



TÔN HOA SEN



Mái ấm gia đình Việt

Số 9 Đại lộ Thống Nhất - KCN Sóng Thần 2 - Dĩ An, Bình Dương

Tel: 0650.3791.791 - Fax: 0650.3791.792

VPĐD: 215-217 Lý Tự Trọng, Q.1, Tp.HCM

Tel: 08.3910.6910 - Fax: 08.3910.6913

www.hoasengroup.vn



nền đạo đức Phật giáo Đại thừa kết hợp với bản lĩnh “võ sĩ đạo” của họ. Các con rồng, con hổ châu Á phát triển rất nhanh cũng nhờ vào truyền thống đạo đức từ mấy ngàn năm của mình. Chỉ một nước rất nhỏ như Singapore, với chiến lược *Đông thể Tây dụng* của châu Á vốn có từ trước cả trăm năm, đã làm cho thế giới phải nghiêng cứu tham khảo (có thể xem thêm: *Đối thoại với Lý Quang Diệu, cách thức xây dựng một quốc gia*, Tom Plate, 2010, Nguyễn Hằng dịch, Nxb Trẻ, 2010).

Chắc chắn sự tranh đua lành mạnh về xã hội và kinh tế giữa châu Á và châu Mỹ, châu Âu trong thế kỷ 21 này (thế kỷ châu Á – Thái Bình Dương) tùy thuộc phần lớn vào văn hóa và đạo đức khi các khu vực đã gần cân bằng về mặt kỹ thuật. Văn hóa và đạo đức sẽ tạo ra sự khác biệt. Nếu phát triển được văn hóa và đạo đức của mình, châu Á sẽ định hình phong cách sống của thế kỷ 21.

2. Phật giáo trước sự suy thoái đạo đức xã hội

Ai cũng thấy rằng đạo đức trong xã hội chúng ta đang suy thoái. Trong sự suy thoái này, phần trách nhiệm của Phật giáo với tư cách là cái tạo nên bản sắc dân tộc không phải là ít.

Từ đầu thế kỷ 20, trước sự đổi mới theo Tây học cùng với nhu cầu giải phóng dân tộc, Tam giáo đồng nguyên đã yếu thế rất nhiều. Nói là Tam giáo đồng nguyên, nhưng thật ra, Phật giáo bao trùm cả hai giáo kia, tất cả

những điểm đặc sắc của Khổng giáo và Lão giáo đều có trong Phật giáo. Nhưng khi chế độ quân chủ suy tàn, Khổng giáo bị công kích, bị dẹp bỏ, thì Phật giáo cũng vì thế mà bị vạ lây. Tiếp theo đó là chiến tranh; trên khắp đất nước, truyền thống Tam giáo đồng nguyên càng bị suy yếu hơn.

Sau khi thống nhất đất nước, chúng ta đã quá chậm chạp trong việc định vị bản sắc dân tộc, trong việc định hướng dân tộc đi cùng thời đại và tiến theo toàn cầu hóa. Xã hội phát triển nhanh về mặt kinh tế so với thời chiến tranh, trong khi đó văn hóa – trong đó có đạo đức là cách ứng xử đúng, tốt và đẹp với người khác, với thiên nhiên và với chính mình – sau một thế kỷ lộn độn, chưa kịp định hình thành nền tảng trong xã hội. Thế nên, xã hội suy thoái về đạo đức, dễ đưa đến tình trạng phát triển không bền vững, chông chênh, làm mười điều tốt thì phá hư bằng bảy, tám điều xấu.

Vậy thì đâu là sức mạnh của đạo đức Phật giáo để đóng góp vào sự phát triển ổn định, không hao hụt lãng phí của xã hội?

Trong những tôn giáo độc thần của Tây phương, đạo đức là tuân thủ, làm theo những điều luật do một vị Thần hay Thượng đế (God, Dieu) đặt ra. Sự thưởng phạt cũng do vị Thần hay Thượng đế ấy trực tiếp đảm nhận. Trong Phật giáo, định luật nhân quả của thế giới vật chất và thế giới tâm thức quyết định kết quả của hành động con



người. Làm nhân tốt thì được quả tốt, tạo nhân xấu thì lãnh quả xấu. Đức Phật là người đã thoát ra khỏi guồng máy nhân quả này, và Ngài chỉ rõ cho con người thấy mà tránh nhân xấu, tạo nhân tốt, chứ Ngài không chế tạo ra định luật nhân quả. Chỉ với định luật nhân quả này, con người đã hoàn toàn bình đẳng và có được công bằng ở trong thế giới hiện tượng của sanh tử luân hồi.

Có một điểm khác biệt nữa. Đạo đức là đạt đến sự toàn thiện toàn hảo. Trong khi đạo đức của những tôn giáo độc thần nhắm