trẻ của hai người vào một đêm trăng, bên gốc xoài trước ngõ. Chị bảo ngày mẹ còn sống, chị không dám kể chuyện này sợ vui đi niềm vui hiềm hoai trong cuộc đời nhiều khổ đau của mẹ.

... Chị nguyên là cơ sở hoạt động trong phong trào sinh viên nội thành, bị lộ nên phải nhảy núi. Giữa ngút ngàn bom đạn nơi chiến khu ngày ấy, sự xuất hiện đột ngột của người đẹp Hoàng Điệp đã khiến bao chàng trai rung tim, xao lòng. Chẳng có một nào khác ngoài mấy bộ bà ba màu lá nhưng mấy chàng trong cơ quan binh vận của chị để ý hơn đến ăn mặc, râu tóc và cả nói năng. Anh Ba cũng không ngoại lệ. Là đội trưởng bảo vệ và sản xuất của cơ quan, anh chẳng có công văn tài liệu nào để lấy cớ gần cô văn thư xinh đẹp. Anh giành cho mình quyền yêu Hoàng Điệp trong câm lặng. Cả khi chị đã yêu Vĩnh, chàng trai đàn giỏi, hát hay của cơ quan, anh cũng không lấy lại được thăng bằng cho trái tim mình.

Hoàng Điệp có bầu. Cha đứa bé - người thứ hai có lỗi trong chuyện này? Câu hỏi ấy lặp đi lặp lại trong buổi sinh hoạt cơ quan kiểm điểm chị. Nhiều đôi mắt dồn về phía Vĩnh đang ngồi ở góc lán, hàm ý động viên anh ta lên tiếng.

Nhưng Vĩnh phì phèo hút thuốc, mặt tỉnh bơ, cả khi chị thút thít khóc. Chị bảo, Vĩnh không dám nhận sự thật, chị cũng chẳng giận. Nhưng chính vẻ lạnh lùng dửng dưng của Vĩnh khiến chị đau xót nghĩ anh ta không xứng đáng làm cha dù đích thị là cha của con chị. Bởi thế, chị nín lặng chịu kỷ luật một mình. Tan họp, anh Ba đi về phía Vĩnh trừng mắt, quăng vào mặt anh ta: *"Đồ hèn!"*

Trước ngày lên đường ra Bắc để sinh cháu, chị Điệp nhận lời để anh Ba làm cha đỡ đầu cho con chị. Bấy giờ anh mới mở lòng mình, chị sẵn sàng khi muợn màng nhận ra tình yêu chân thật.

Chị Điệp đi không lâu thì Vĩnh đầu hàng giặc. Trong một cuộc chiến đấu, anh Ba bị thương nặng và được đưa ra Bắc. Khi biết tin, chị Điệp bồng Chiến đi khắp các bệnh viện, trại an dưỡng để tìm anh. Hôm gặp anh ở Hà Đông, chị khóc nhiều hơn nói. Anh xanh gầy trắng nhợt sau lớp bông băng khắp người. Lúc sốt mê man, anh cứ gọi chị. Khi tỉnh, anh cầm chặt tay chị, cứ như sợ mất chị lần nữa. Nhưng chị còn đi học nên không thể ở





với anh lâu. Chị gửi lòng mình vào từng trang nhật ký và những lá thư đều đặn mỗi tuần cho anh.

Nhưng anh thì không thể, thỉnh thoảng mới có đôi dòng cho chị và rồi thôi hẳn. Chị chơi vui hăng hực khi đọc lá thư cuối cùng anh viết từ trại an dưỡng, rằng hai người không có duyên với nhau, chị nên tìm người khác làm cha cho Chiến. Chị gửi con, mượn xe, đạp liền một mạch gần trăm cây số trong đêm tìm đến anh. Anh lánh mặt. Chị không thể trở về khi chưa biết lễ gì đã khiến anh đổi lòng.

Khi hai người ngồi với nhau nơi ghế đá dưới bóng cây nhãn xum xuê trong khuôn viên bệnh viện, chị bảo: *"Nếu không còn thương em và con, anh hãy nhìn vào mắt em để nói điều ấy"*.

Bất ngờ, anh ôm lấy chị, khóc. Chị bàng hoàng khi biết đạn thù đã cướp của anh phần thân thể kín đáo nhưng rất riêng của đàn ông. Anh không thể làm chồng trọn vẹn, càng không thể làm cha! Bởi thương chị nên anh không muốn chị khổ. Đã thế, chị càng không thể xa anh.



Tôi chợt nhớ, những đêm khuya, chị không ngủ được, ngồi nơi bậc thềm, thờ dài băng quơ. Rồi những sáng sớm, chị dậy làm việc quần quật, cứ như làm để kìm nén, để quên nỗi niềm nào đó. Chồng mất như tôi đã đành; còn chị, có chồng nhưng... Tôi hiểu khoảng trống khó nói thành lời trong những tháng năm chị làm vợ anh Ba.

Đã qua rồi bờ ngõ, khi lần đầu chị xắn quần bước xuống ruộng cấy, ai cũng nhìn đôi chân trắng như ngó sen của chị mà lắc đầu, ái ngại. Chỉ còn trong lời kể về chuyện chị đỡ mặt đưa hai tay đỡ cây đòn gánh trên vai mỗi khi gánh lúa, gánh rạ. Ngay cái tên đẹp của chị cũng không mấy ai còn nhớ, người làng quen gọi chị theo thứ của chồng - chị Ba. Mỗi khi bạn bè chị tới thăm, cứ "mày, tao" một lúta khiến tôi giật mình bởi nhìn chị già hơn họ cả chục tuổi. Chị dâu tôi đã lặng lẽ gắn đời mình với làng cát nghèo xác xơ này. Cô nữ sinh xinh đẹp ngày nào dường như chỉ còn trong tấm ảnh chị đội mũ tai bèo được treo trên tường. Người lạ đến chơi, nhìn ảnh cứ tròn mắt: "Ai đẹp thế này?".

Thương chị nhất là khi anh Ba ốm. Một mảnh đạn còn trong đầu nên mỗi khi gió bắc, mưa giông là anh lại lăn ra vật vờ. Những lúc ấy chị thức trắng đêm, chăm cho anh còn hơn chăm đứa bé ẵm ngửa. Lúc tỉnh lại, nhìn vợ hốc hác, anh rửa mình: "Sao không chết quách đi cho con đỡ khổ!". Nhưng anh vẫn sống để phải chứng kiến nỗi đau mất chị.

Chị "ra đi" sau một cơn bạo bệnh, đúng lúc Chiến học đại học năm thứ ba. Nỗi đau mất mẹ khiến thằng bé ngơ ngơ cả tháng liền, trông thương

ứa nước mắt. Nó nâng niu từng di vật mẹ để lại, từ quyển sổ nhật ký, cây bút đến chiếc mũ tai bèo, cái ba lô bạc màu. Chiến ít nói hẳn, cả bước chân như cũng khề hơn.

Ra trường, Chiến làm việc ở thành phố. Khi đi xe đạp hay lúc có xe máy, tuần nào Chiến cũng về. Mấy lần anh tôi nhắc phải dành tiền để còn lo chuyện vợ con, nhà cửa nhưng nó chỉ cười. Anh nhắc thế bởi nó cứ dồn lương mua cho anh từ cái dao cạo râu đến kính lúp để đọc sách, từ ti-vi đến quạt máy, quần áo và nhiều nhất là thuốc chữa bệnh. Hôm mắc được điện thoại, nó bày tỏ cách gọi và dặn: "Khi ba con có chuyện gì, cô a-lô vào đây, con về ngay".

Mới đây, Chiến dẫn bạn về, mang theo cái máy, nó bảo là camera. Thế là khi anh tôi ngồi đan rổ hay đọc sách, kéo ống nước tưới trâu hay cắt tỉa hàng chè tàu trước ngõ, cả lúc anh đứng ngắm giàn khổ qua trước sân... thằng bạn nó cứ chìa ống kính về hướng đó. Nó năn nỉ ba làm những việc như mọi ngày để đưa bạn quay phim.

Tôi hỏi: "Để làm gì?".

Nó ghé tai tôi, nói nhỏ: "Ba con yếu rồi, con muốn ghi những hình ảnh để kỷ niệm".

Chiến sẽ nghĩ sao nếu biết cháu không phải là con đẻ của anh Ba? Dự cảm về những điều không vui khi sự thật này mở ra khiến tôi phập phồng, không yên. Đã mấy lần tôi khuyên anh đừng nói chuyện này với Chiến nhưng anh không chịu.

\*\*\*

Đọc đường xe hư nên Chiến về trễ hơn mọi lần. Anh Ba ra sân đón con, nhắc đi tắm rồi ăn cơm luôn. Suốt bữa, anh chỉ gấp thức ăn cho con, lặng nhìn triu mến.

Chiến vẫn vô tư, vừa ăn vừa nói chuyện tía lia. Một lát nữa, khi anh tôi nói chuyện với Chiến, liệu những ngày cuối tuần dầm ẵm thế này còn không? Nỗi lo khiến tôi bồn thần.

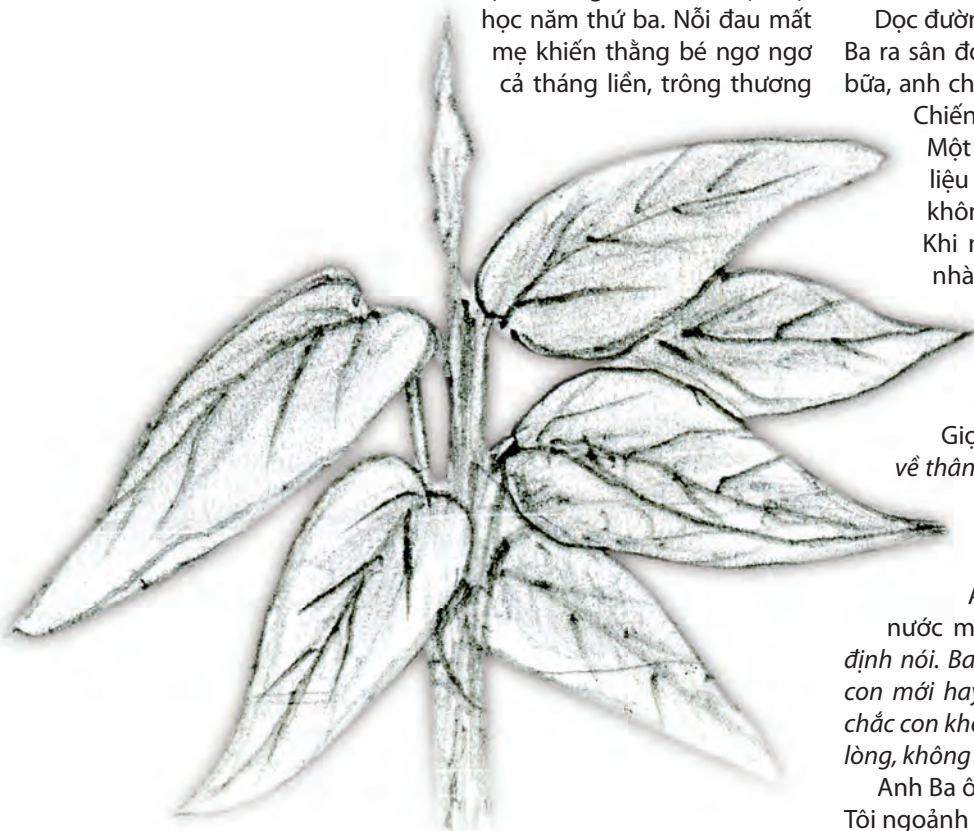
Khi ngồi uống nước với Chiến ở bộ ván giữa nhà, anh Ba bắt đầu, giọng chùng xuống: *Điều này ba định nói với con từ lâu. Ba chưa nói được chẳng phải vì ích kỷ mà vì thương con, sợ con buồn...*

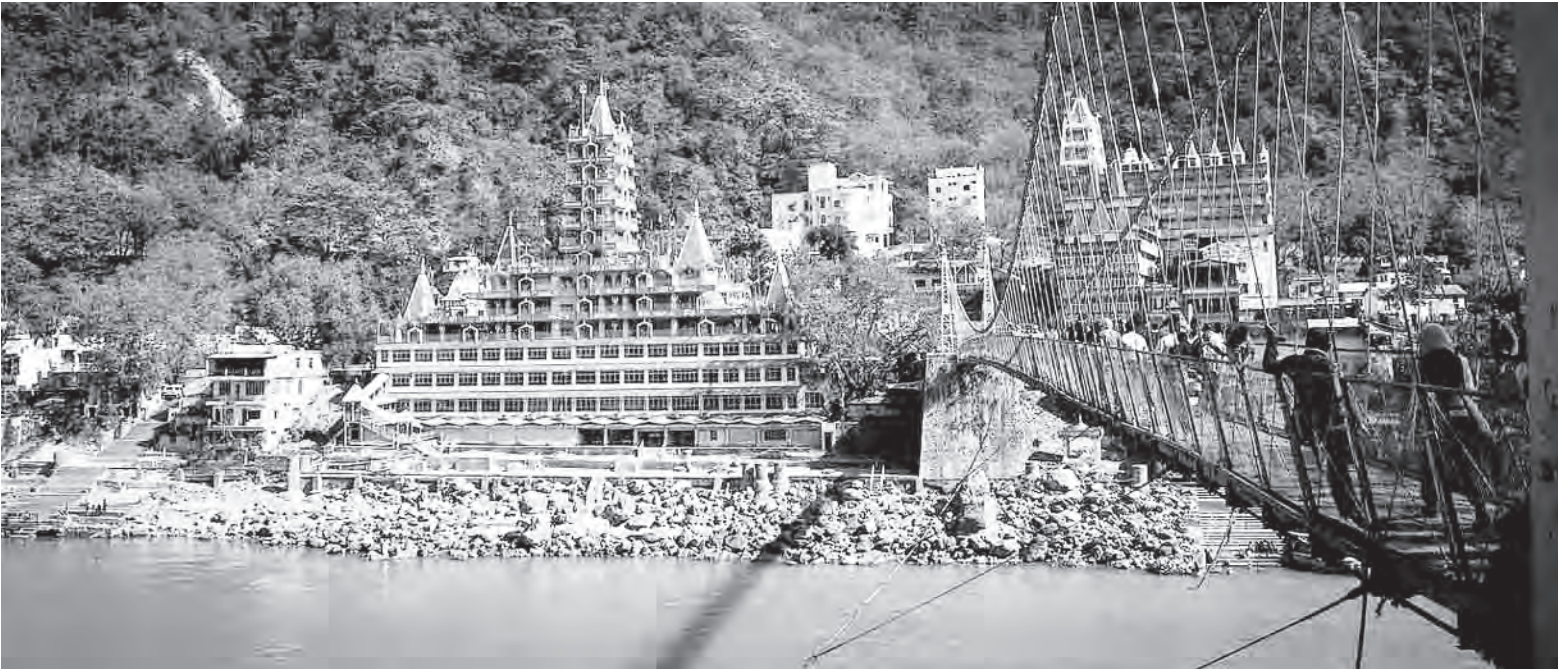
Chiến cắt ngang: *Thôi, ba đừng nói nữa!*

Giọng anh xa xăm: *Mỗi người cần biết sự thật về thân phận của mình con ạ. Ứng xử trước sự thật ấy thế nào lại là chuyện khác... Đó là một câu chuyện dài nhưng gọn lại một điều, Chiến ơi, con không phải là...*

Anh nghẹn lại, lệ ứa ra. Chiến ôm lấy ba, nước mắt thấm trong từng lời: *Con hiểu điều ba định nói. Ba ơi, sau ngày mẹ mất, đọc nhật ký của mẹ, con mới hay mọi chuyện. Nếu biết điều này sớm hơn, chắc con không thể im lặng. Nhưng lúc đó con đã cố nén lòng, không dám hỏi lại, sợ ba buồn...*

Anh Ba ôm chặt lấy con. Hai mái tóc khề rung rung. Tôi ngoảnh mặt, không thể cầm lòng... ■





Rishikesh

# Sườn Nam Hy-mã

TRẦN ĐỨC TUẤN

**T**rái ngược với sườn Bắc thoải, ôn hòa, mênh mông, lạnh lẽo... bao hàm cả một phần cao nguyên Thanh Tạng rộng hàng triệu cây số vuông; sườn Nam khá hẹp, có độ dốc lớn, đón nhiều tia nắng mặt trời từ phía Nam chiếu tới nên tương đối ấm áp, lại đón gió từ Ấn Độ Dương thổi vào nên mưa nhiều. Nếu như góc chiếu của tia mặt trời vào sườn Bắc khá nhỏ, thậm chí có chỗ gần như song song, thì ở sườn Nam góc chiếu đó khá lớn, thậm chí có nơi lên đến 90°. Các yếu tố trên (nhiệt độ và độ ẩm) dẫn đến việc thảm thực vật sườn Nam phát triển mạnh và phong phú hơn nhiều, cảnh quan cũng tươi mát và ngoạn mục hơn.

Chuyến thâm nhập sườn Nam được thực hiện từ hạ tuần tháng 11 và cả tháng 12, tức vào đúng dịp thu tàn đầu đông nên phong cảnh thực sự quyến rũ, gợi cảm, không khí mát mẻ dễ chịu. Đặc biệt những rừng cây mùa đông không rụng lá bừng lên ánh vàng huyền ảo.

Có nhiều con đường dẫn vào Hy-mã, nhưng đáng nói nhất là ba tuyến:

- Từ Delhi hướng về phía thượng nguồn sông Hằng ở vùng Thượng Hy-mã.
- Từ đồng bằng lên thủ đô mùa hè của người Anh là Shimla trên sườn Hy-mã.
- Những nẻo đường Nepal.

## Cửa ngõ Rishikesh

Đây chính là sơn thành ải quan hoa lệ của vương quốc kỳ bí mãi tận lưng trời Hy-mã-lạp sơn hùng vĩ nằm ngay bên bờ sông Hằng.

Sau một ngày đường vất vả, khi mặt trời vừa lặn, trước mắt chúng tôi hiện lên một thành phố lộng lẫy trong bóng núi mây chiều dưới nền trời tà dương huyền ảo. Còn cách khoảng hai cây số, xe dừng lại để quan sát, chiêm ngưỡng, ghi hình. Đây là khoảng cách tối ưu cho kỹ thuật hình ảnh nhìn từ xa, cho tâm trạng thấp thỏm mong chờ, cho cảm xúc hải hồ du lãng trong một thời khắc bỗng bĩnh mẫn nguyên.

Cả thành phố rực rỡ trong ánh sáng đèn dày đặc, ánh sáng trời chạng vạng lung linh, và đặc biệt là hào quang của những chùm pháo hoa trắng lệt, soi rõ hình ảnh những khối núi đổ bóng xuống sông Hằng, làm bừng lên cảm giác thiêng liêng của đêm hội ánh sáng dưới chân Hy-mã-lạp sơn thần thánh. Viễn khách thực sự bồn chồn trong một cuộc kỳ ngộ lý thú và quyến rũ như thế này. Nếu thả hồn vào cõi mộng lúc này, rất có thể bạn sẽ nghe thấy lời khuyên thì thầm của Xuân Diệu trong hơi thở và nhịp tim của nàng thơ yêu dấu dưới chân thành Rishikesh:

*Này lắng nghe em: khúc nhạc hương*

*Dẫn vào thế giới của du dương*



*Ngừng hơi thở lại xem trong ấy  
Hiện hiện hoa và phảng phất hương...*

Thực ra, lòng ngưỡng mộ của chúng tôi dành cho Rishikesh chỉ là một phần. Phần lớn nhất còn lại là hướng tới tất cả những gì nằm ở đằng sau cái cửa ngõ bí ẩn này. Đó chính là vương quốc sơn lâm khổng lồ chọc thủng các tầng mây mênh mông, ngạo nghễ, siêu việt, kiêu hùng và bí ẩn đang dồn dập hiện về trong trí tưởng tượng của khách viễn du.

Rishikesh trải dài trên đồi bờ Hằng hà, với những chiếc cầu treo đơn sơ, vắt vẻo, lãng mạn, đầy chất sơn cước. Nước sông ở đây trong vắt, sạch sẽ, không vàng đục ô nhiễm như ở hạ nguồn; phố xá yên bình uốn lượn, nép mình trong khe núi. Đây được coi là thủ đô Yoga của Ấn Độ và của thế giới. Hội nghị Yoga Thế giới đã từng họp tại đây. Thành phố có rất nhiều cơ sở luyện tập, các trung tâm truyền bá, phát triển, nghiên cứu lý luận và tìm hiểu lịch sử triết lý của bộ môn này. Vùng ngoại ô có nhiều hang động cho những tu sĩ khổ hạnh, đơn độc tu tập suốt đời. Nhìn họ thật xa lạ, kỳ dị, tội nghiệp nhưng rất đáng kính về sức mạnh ý chí và sự bền bỉ của tâm nguyện. Trên thế giới không có nền văn minh lớn nào duy trì được sức sống liên tục suốt nhiều ngàn năm như thế. Hy-mã-lạp sơn quả là kho báu vô giá gìn giữ được những tập tục phi thường của thời văn minh cổ đại. Từ Ai Cập, Lưỡng Hà, Hy Lạp, La Mã đến Trung Hoa, văn minh, chỉ còn lại những dấu tích kiến trúc, những phế tích điêu tàn, những di chỉ khảo cổ... Riêng những tập tục xã hội, tín ngưỡng hầu như chẳng còn gì. Ấn Độ rất khác: Sự phân biệt đẳng cấp; khoảng cách quá lớn về giàu nghèo; tập tục của hồi môn; tín ngưỡng đa thần giáo sùng tín cao độ, mãnh liệt, rộng khắp... là những sản phẩm truyền đời từ thời cổ đại gần như còn nguyên vẹn.

Đặc biệt, Hy-mã-lạp sơn được coi là miền đất thánh thiêng liêng nhất của Ấn Độ giáo. Số lượng đền đài, tu viện, nơi thờ cúng, tu tập, thiền định ở Rishikesh và toàn vùng Hy-mã rất lớn. Người ta ước tính có khoảng ba mươi đến bốn mươi triệu vị thần linh, không ai biết hết, nhớ hết, vì mỗi vị đều có hàng trăm vị thần hóa thân, cứ thế nhân lên... Chỉ riêng số đền thờ khoảng một trăm vị thần nổi tiếng nhất đã nhiều vô kể. Shiva là vị thần được tôn thờ, sùng bái nhiều nhất rồi đến Vishnu. Ấn Độ có nhiều giáo phái. Chúng tôi đã đến thăm một đền thờ đạo Xích [Sikhism] và một đền thờ đạo Kỳ-na [Jainism]. Đó là những kiến trúc tráng lệ, đồ sộ, những tập tục tín ngưỡng độc đáo. Nam tín đồ đạo Xích thường đội chiếc khăn lớn xếp chéo trước trán rất điển hình. Đã từng có một thủ tướng là người đạo Xích. Một số người đạo Xích quá khích đã từng ám sát bà Indira Gandhi và người con trai bà cũng là thủ tướng. Riêng đạo Kỳ-na theo cách khắc thực, tu khổ hạnh, không mặc quần áo... Ấn giáo có nơi ăn chay, nơi không. Ở Rishikesh, chúng tôi toàn phải ăn chay,

không có rượu bia. Người Ấn giáo kiêng ăn thịt bò. Riêng thịt heo họ chê, cho đó là loại thực phẩm thấp hèn, chỉ dành cho dân hạ đẳng. Người ta phân biệt đẳng cấp bằng nhiều cách, trong đó có cách dùng tên đệm. Đọc họ, tên đệm và tên của một người, ta sẽ biết anh ta ở đẳng cấp nào. Nhà nước đang khuyến khích bỏ hết tên đệm để tạo không khí bình đẳng xã hội.

### **Lâu đài của một tiểu vương**

Trên đường tiến về phương Bắc, chúng tôi có ghé thăm lâu đài của một tiểu vương Ấn Độ xưa kia. Thời kỳ nước Anh cai trị, họ chia Ấn Độ thành năm trăm tiểu quốc, mỗi tiểu quốc có một tiểu vương người Ấn. Tầng lớp tiểu vương này rất giàu có, nối dõi nhau cai quản lãnh địa của mình. Đất đai được phát canh thu tô. Mỗi lâu đài thường kiêm nhiệm luôn nhiệm sở hành chính của tiểu quốc.

Lâu đài "Fort Unchagaon" nơi chúng tôi chọn để lưu trú là một vương cung kiêm pháo đài có dành một phần gồm nhiều phòng để làm khách sạn. Khuôn viên rộng mênh mông gồm nhiều tòa kiến trúc lớn, có trại ngựa giống, sân vận động, phòng billards. Riêng phần lõi rộng 2,5 hécta; những rừng xoài cổ thụ, một con đường và một con kênh dài vài chục cây số dẫn ra sông Hằng. Tường dày nửa thước tây có giá trị phòng thủ. Có nhiều sảnh lớn trưng bày đồ lưu niệm: tranh quý, ảnh chủ nhân và các tiểu vương thân hữu, khách quý, súng săn, đầu và da thú mà tiểu vương săn bắt được. Chủ lâu đài hiện nay được thừa hưởng gia tài vẫn được nhà nước công nhận quyền sở hữu.

Ấn tượng nhất là đêm lửa hồng ngoài sân vườn mà lâu đài tổ chức cho đoàn khách Việt Nam có sự phục vụ của một đoàn nghệ thuật dân gian trong vùng. Điều đọng lại cho tới bây giờ là những cảm xúc dạt dào trong chén rượu đêm thu bên ánh lửa bập bùng giữa sân lâu đài tĩnh lặng. Nhiều bản dân ca núi rừng trong tiếng nhạc náo nê, réo rắt, man mác, mênh mông ngay giữa quê hương của những đạo sĩ khổ hạnh truyền đời có từ thời Đức Phật còn chưa đắc đạo khiến lòng người thực sự bàng khuâng.

Thật không ngờ lại có lúc đến tận chốn này, nơi mà dòng sông huyền bí cùng núi rừng u tịch ngự trị tuyệt đối, biệt lập dòng đời, khiến thời gian ngừng trôi, vạn vật hết xoay vần...

Và, khi mà rượu bia chưa hết đắng ngọt, canh tàn còn vẫn đầy vơi thì cảm giác tha hương xâm chiếm, ký ức trở về, thấp thoáng những mái chèo sông Hương khua nhẹ, bóng bễnh trong hơi men của những nhà thơ, hiệp sĩ và khách đa tình. Không thể không nghĩ tới hình bóng một Thanh Tịnh tài hoa, phóng khoáng, đầy khí phách giang hồ, lang thang bên đồi Hà Khê giữa hồi chuông Thiên Mụ:

*Đạo sĩ chờ tôi chán hải hồ*

*Tôi chờ đạo sĩ lãng hư vô*



Lâu đài “Fort Unchagaon”

*Tôi mơ trăng lạnh Hàn Sơn tự  
 Ấp ủ men tình đến áo khô.*

### Hoàng cung trên sườn núi

Từ Rishikesh trở đi, mọi con đường trong phạm vi Hy-mã-lạp sơn đều là sơn đạo, đều chập chùng đèo núi âm u. Người Ấn chia Hy-mã ra làm hai khu vực: Thượng Hy-mã và Hạ Hy-mã. Không có phân giới cụ thể, chỉ áng chừng, thậm chí mỗi người nói một khác. Có người còn cho rằng không chỉ có Hạ, Thượng, mà còn có cả Trung.

Từ Rishikesh tới Uttarkashi đường dài 155 cây số, rừng cây dày đặc, những con đường đèo tuyệt mỹ uốn lượn liên tục, toàn leo dốc rất ít xuống. Nhiều đoạn đẹp mê hồn như đèo Prenn Đà Lạt, có nơi lại như địa ngục, dài hàng chục cây số, đường hẹp, cheo leo mép vực, gập ghềnh, xe phải bò đi chậm chạp, tài xế không thể đảm bảo rằng nó sẽ không rơi xuống khe sâu bên đường bất cứ lúc nào để rồi cùng tan xác! Thỉnh thoảng sông Hằng xuất hiện xa xa, sâu thẳm, thật đẹp, nhìn từ những khúc quanh trên đèo. Khoảng 11 giờ trưa phát hiện trên cao trước mắt một tòa kiến trúc màu vàng nâu, lộng lẫy dưới ánh mặt trời, trên sườn núi. Dừng xe quay phim từ xa rồi tiếp tục leo lên tiếp cận. Thì ra đây là một hoàng cung (thực chất là hành cung của nhà vua trên Hy-mã-lạp sơn để làm việc và nghỉ hè) giống như tòa hoàng cung của Napoléon đệ tam trên bờ Đại Tây Dương gần dãy Pyrénées mà chúng tôi đã từng ghé thăm. Cung điện này của nhà vua có cái tên

thật hay “Chân phúc Thiên đường”, có chiều sâu mấy trăm mét, kiến trúc hoàn toàn kiểu Tây Âu. Đằng sau là cả một vườn Thượng uyển quý giá được tạo dựng kỳ công, đầy từng bách và cây cảnh ôn đới. Toàn công trình được bao bọc bởi một khu rừng lớn. Đại sảnh và hàng loạt phòng họp, phòng và khu chức năng được thiết kế và trang bị có giá trị nghệ thuật cao, rất ngoạn mục và xa xỉ. Ảnh của hàng loạt tiểu vương đã tới yết kiến. Từ phòng ngủ và vườn sau nhà vua có thể thả sức chiêm ngưỡng sông Hằng ở dưới núi xa xa. Phòng khách có một tấm thảm Ba Tư giá 10.000USD. Cung điện không cho ai thăm trừ khách đã đặt trước. Hiện nhà vua đã về sống ở Delhi. Ông là vị tiểu vương vào loại lớn nhất, giàu nhất của cả nước.

Cùng là tiểu vương nhưng rõ ràng hai cơ ngơi mà chúng tôi tới thăm khác hẳn nhau về quy mô, đẳng cấp và ảnh hưởng xã hội cũng như danh tiếng và quyền lực của dòng họ. Cả hai đều đang được nhà nước chấp nhận quyền sở hữu, sử dụng bằng luật lệ công khai và hiện vẫn đang sinh lợi. Họ đang đều là những chấm phá tinh hoa của xã hội (mặc dầu chỉ là hậu duệ của các tiểu vương tiền bối). Đó là những tiếng vọng chưa lụi tàn của quá khứ, le lói nhưng ngọt ngào.

Tất cả con cháu nối dõi các tiểu vương nay chỉ là dân thường nhưng vẫn được mọi người cung kính gọi là ngài, là vua. Lòng người thật đẹp. Đó là chất kết dính xã hội kỳ diệu để cho nhân cách được nâng tầm, tôn thờ và bất tử. ■



# Tâm lang thang, sự chú ý và thiền định

TRỊNH ĐÌNH HỠ

**T**hiền định đã có mặt từ mấy ngàn năm nay, nhưng tác động của nó trên tâm-não chỉ mới được biết từ khoảng hai chục năm gần đây, nhờ những bước tiến khổng lồ của khoa học thần kinh. Các nghiên cứu khoa học về thiền *chánh niệm* (*mindfulness*) đã cho thấy rằng tác động của thiền định là do sự tương tác giữa hai chức năng thần kinh/tâm lý quan trọng: *tâm lang thang* và *sự chú ý*.

Nói một cách giản lược, tâm thức chúng ta luôn vận động giữa hai thế giới song song: thế giới *tri giác* và thế giới *khái niệm*.

Thế giới *tri giác* bao gồm các thông tin mang lại bởi năm giác quan về môi trường “bên ngoài” (như các hình ảnh, tiếng động, mùi vị, xúc chạm). Thế giới *khái niệm* là thế giới “bên trong” của chúng ta, mênh mông rộng lớn, gồm đủ loại ý nghĩ, kỷ niệm, dự án, cảm tưởng... Thật ra, tất cả là ở bên trong, bởi vì mọi *tri giác* đều phải đi qua não. Hai thế giới này liên quan mật thiết với nhau và tương tác lẫn nhau<sup>1</sup>.

Người ta cũng có thể phân biệt hai loại ý nghĩ: ý nghĩ *tập trung* và *hướng vào một điểm* chính xác (chẳng hạn như khi tập trung vào một việc làm tế nhị), và ý nghĩ *không điều khiển* và *tự nhiên, tự phát* (chẳng hạn như khi tâm trí chạy lang bang khi nghe một câu chuyện nhàm chán)<sup>2</sup>.

## Tâm lang thang là gì?

*Tâm lang thang* (tiếng Anh: *mind-wandering*) là một trạng thái tâm lý (hay một hoạt động của não) tới một cách đều đặn, tự nhiên, mỗi khi người ta không có việc gì làm đặc biệt, khi người ta có vẻ như đang nghĩ ngợi.

Nó có thể xuất hiện vào bất cứ lúc nào trong ngày, chẳng hạn như khi bạn đang nhìn phong cảnh hay bầu trời qua cánh cửa sổ và mơ màng (tiếng Anh gọi là *day-dreaming*: mơ giữa ban ngày); khi bạn đang đọc một

cuốn sách mà bỗng nhiên cảm thấy chẳng hiểu gì hết, vì đầu óc đã chạy đi đâu; hoặc khi đang lái xe bạn bỗng nhận thấy mình đã đi lầm đường, vì mãi nghe nhạc hay nói chuyện điện thoại...

Nói chung, *tâm lang thang* xảy ra mỗi khi tâm ý vụt thoát đi, tách rời khung cảnh sống hiện tại, để đi từ thế giới *tri giác* tới thế giới *khái niệm*. Người ta cũng chuyển từ các ý nghĩ *tập trung, điều khiển* hướng về hiện tại, sang các ý nghĩ *tự nhiên, không điều khiển* về những điều tưởng tượng, về quá khứ hoặc tương lai.

Các nhà khoa học đã chế ra một từ viết tắt để chỉ định trạng thái đó, là REST (tiếng Anh có nghĩa là *nghỉ ngơi*), *Random Episodic Silent Thinking* (ý nghĩ ngẫu nhiên từng chập lặng lẽ). Sự nghĩ ngợi lặng lẽ đó thật ra chỉ là về ngoài, bởi vì *tâm lang thang* tiêu thụ nhiều năng lượng không kém gì lúc hoạt động, và thường kèm theo một tiếng nói thầm bên trong. *Tâm lang thang* cũng không phải lúc nào cũng lặng lẽ, vì nó có thể biến động, chạy lằng xằng như thành ngữ “*tâm viên ý mã*”, với các ý nghĩ vụt đi khắp nơi...

Nó là một phần đáng kể của đời sống tâm lý con người, chiếm khoảng từ một phần ba tới một nửa thời gian tỉnh thức, tức là từ 6 đến 8 giờ mỗi ngày. Như vậy, có thể nói rằng trong một ngày, thời gian chúng ta để *tâm* đi *lang thang* cũng bằng thời gian chúng ta ngủ say.

## Khía cạnh tích cực của tâm lang thang

Vì *tâm lang thang* là một phần quan trọng của đời sống tâm lý, cho nên nó chắc hẳn phải đáp ứng một nhu cầu tự nhiên và có một lợi ích nào đó.

Quả thật, chính nhờ những chuyến du lịch “bên trong” đó mà tâm trí mới có thể tưởng tượng, sáng tác, liên kết các ý tưởng, thành lập các dự án. Đó là lúc mà người ta ôn lại quá khứ để cải thiện tương lai.



*Tâm lang thang* không những có ích lợi mà còn tỏ ra rất cần thiết, bởi vì nếu không có nó, sẽ không có sự sáng tạo, sự trừu tượng hóa, kế hoạch hóa, mà chỉ có sự lặp lại và hành động lặp khuôn.

Đó cũng biểu hiện sự phong phú của đời sống tâm lý con người so với các loài động vật khác, do sự chênh lệch về thế giới *khái niệm* giữa hai bên.

#### *Khía cạnh tiêu cực của tâm lang thang*

Nhưng *tâm lang thang* cũng có những khía cạnh tiêu cực, về mặt *nhận thức*, trí thức, cũng như về mặt *tình cảm*, cảm xúc.

Về mặt *nhận thức*, người ta biết rằng *tâm lang thang* làm sụt hiệu suất trong công việc, do sự mất *chú ý* vào việc làm. Trong một cuộc thi tuyển thể thao, một buổi trình diễn văn nghệ, hay bất cứ một công tác tế nhị nào, người ta cũng có thể bỗng nhiên sụt hiệu suất, vì mất *chú ý* trong một giây phút quyết định. Hơn nữa, *tâm lang thang* đã được chứng minh là một cản trở lớn cho sự học tập.

Về mặt *tình cảm*, theo một bài báo cáo khoa học, "*Tâm lang thang là một tâm không sung sướng*" (A wandering mind is an unhappy mind)<sup>4</sup>. Thật vậy, lúc đó trong một phần ba các trường hợp mới có kỷ niệm vui trở lại, còn trong các trường hợp khác là kỷ niệm trung tính hoặc gây *stress*, có thể làm xuống tinh thần. Một số người còn có khuynh hướng luôn đi theo những đường vòng não cũ, làm nổi lên những kỷ niệm cũ. Hiện tượng "*nhai lại*" (rumination) đó, gồm những ý tưởng bị ám liên quan tới những kỷ niệm đen tối, mang theo nhiều cảm xúc tiêu cực, rất thường gặp trong bệnh trầm cảm mạn tính và dễ đưa tới tái phát. Một hình thức đặc biệt là "*stress sau chấn thương*", với kỷ niệm về sự chấn thương tâm lý luôn trở lại mỗi khi *tâm bắt đầu lang thang*.

Nói chung, khi *tâm lang thang* trở thành quá độ, không kiểm soát được hoặc hoạt động bất thường, khi người ta sống trong thế giới tưởng tượng nhiều hơn là trong đời sống hiện tại, thì lúc đó bị tách rời khỏi thực tế, với nguy cơ xuất hiện các rối loạn tính khí, như lo lắng và đôi khi trầm cảm.

#### *Sự tương ứng giữa tâm lang thang và sinh lý thần kinh*

Từ khoảng 15 năm nay, người ta bắt đầu hiểu rõ hơn *tâm lang thang* là gì, về mặt giải phẫu học và sinh lý học thần kinh.

Đó là sự hoạt động, không phải của một trung tâm thần kinh, nhưng mà là của một mạng lưới nơ-rôn, bởi vì ngày nay người ta biết rằng hoạt động của tâm-não là nhờ ở các mạng lưới nơ-rôn liên kết với nhau và tương tác lẫn nhau một cách phức tạp. Mạng lưới đó, gọi là *Mạng Chế độ Mặc định* (Default Mode Network, DMN), được phát hiện ra một cách ngẫu nhiên năm 2001 bởi nhà khoa học thần kinh Mỹ Michael Raichle<sup>5</sup>, và từ đó đã được nghiên cứu mỗi ngày một sâu rộng hơn.

Nhờ sự xác định và đo lường chính xác hoạt động các vùng não, qua các phương pháp chẩn đoán hình ảnh

bằng PET-scan và cộng hưởng từ chức năng (MRI-f), người ta đã phát hiện một số vùng não được hoạt hóa mạnh trong khi nghỉ ngơi: nhìn từ phía trong bán cầu, *vỏ trước trán giữa* (MPFC), *vỏ viền sau* (PCC) và *precuneus* (còn gọi là *vỏ retrosplenial*), *vùng cận hải mã* (HF); và nhìn từ phía ngoài, *phân thùy đỉnh dưới* (IPL) và *vỏ thái dương bên* (LTC)<sup>6</sup>.

Điều đáng ngạc nhiên là trong khi não có vẻ đang nghỉ ngơi, thì hoạt động của DMN lại tiêu thụ một số lượng oxy và năng lượng rất cao, không kém gì trong khi có hoạt động giác quan, vận động hay tri thức.

*Sự kết nối* của mạng DMN cũng đóng một vai trò quan trọng, không chỉ riêng giữa các trung tâm của mạng, mà còn với các trung tâm thuộc về mạng khác, qua trung gian của hàng chục triệu sợi thần kinh.

Một phát hiện đột phá nữa là *Mạng Chế độ Mặc định* cũng là cơ sở của một chức năng khác, gọi là "*xử lý tự tham chiếu*" (*self-referential processing*), hay là "*ý thức về cái Ta*", "*suy nghĩ về cái Ta*" (*self-reflexion*), "*quan ngại về cái Ta*" (*self-preoccupation*), và cũng là cái mà tiếng Anh gọi là "*theory of mind*", tức là khả năng tự đặt mình vào địa vị người khác<sup>7,8</sup>.

Điều này chứng tỏ vai trò cốt yếu của *Mạng Chế độ Mặc định* trong "*ý thức về cái Ta*", và các liên hệ xã hội giữa mình và người khác.

Hoạt động của DMN bị rối loạn trong một số bệnh tâm thần, như hội chứng "*thiếu chú ý-hiếu động*" của trẻ em (*attention deficit hyperactivity disorder*, ADHD), bệnh tự kỷ (*autism*), bệnh phân liệt thần kinh (*schizophrenia*) và bệnh *Alzheimer*, và đang được nghiên cứu sâu hơn.

#### *Sự chú ý và quan hệ với tâm lang thang*

Người ta ngay từ nhỏ đã biết thế nào là "*chú ý*", khi nghe cha mẹ kêu "*coi chừng!*", ở trong nhà hay lúc băng qua đường, khi bị cảnh giác về một nguy cơ có thể xảy ra, và khi trong lớp học, thầy giáo kêu gọi học trò "*chú tâm*" vào bài giảng.

*Sự chú ý* thường được coi như là một điều tự nhiên, bình thường trong cuộc sống, nhưng thật ra đó là một hoạt động chính yếu và phức tạp của tâm-não, đã nhận được nhiều quan tâm bởi các nhà nghiên cứu khoa học.

Trong khi tỉnh thức, não nhận được một số lượng rất lớn về thông tin và kích thích thần kinh, đến từ bên ngoài cũng như bên trong. Vai trò của sự *chú ý* là lựa chọn một thông tin và xếp nó vào trong *ký ức làm việc*, để được xử lý về sau. Sự *chú ý* có thể được xem như một bó tia sáng chiếu vào một người đứng giữa đám đông, hay sự theo dõi một câu chuyện giữa các tiếng nói ồn ào chung quanh.

Thông tin được lựa chọn là cái trội lên nhất, *nổi bật* nhất, vì mang một trong ba tính chất: *đe dọa*, *thích thú* và *mới lạ*. Thường thì thông tin mang tính chất *đe dọa* là *nổi bật* nhất, vì trong sự tiến hóa của các loài vật, sự *chú ý* tới thứ sản mỗi là chủ chốt cho sự sống còn của chúng.

Trong các chức năng của *chú ý*, người ta phân biệt: sự



định hướng chú ý, sự lưu trì chú ý và sự di chuyển chú ý.

Các chức năng này phụ thuộc vào hoạt động của một mạng lưới nơ-rôn khác, *Mạng Tác vụ Tích cực (Task Positive Network, TPN)*, gồm hai hệ thống phụ: *Mạng Kiểm soát Thi hành (Executive Control Network)* và *Mạng Nổi bật (Salience Network)*. Mạng Kiểm soát Thi hành điều khiển sự chú ý và ký ức làm việc, gồm có: vỏ trước trán lưng-bên (DLPFC) và vỏ trong đỉnh (IPC). *Mạng Nổi bật*, giúp lựa chọn các kích thích nổi bật, gồm có: vỏ đai trước (ACC) và vỏ đảo<sup>3,6</sup>.

Điều quan trọng phải ghi nhận là sự đối lập, tương phản giữa sự hai trạng thái tâm thức *tâm lang thang* và chú ý. Người ta còn gọi đó là tánh chất “loại trừ lẫn nhau” của chúng, tức là khi cái này có mặt thì cái kia không có mặt, và ngược lại.

Chúng ta đã thấy rằng khi một người đang làm một việc gì đó, và tâm bắt đầu *lang thang*, thì sự chú ý của người đó sụt xuống và hiệu suất việc làm bỗng nhiên giảm sút. Chỉ cần một giây lát mất chú ý, mất tập trung, là có thể bị hạ ngay trong một trận đấu thể thao, thất bại trong một buổi văn nghệ, hay bị một tai nạn giao thông nặng...

Ngược lại, sự định hướng và duy trì chú ý trong một công việc nào đó làm biến mất đi *tâm lang thang*.

Đứng về mặt thần kinh, sự tương phản đó đã được chứng minh bằng sự tương tác giữa hai mạng lưới nơ-rôn, *Mạng Chế độ Mặc định (DMN)* và *Mạng Tác vụ Tích cực (TPN)*, đo bởi MRI-f. Có một sự “phản tương quan” (*anti-correlation*) giữa hai mạng lưới này, tức là khi một cái hoạt hóa mạnh thì cái kia ngưng hoạt động, và ngược lại<sup>9</sup>.

### Thiền chánh niệm (mindfulness)

Thiền định là một phương pháp luyện tâm được áp dụng từ thời cổ xưa tại Ấn Độ, và sau đó được hệ thống hóa và giảng dạy bởi Đức Phật Thích-ca vào thế kỷ thứ V trước tây lịch.

Trong những năm 1970, phương pháp Thiền chánh niệm (mindfulness) đã được triển khai bởi Thiền sư Thích Nhất Hạnh, như một phương pháp luyện tâm, rồi được ứng dụng bởi Jon Kabat-Zinn, Giáo sư sinh học tại Đại học Harvard, để điều trị các bệnh liên quan tới stress.

Chánh niệm (mindfulness) được định nghĩa bởi Jon Kabat-Zinn và các nhà khoa học là: một “trạng thái tâm thức đưa tới do sự chú ý, có chủ ý, trong hiện tại, không phê phán, trên kinh nghiệm xảy ra từng lúc một”.

Các nhà khoa học phân biệt ba loại thiền định: chú ý tập trung (*focused-attention, FA*), theo dõi mở rộng (*open-monitoring, OM*) và quán từ bi (*loving-kindness, LK*)<sup>11</sup>.

Từ những năm 1980 và nhất là từ đầu thế kỷ XXI, khoa học thần kinh đã tiến triển rất nhanh và cho thấy rõ những tác dụng tích cực của phương pháp MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, giảm stress bằng chánh niệm), với các thay đổi về hình thái cũng như sự vận hành của hệ thần kinh, nhờ sự mềm dẻo của não (*neuroplasticity*).

Chỉ trong vòng vài chục năm, nhờ sự thúc đẩy của một số tăng sĩ và cư sĩ, thiền định đã vượt ra ngoài khuôn khổ của các tự viện và tu viện, để được áp dụng trong xã hội hiện đại, tại các bệnh viện, bệnh xá, cũng như các nhà dưỡng lão, trường học và các nơi làm việc<sup>10</sup>.

### Chìa khóa của thiền định

Chìa khóa của thiền chánh niệm, ngày nay chúng ta có thể khẳng định được điều đó, nằm ở một chữ: *sati*. *Sati* tiếng Pali có nghĩa là “sự chú ý”. Tiếng Hán-Việt là *niệm*, tiếng Pháp là *attention*, tiếng Anh là *attention* hay *mindfulness*.

*Sammā-sati* có nghĩa là *chánh niệm* (sự chú ý chân chánh), là một trong con đường chánh tám nẻo (*aṭṭhāṅgika-magga, Bát chánh đạo*) dạy bởi Đức Phật. Và hai bài Kinh mà Đức Phật dạy về thiền định đều mang tên *sati*, tức là *Satipaṭṭhanā* (Tứ niệm xứ) và *Ānāpānasati* (Niệm hơi thở).

Khi phân tích chữ *niệm* 念, chúng ta thấy chữ này gồm có chữ *kim* 今 (phía trên), có nghĩa là “hiện tại”, và chữ *tâm* 心 (phía dưới), có nghĩa là “tâm thức”. *Niệm* như vậy bao hàm ý nghĩa “giữ tâm trong hiện tại”, chú ý tới hiện tại.

Nhờ khoa học thần kinh, ngày nay người ta hiểu được rõ hơn cơ chế tác động của *chánh niệm*. Sự chú ý vào hơi thở chẳng hạn, hoặc vào tiếng động, hoặc vào những gì đang xảy ra trong tâm thức, sẽ hoạt hóa *Mạng Tác vụ Tích cực (TPN)*, và tất nhiên sẽ làm ngưng hoạt động *Mạng Chế độ Mặc định (DMN)*. Tức là sẽ làm ngưng *tâm lang thang*, với những ý nghĩ tưởng tượng, phỏng đoán, về quá khứ hoặc tương lai.

Như vậy, sở dĩ *chánh niệm* có tác động được là nhờ ở sự tương phản giữa sự chú ý (TPN) và *tâm lang thang* (DMN). Và điều này đã được chứng minh bởi sự so sánh hoạt động não trên một nhóm người có nhiều kinh nghiệm thiền, với một nhóm người mới học thiền (nhóm kiểm tra), cho thấy hoạt động DMN của nhóm có nhiều kinh nghiệm sút giảm hẳn, trong khi hoạt động TPN của họ gia tăng rõ ràng, ngược lại với nhóm kia, và bất kể loại thiền nào<sup>12</sup>.

Như vậy, khi *tâm lang thang* trở thành quá độ, không kiểm soát được hoặc hoạt động không bình thường, tâm thức trở nên tràn đầy tưởng tượng, phỏng đoán, về quá khứ hay tương lai, mang theo các cảm xúc tiêu cực (như giận dữ, lo lắng, trầm cảm). *Chánh niệm* lúc bấy giờ cho phép đẩy lui chúng đi, và mang lại các cảm xúc tích cực (như sự thanh thản, bình an, vui vẻ).

Một điều quan trọng nữa phải ghi nhận, là bằng cách làm ngưng hoạt động DMN, *thiền chánh niệm* cũng làm dẹp bỏ luôn “ý thức về cái Ta”, sự “quan ngại về cái Ta”, là một phần của *tâm lang thang*.

Trong lúc *chánh niệm*, người ta quên cái Ta đi, đó là một điều mà khoa học thần kinh đã làm sáng tỏ, và qua đó đã giải thích một phần nào tác động của thiền định.



### Thiền định và “ý thức về cái Ta”

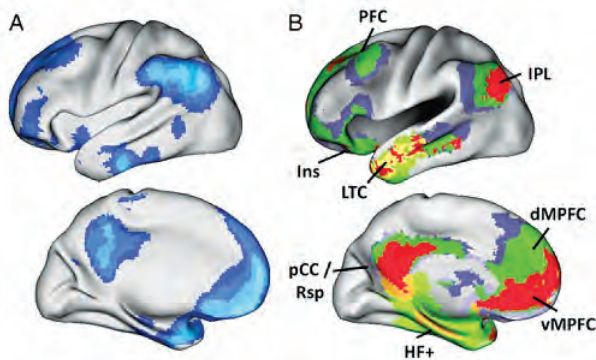
Từ xưa đến nay tại Tây phương, triết học và tâm lý học vẫn luôn luôn lấy cái Ta (tiếng la-tinh là ego) làm trung tâm điểm, và con người vẫn tự cho mình là “cái rốn” của vũ trụ. Người ta thường quan niệm rằng muốn đỡ khổ hay hạnh phúc, thì phải tự thông cảm mình, tự thương yêu mình, tự tin tưởng ở mình, tự chấp nhận mình, tự tôn vinh mình, tự chăm sóc mình... Khốn nỗi, kinh nghiệm đã cho thấy rõ, con người khi càng quan tâm đến mình, càng tự thu mình trong tháp ngà hay vỏ ốc, thì lại càng đau khổ, sầu muộn, càng không tìm ra lối thoát...

Cách tiếp cận của đạo Phật hoàn toàn ngược lại: một trong ba đặc điểm của đời sống (*Ba pháp ấn, tilakkhaṇa*), chính là nguyên lý vô ngã (*anattā*), sự không có thực chất của cái Ta, cùng với vô thường và khổ. Đối với Đức Phật, nguyên nhân căn bản của khổ đau, phiền não của con người chính là ảo tưởng về cái Ta, và sự dính mắc triền miên vào ảo tưởng đó. Chỉ có khi nào dẹp tan được ảo tưởng, hay xả bỏ được “ý thức về cái Ta”, mới giải thoát được khỏi khổ đau và đạt được sự an tĩnh.

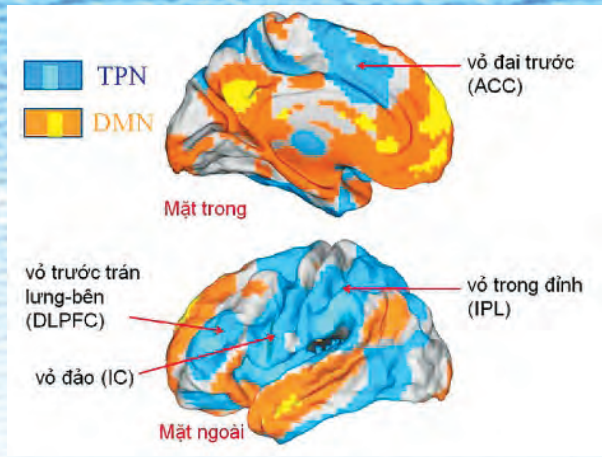
Xả bỏ cái Ta, quên đi cái Ta, cũng là cảm nhận thấy rằng mỗi cá nhân chúng ta chỉ là một điểm chấm nhỏ bé và phù du, giữa mạng lưới khổng lồ của vũ trụ, trong không gian và thời gian vô tận. Trong mạng lưới đó, mọi sự vật đều gắn liền với nhau, liên quan mật thiết với nhau, tương quan, tương hữu với nhau. Nói như thiền sư Muso Soseki: “*Bằng cách dẹp bỏ cái đồ nhỏ xíu này gọi là cái ‘ta’, tôi trở thành thế giới mênh mông vô hạn*”...

### Cuối cùng, thiền chánh niệm là gì?

Một sự gặp gỡ giữa đông phương và tây phương, giữa triết học và khoa học, một phương pháp luyện tâm dựa lên sự mềm dẻo của não, và hơn thế nữa một sự phát triển con người toàndiện, trong tinh thần đồng nhất thân/tâm và hòa hợp với vũ trụ.



**Mạng Chế độ Mặc định (DMN)**  
**Bên trái, hoạt động đo bằng PET-scan (Schulman 1997); bên phải, hoạt động đo bằng MRI-f. (Buckner RL. et al. 2008).**  
**Hình trên, bán cầu trái nhìn từ bên ngoài; hình dưới, bán cầu trái nhìn từ bên trong.**



**Mạng Tác vụ Tích cực (TPN) và Mạng Chế độ Mặc định (DMN)**  
**Màu xanh: các vùng não thuộc vào TPN; Màu vàng và da cam: các vùng não thuộc vào DMN. (Buckner RL. et al. 2008).**

Đó có thể là một phần của “giá trị tâm linh thế tục”, mà đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 đã ước mong và kêu gọi cho xã hội chúng ta ngày hôm nay, ngõ hầu hướng dẫn và giúp con người tìm giải đáp cho những vấn đề phức tạp của thời đại. ■

**Tài liệu tham khảo:** 1. Binder JR, Frost JA, Hammeke TA, et al. (1999) Conceptual processing during the conscious resting state. A functional MRI study. *J Cogn Neurosci*. 11:80-95. 2. Smallwood J, Schooler JW. (2006) The restless mind. *Psychol Bull*. 132:946-958. 3. Sood A., and Jones DT. (2013) On mind wandering, attention, brain networks, and meditation. *Explore*; 9:136-141. 4. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932. 5. Raichle ME. et al. (2001) A default mode of brain function. *Proc Natl Acad Sci USA* 98:676-682. 6. Buckner R.L., Andrews-Hanna J.R., Schacter D.L. (2008). The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1124, 1-38. 7. Taylor V.A., Daneault V., Grant J. et al. (2013) Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 8(1):4-14. 8. Johnson S.C., Baxter L.C., Wilder L.S. et al. (2002) Neural correlates of self-reflection. *Brain* 125:1808-1814. 9. Fox MD, Snyder AZ, Vincent JL. et al. (2005) The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, 102, 9673-8. 10. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. 11. Manuella J, Vercelli U, Nani A. et al. (2016) Mindfulness meditation and consciousness: An integrative neuroscientific perspective. *Consciousness and Cognition* 40:67-78. 12. Brewer JA., Worhunsky PD., Gray JR. et al. (2011) Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proc Natl Acad Sci USA*.108:20254-20259.





# Xuống thành phố ngầm và bay trên thung lũng Cappadocia

HỒ ANH THÁI

## Thành phố ngầm ở xứ sở thần tiên

Đồi núi và thung lũng Cappadocia giờ đây trở thành điểm du lịch nổi tiếng bậc nhất ở Thổ Nhĩ Kỳ. Nhắc đến xứ Thổ, những du khách sành sỏi thường hỏi nhau đã đến Cappadocia hay chưa.

Một vùng núi được kiến tạo sau những trận núi lửa phun trào hàng triệu năm trước. Chỉ có điều, núi lửa ở đây đã tạo nên những dáng núi kỳ lạ độc đáo, nhất là ở những vùng như Uchisa, Pasabag... Những ngọn núi nhỏ chìa lên trời như mũi dao, ngọn giáo. Thêm hình những cây nấm thân cao đến bốn chục mét, tán nấm nhỏ như cái nắp đậy trên đỉnh. Những ngọn núi như ống khói trong chuyện thần tiên. Những trái núi lỗ chỗ cửa hang trông như tổ ong. Trên thế giới chỉ có hai vùng có dáng núi lạ như vậy, một là làng Kandovan ở Iran tôi đã đến, hai là thung lũng Cappadocia ở Thổ Nhĩ Kỳ bây giờ mới đến.

Kandovan ở Iran chỉ là một làng nhỏ, cư dân khoảng bảy trăm người. Cappadocia ở Thổ Nhĩ Kỳ là cả một vùng rộng lớn, đi từ điểm tham quan nọ đến điểm kia đã trên dưới một trăm cây số. Mà có rất nhiều điểm cần xem như vậy. Hơn hai ngày trời, xe du lịch như con thoi đưa chúng tôi đi khắp vùng núi và thung lũng như đi giữa xứ sở thần tiên.

Đầu tiên là xuống thăm thành phố ngầm Derinkuyu. Cả một địa đạo bảy tầng đục vào lòng núi đá. Có những lối đi chỉ đủ cho một người cúi lom khom, người cổ đại tránh nhau ra sao nhỉ. Thì ra người ta đã thiết kế để vào một đường ra một đường trong cái mê cung ngầm sâu hun hút. Có mấy thành phố như vậy trong cả vùng. Thành phố ngầm Derinkuyu này có thể chứa được một vạn người, trong khi mấy thành phố khác chứa được vài ba nghìn người. Thành phố bắt đầu được tộc người Hittite đục đẽo cách đây từ 3.800 đến 3.200 năm. Sau đó từ thế

kỷ VI và VII, thành phố được người Thiên Chúa giáo mở rộng để ẩn trốn mỗi khi người Ba Tư hoặc người Arab đến xâm lược. Tín hiệu báo động được phát ra bằng cách đốt sáng những ngọn hải đăng trên bờ biển, trải dài từ Jerusalem đến Constantinople (tên gọi Istanbul thời ấy). Khi lệnh báo động đến được vùng Cappadocia này, người Thiên Chúa giáo liền tổ chức sơ tán xuống thành phố ngầm. Có đủ hết dưới ấy, từ phòng ngủ, phòng ăn, nhà bếp, nơi hội họp, kho chứa lương thực, kho vũ khí... Một hệ thống thông hơi như cái giếng, khoét sâu xuống bảy tám tầng hầm, sâu đến hơn trăm mét. Giếng thông hơi cũng được ngụy trang khiến quân xâm lược tưởng đấy là cái giếng cạn. Chúng chỉ biết ném xuống những vật gây khí độc, nhưng khí độc đã được phát tán trong hệ thống thoát hơi được thiết kế rất hữu dụng.

Ngay cửa hầm để xuống thành phố ngầm, có một tấm biển khuyến cáo người bệnh tim, bệnh huyết áp, bệnh sơ không gian hẹp nên cân nhắc trước khi thám hiểm địa đạo.

Từ lòng đất chui lên, người ta được đưa đến một không gian thoáng rộng của thung lũng Ihlara. Từ trên cao, giữa trời, du khách lại theo những bậc thang gỗ xuống thung lũng xanh tươi. Những vách đá sừng sững, hình thù kỳ lạ vây bọc trên suốt đường đi. Suối chảy róc rách, chim chóc hót líu lo. Du khách đi bộ khoảng bốn cây số bên dòng suối nhỏ, cho đến khi ngồi lại ăn một bữa trưa với món kebab xứ Thổ trong một quán ăn gồm những nếp nhà tranh bắc trên dòng suối.

Những tu viện Thiên Chúa giáo khoét vào trong lòng núi thì có thể thăm ở Selime, còn ngay trong thị trấn Goreme là bảo tàng ngoài trời. Từ khoảng 1.500 năm trước, người ta đã đục đẽo các hang núi tổ ong để tạo ra những tu viện, cũng mái vòm, cũng tranh tường rực rỡ. Tranh kể sự tích Kinh Thánh, sự tích Jesus và các thánh tông đồ. Lỗ chỗ những tổ chim bồ câu. Bồ câu là loài thân thiết với các tu viện, đồng thời lòng trắng trứng bồ câu cung cấp màu trắng để vẽ tranh tường, trong khi nghệ tây cung cấp màu vàng, và các loại cây cỏ giúp tạo ra các màu bền bỉ với thời gian.

### Khí cầu bay trên thung lũng Cappadocia

Đến Cappadocia mà không bay trên khinh khí cầu tức là chưa đến. Chỉ bay trên khí cầu thì mới bao quát toàn cảnh vùng núi đá và các thung lũng. Những hình thù lạ lùng của núi đá đang trôi qua dưới kia. Những nếp núi mịn màng mềm mại phồng lên như những tảng kem chanh kem cam. Những dáng núi như ống khói của chuyện thần tiên, những điểm lỗ chỗ trên vách đá như tổ ong khổng lồ, những nhà dân những khách sạn cũng khoét sâu vào lòng núi đá, để lộ cửa ra vào như ô chuồng chim câu, những núi đá hình cây nấm khổng lồ nở bung ra giữa trời... Cứ thế, hơn một tiếng đồng hồ, ta bay khắp xứ sở kỳ lạ và huyền bí. Lạ nữa, đấy là cùng lúc trong ánh bình minh, gần bốn chục cái khí cầu đủ màu sắc lộng lẫy bay giữa trời.



Một chuyến bay trên khí cầu, mỗi du khách phải trả 130 euro, tương đương 170 USD. Mỗi cái giỏ khí cầu chứa được khoảng hai mươi khách. Tùy theo thời tiết và sức gió mỗi sáng sớm, có khi gió không thuận, phải hủy chuyến bay, khách sẽ được hoãn đến sáng hôm sau hoặc hoàn trả tiền vé. Cũng tùy theo sức gió, chuyến bay có thể kéo dài từ bốn mươi lăm phút đến một giờ. Đấy là thông tin của hãng khí cầu, còn trên thực tế, chuyến bay của chúng tôi là bảy mươi lăm phút. No mắt ngắm nhìn, đầy tràn cảm xúc. Chuyến bay rất êm và người sợ độ cao chắc cũng không đến nỗi phải run rẩy.

Quy định là năm giờ sáng xe sẽ đến đón tại khách sạn, nhưng bốn giờ sáng tôi đã bị gõ cửa gọi. Xe đi đón nhiều người, mình là người đầu tiên, bị gọi sớm. Xe đưa





đi vài chục cây số, đến phòng đón tiếp của công ty khí cầu Rainbow Balloons. Tôi được xếp lên khí cầu của pilot Aturo. Khoảng ngoại tứ tuần, phi công Aturo có thâm niên điều khiển khí cầu đã được hơn hai mươi năm.

Khách được đưa đến bãi khởi hành. Chiếc khí cầu còn nằm xếp, mấy công nhân kỹ thuật đang dùng quạt để quạt khí vào cho nó dần dần phồng lên theo chiều thẳng đứng. Lúc ấy, du khách mới được trèo vào trong chiếc giỏ mây, bốn ô, mỗi ô năm người cho cân. Phi công Aturo ở ngăn giữa, giữa cái máy thổi lửa vào trong lòng khí cầu, xung quanh anh là mấy bình khí gas. Thành thạo anh lại cho lửa phụt thẳng lên trời hâm nóng bầu khí trong

lòng khí cầu. Đã được nhắc nhở phải mặc áo khoác chống lạnh, nhưng lúc này tôi lại thấy ấm cả đầu, mỗi khi luồng lửa phụt thẳng lên. Thoáng nhớ đã đọc trên báo về tai nạn khí cầu ở nơi nào đó, cả đám du khách chết cháy.

Nhưng nghe nói khí cầu ở vùng này rất an toàn và đặc biệt thú vị. Sách cẩm nang du lịch thế giới còn khuyên nếu chưa bay khí cầu bao giờ thì nên bay ở Cappadocia. Sau một giờ mười lăm phút, Aturo cho khí cầu hạ xuống một ruộng lúa mì trên đỉnh núi. Lúa đã gặt, chỉ còn trơ lại những gốc rạ trên mặt ruộng khô cong. Đội kỹ thuật dưới mặt đất phối hợp chính xác để giỏ khí cầu hạ xuống phần thân phẳng của một chiếc xe kéo. Khách hân hoan trèo ra. Đội phục vụ thao tác cho khí thoát ra khỏi vỏ khí cầu, vỏ xẹp xuống, rồi gấp lại. Lúc này mới gần bảy giờ sáng. Họ bày những chiếc ly thủy tinh lên một cái bàn gấp nhỏ. Rót nước anh đào đỏ thắm vào đấy, rót thêm vào đấy một chút rượu champagne. Ba cái ly cho ba thiếu niên Brazil thì không pha rượu. Nâng cốc mừng chuyến bay thành công. Phi công Aturo phát cho mỗi người một cái giấy chứng nhận, ghi tên đầy đủ của từng người, ghi rõ ngày bay và tên của phi công: Aturo Chamorro. Một cô bé Brazil cúi xuống bên chiếc bàn gấp, làm người đầu tiên ghi vào cuốn sổ cảm tưởng của phi công Aturo. Những người khác, từ những nước khác nhau đến, cũng lần lượt ghi cảm tưởng, rồi mua lấy một vật kỷ niệm: chiếc áo phông, chiếc áo khoác mỏng, hoặc những phù hiệu hình khí cầu để gắn trên ve áo. Làm du lịch thật bài bản và dễ chịu.

Chuyến bay thật thú vị và khó quên. Tôi đã ghi vào sổ cảm tưởng của phi công Aturo như vậy. ■

\* Ảnh của tác giả



Miền đất tôi qua

# Ký ức Sì Thâu Chải

TRẦN VỌNG ĐỨC

Từ con đường độc đạo là Tỉnh lộ 127, để vào được bản Sì Thâu Chải của người Si La, một trong 5 dân tộc ít người nhất Việt Nam, phải vượt qua sông Đà. Con sông qua miền đất này không quá rộng, chỉ gần trăm mét nhưng cực kỳ hung dữ, nước đục ngầu, chảy xiết và rất nhiều ghềnh đá. Thật ái ngại khi chứng kiến con thuyền gỗ, kiểu tam bản, rộng chừng một mét, máy nổ gầm trời, phun khói đen ngòm, ịch qua sông. Thuyền không một mảnh phao. Bơi giỏi lờ rơi xuống dòng này chắc khó có đường về, hướng chỉ tôi là người sợ nước, bơi rất kém. Lần mò dọc bên này sông gần cây số, tôi gặp một quán nước ven đường. Tất nhiên không hy vọng tìm ra phao nhưng có thể tìm được cái... can nhựa. Đúng là quán có duy nhất một chiếc can nhựa loại mười lít, cái bản, đang chứa chừng năm lít rượu. Không có chai lọ nào để sang chiết, đành mua cả can, trút hết rượu vào bịch ny-lông, tặng lại chủ quán. May là loại rượu bắp rẻ tiền, nếu can đựng rượu Tây, chắc không dám qua sông.

Cột chặt chiếc can nhựa, dù không chứa gì nhưng lại đóng nắp thật kín, vào lưng quần thay cho phao, tôi miễn cưỡng lên thuyền. Lái đò là một anh chàng người Si La, tuổi trên 30, nom chững chạc. Phí qua đò không cao, nếu hết tiền có thể trả bằng nửa lon gạo. Hai bên đối diện nhau nhưng nước chảy xiết, đò không thể băng ngang mà phải đi xéo ngược về phía thượng nguồn, vừa chạy vừa trôi để vượt sông. Ngồi trên đò, bỗng nhớ vua Lê Thái Tổ (Lê Lợi) vào đầu năm 1432 cũng đã vượt sông Đà, tới miền phen giậu đất nước, để tiêu trừ phản nghịch. Sau cuộc chinh phạt, Lê Lợi đã cho khắc một tấm bia trên vách đá bên sông Đà, chỉ cách bến Sì Thâu Chải này hơn hai chục cây số về phía hạ nguồn.

Văn bia có đoạn:

*"Tiếng gió thổi, hạc kêu cũng làm cho quân giặc run sợ*

*Sông núi từ nay nhập vào bản đồ*

*Để thơ khắc vào núi đá*

*Trấn giữ phía Tây nước Việt ta"*

Nghe phảng phất hào khí của một thời "Bình Ngô đại cáo".





Nhìn dòng nước xiết chồm tấp vào mép thuyền, chỉ biết co rúm người, phó mặc cho chơi vơi số mệnh. Rồi thì đò cũng cập được bến sông. Vơi lo chỉ mươi phần, bởi vẫn còn chuyến quay trở ra. Bản Si Thâu Chải gồm 51 hộ dân, 252 người, ở ngay bên một dòng suối cách bến sông chừng một cây số. Con suối là nguồn cung cấp nước sinh hoạt, chạy máy phát điện và cối giã gạo cho dân làng. Trưởng bản Hù Chà Hù tuổi gần 50, nước da xám vàng, gầy đét. Ngoại trừ bốn đứa con gái, một đứa đã có chồng, đang tuổi phồng phao, trông có chút đầy đà, còn hầu hết người lớn trong bản tôi gặp đều còi cọc, gầy nhom, dáng đi chậm chạp, giống như mắc bệnh sốt rét. Cuộc sống có phần kém sinh khí, trầm buồn.

Dân tộc Si La chỉ có hơn 700 người, cư trú tập trung tại ba bản là Si Thâu Chải và Seo Hai, thuộc xã Kan Hồ, huyện Mường Tè, tỉnh Lai Châu và bản Nậm Xin, thuộc xã Mường Nhé, huyện Mường Nhé, tỉnh Điện Biên. Cả ba bản đều bên hữu ngạn sông Đà, trên độ cao chừng một ngàn mét. Người Si La, theo ngôn ngữ Tạng-Miến, có nguồn gốc từ Tây Tạng, thiên di qua Lào, rồi đến miền Tây Bắc Việt Nam. Người Si La Việt Nam có năm dòng họ là Hù, Pờ, Lý, Lý và Giàng. Tên lót của nam giới bao giờ cũng bằng chữ Chà và nữ là chữ Cố. Theo phong tục xưa, nam nữ chỉ có thể kết hôn nếu khác họ và bao giờ cũng chỉ một chiều. Nam giới dòng này đã cưới nữ dòng kia thì nam dòng kia không được cưới nữ dòng này. Tập tục, đói nghèo và bệnh tật đã làm suy giảm giống nòi Si La. Cũng có những trường hợp đôi trai gái đã yêu thương nhau thắm thiết, “ăn cơm trước kẻng” nên một trong hai chàng - nàng phải làm lễ đổi... họ.

Căn nhà hai gian, hai mái, tối âm u của trưởng bản Hù Chà Hù mang những nét chung của nhà truyền thống Si La. Gồm sườn gỗ, vách và nền đất, mái lợp tranh hoặc tôn. Đặc biệt, trong nhà luôn có hai bếp, một bếp thường và một bếp thiêng. Bếp thiêng, gồm ba hòn

đá lớn. Hòn gần bàn thờ để tưởng nhớ tổ tiên, hòn gần buồng ngủ để giữ gìn của cải cho gia chủ và hòn hướng ra cửa để ngăn không cho điều xấu vào nhà. Chéch gần bếp thiêng có một cột gỗ dựng thẳng từ mặt đất lên mái nhà, không gá đỡ bất cứ đà, xà nào. Thấy tôi sẫm soi cây cột, ông chủ nhà, mặt trang nghiêm, hạ giọng bảo rằng đây là cột thiêng. Người Si La quan niệm khi chết thân xác được đưa ra mộ theo cửa chính, còn hồn vía thì nương theo cột thiêng đi xuống đất.

Theo vợ và con gái ông trưởng bản lên rẫy, tôi bắt ngờ vì phục trang của họ, ngay cả lúc làm nông. Trong khi đàn ông mặc quần áo như người Kinh thì phụ nữ vẫn giữ trang phục truyền thống cực kỳ sạch sẽ, dù cả bản không còn ai dệt vải. Nét độc đáo nhất của chiếc áo nữ là tấm vải hình thang trước ngực, thường đính 72 đồng xu bằng bạc hoặc nhôm. Khi đi chuyển, tiếng leng keng của đồng xu va chạm, nghe rộn rã, vui vẻ và quang minh. Nhìn trang phục có thể biết được độ tuổi và tình trạng hôn nhân. Khăn đội đầu của thiếu nữ bao giờ cũng màu trắng, thêu hoa văn, hai đầu là các tua chỉ đủ màu, gắn với những đồng xu, lục lạc và khoen nhựa. Phụ nữ có chồng, tóc cuộn thành búi ngang trán, rồi vấn trùm lên tấm khăn màu đen, tạo thành hình cặp sừng mới nhú của thú vật, trông thuần phác, ngộ nghĩnh. Tương truyền, đây là dấu tích cách hóa trang của tổ tiên, nhằm để bẻ tiếp cận, săn bắt loại thú có sừng.

Nương lúa bạc thang của gia đình ông Hù Chà Hù nằm uốn theo triển núi, chỉ rộng cỡ vài tay nhưng dài gần trăm mét. Tháng 11, mùa giáp hạt, dù lúa chưa đủ chín nhưng nhiều gia đình vẫn phải thu hoạch để cứu đói. Bản Si Thâu Chải chỉ có 30% số hộ gia đình tạm đủ gạo ăn trong thời gian sáu tháng của một chu kỳ trồng lúa. Trong khi bà mẹ gặt lúa bằng liềm thì cô con gái, váy áo ôm sát thân hình nẩy nở tuổi 20, đi gom lúa. Cách tuốt lúa của người Si La rất lạ, lần đầu tiên trong đời tôi thấy. Những bó lúa được trải đều trên tấm cát tre rộng. Cô gái dùng chiếc gậy gỗ, đầu vát cong y hệt cây gậy khúc côn cầu, rồi ra sức nện vào bông lúa. Những nhát gậy vung lên, bổ xuống, phảm phạp, như một điệp khúc múa hao tổn nhiều sức lực. Tôi cũng hăm hở thử sức, nhưng chỉ chừng hai chục gậy thì tay chân đã rã rời, nằm vật ra ruộng ngó trời, xém đứt hơi... Thế rồi, lại một “vũ khúc” khác được cô gái trình diễn, đoạn này có phần uyển chuyển thướt tha hơn. Ấy là dùng một chiếc quạt nan rộng tầm nửa mét, quạt vào đám lúa vừa được tuốt. Đôi chân sủi lúa, tiến lui nhịp nhàng, tay quạt qua về, thổi bay đám lúa lép, lá cây, bụi đất. Khúc “dàn vũ” trên nương rẫy, trong tiếng lanh canh rộn rã của “nhạc xu”, đầy hồn nhiên và bay bổng giữa mệnh mang đất trời.

Giã gạo là công đoạn nhàn hạ nhất trong quy trình làm ra hạt gạo của người Si La. Đứng ra là già lúa chứ không phải là già gạo. Lúa sau khi phơi khô, được đổ vào cối giã vận hành bằng sức nước. Nước suối được





cho chảy vào máng khoét ở cuối chày gỗ, giúp nâng chày lên theo nguyên lý đòn bẩy. Nơi sông suối có độ dốc thấp, còn có loại cối giã gạo chạy bằng lực chảy của dòng nước. Cối giã gạo là vật dụng dùng chung cho nhiều gia đình. Lương thực còn khó khăn nên cũng không có nhiều lúa để giã và cũng không ai lấy nhằm gạo của nhau. Tiếng suối chảy xen với tiếng chày giã là khúc giao hòa sinh tồn tuyệt hảo giữa thiên nhiên và con người nơi biên cương đất nước.

Chiều xuống rất nhanh ở miền rừng núi. Đò đã ngưng đưa khách sang sông bởi không ai qua về bản khi đã tối trời và lý do an toàn, lữ rớt xuống sông rất khó mò lặn soi tìm. Với lại, tôi cũng chưa muốn về, bởi còn xem đêm hát dân ca của bà con Si La. Bản không có nhà chung, mọi người kéo đến nhà trưởng bản, vây quanh bếp lửa. Chỉ chừng gần hai chục người kể cả con nít. Có bà cũng rít thuốc Lào, nhả khói trắng che lấp mặt, thuần thực không kém cánh đàn ông. Bà hút thuốc Lào chính là giọng ca chính của nhóm. Người hát đối với bà cũng là một phụ nữ. Dân ca Si La có ba dòng chính, đó là hát đồng dao, hát tâm sự nam nữ và hát than thân. Khúc ca tôi được nghe là hát than thân, kể khổ. Hình như đây là khúc hát hợp với cuộc sống đang còn gian nan của bà con. Cách diễn xướng khá lạ, nửa hát nửa kể. Mỗi một câu đều bắt đầu bằng lối vào rất đột ngột, cao vút. Sau đó ngân nga xuống giọng dần và rồi câu tiếp theo cũng vậy. Khúc hát Si La nhuộm màu bức bách, khác với nét hào hùng của dân ca Xơ Đăng, rộn rã của dân ca H'Mông hay dịu êm của dân ca Thái, Tày...

Tôi rời bản Si La sau một đêm mất ngủ trong gian phòng chật chội, hở hang mà cô con gái chủ nhà nhường cho khách. Chắc cũng khó ai ngủ ngon trước bề bộn gian nan nơi vùng đất mình đến. Sông Đà sáng

nay vẫn hung hăng như... hôm qua. Ông trưởng bản đi chung đò và cho tôi mượn thêm một cái can mười lít mà đằng nào cũng phải đem theo để mua rượu. Ngồi trên thuyền đang quay mũi, bỗng thấy bản Si La bập bênh giữa trời mây. Tôi nhớ lại lời ông Pờ Chà Dú, Chủ tịch Hội đồng Nhân dân xã Kan Hồ, cũng là người Si La, rằng: *"Bà con trước đây sinh sống dựa vào thiên nhiên, chỉ ăn củ năng, củ mài. Cuộc sống hiện nay cũng hơi tiến bộ một chút và tôi tin sắp tới sẽ được cải thiện nhanh hơn"*.

Đò cập bến cũng là lúc trút được đoạn trường trĩu nặng sang sông. Tôi tặng ông trưởng bản thêm chiếc can nhựa, không mong ông mua thêm rượu. Ông nhìn tôi và cười bảo: *"Hai chiếc can anh cột quanh người chỉ giúp cho bớt sợ thôi. Rời xuống sông thì can nào che chắn nổi. Nếu không bắc cầu qua sông Đà, e rằng người Si La sẽ tiệt mất giống nòi!"*...

Hôm nay, khi nhớ lại câu nói của trưởng bản Si Thâu Chải ngày nào, tôi vẫn không rõ ông đùa hay thật. Duy có một điều chắc chắn là cả bản Si Thâu Chải và Seo Hai của người Si La giờ đây đã được di dời qua phía tả ngạn sông Đà, vào bản không cần qua sông, bia Lê Lợi cũng được chuyển đi, nhường chỗ thực hiện Thủy điện Lai Châu và dự án cấp nhà nước về chăm sóc và phát triển toàn diện người Si La. Bản xưa giờ đã biến mất trong biển nước sông Đà nhưng ký ức về một thời phập phù sinh tử, diệt vong xen hy vọng, vẫn đậm tràn. ■

\* Ảnh của tác giả





**ĐÓN ĐỌC**

# VĂN HÓA P HẬT G I Á O

Tạp chí của tất cả những ai chấp nhận tư tưởng Phật giáo, quyết tâm xây dựng một xã hội lành mạnh, hiền hòa và bảo vệ, phát huy văn hóa truyền thống của dân tộc.

## Đang phát hành

Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo đóng bộ  
tập 1 & 2 năm 2017

Mọi chi tiết xin liên hệ  
Tòa soạn: 294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa,  
P. 8, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh  
Điện thoại: (84-28) 3848 4335  
ĐD: 0906 934 252 (Ngô Văn Thông)



**pháp uyển**  
D H A R M A G A R D E N

17/2 - 17/4 Nguyễn Huy Tường, P. 6, Bình Thạnh, Tp.HCM  
028. 35 035 579 – 028. 36 026 818 – 0916 943 877  
lienhe@phapuyen.com – www.phapuyen.com

Công ty TNHH SX - TM **QUANG NGHỆ** Chân thành cảm ơn Quý khách đã ủng hộ sản phẩm  
Nến Quang Nghệ trong suốt thời gian qua

**QUANG NGHỆ CO., LTD.** NGŨ HUỆ PHƯƠNG - ĐD: 0989 183 398  
Candles 光 NẾN THƠM NGHỆ THUẬT 藝

- ❑ Cung cấp nguyên vật liệu dùng trong sản xuất nến: Hương liệu, dầu parafill, sáp, rau câu, ly thủy tinh, tem, tim đèn...
- ❑ Chuyên sản xuất các loại sáp nến thơm nghệ thuật, nến ly cao cấp... Nhận đơn đặt hàng theo yêu cầu của quý khách.

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

**Cần tìm đại lý ở các chùa, tỉnh thành trong cả nước**  
Nhà xưởng: 205B/28 Âu Cơ, P.5, Q.11, TP.HCM  
Điện thoại: (08) 62738.228 - 38656.506 - Fax: (08) 3865.6506  
Email: quangnghecandle@yahoo.com.vn  
Website: www.quangnghecandle.com

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

**Giá: 22.000 đồng**

**PHÁT HÀNH VÀO NGÀY 1 VÀ 15 HÀNG THÁNG**



# MIỄN PHÍ

Tặng lịch cuối năm.



Mừng xuân Kỷ Hợi, siêu thị Phật giáo Isala gửi tặng 100 phần quà duy nhất dành cho Chùa. Chi tiết liên hệ:

## 19006601



332-334 Nguyễn Chí Thanh, P.5, Q.10, TP. HCM  
54 Lý Thường Kiệt, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội  
1900 6601 - 091 466 8601 (NCT) - 0903 288 112 (HN)  
www.isala.vn f www.fb.com/sieuthiphatgiaoisala

## CHỌN QUÀ TẾT- ĐÓN XUÂN VUI



## DU LỊCH QUỐC TẾ HOA SEN

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

Địa chỉ: 103 Nguyễn Văn Lượng, Phường 17, Quận Gò Vấp, Tp.HCM Website: www.dulichhoasen.vn

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

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



## CÔNG TY TNHH SÀI GÒN PHÚ KIM

Chuyên thiết kế sản xuất cung cấp si và lễ:

- Móc khóa, quà lưu niệm
- Quà tặng Phật giáo các loại.

ĐT: 094 696 7466 - (028)3880 9766  
Email: saigonphukim@gmail.com  
Website: www.sgpk360.com

Showroom: 378/8 Thoại Ngọc Hầu, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú, TP.HCM





# MUA ỐNG NHỰA HOA SEN CÀO LIỀN TAY TRÚNG NGAY AIR BLADE

Từ ngày 01/01/2019 đến ngày 31/12/2019

## 90 Air Blade



## 90 iPhone X



## 90.000

Thẻ cào điện thoại



## TỔNG GIÁ TRỊ GIẢI THƯỞNG (\*)

# 20 TỶ

Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ



(028) 399.77897

(028) 399.77899

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

(\*TỔNG GIÁ TRỊ GIẢI THƯỞNG 20 TỶ ĐỒNG LÀ DÀNH CHO 2 CHƯƠNG TRÌNH - Chương trình "MUA ỐNG NHỰA HOA SEN - CÀO LIỀN TAY TRÚNG NGAY AIR BLADE" - dành cho khách hàng là người tiêu dùng; Chương trình "MUA ỐNG NHỰA HOA SEN - TRÚNG Ô TÔ CAMRY" - dành cho khách hàng là Nhà phân phối & Đại lý. Các giải thưởng như trên nằm trong chương trình dành cho khách hàng là người tiêu dùng.

Hình ảnh giải thưởng mang tính minh họa



## ỐNG NHỰA HOA SEN

Dẫn nguồn hạnh phúc

THƯƠNG HIỆU QUỐC GIA



uPVC



PP-R



HDPE

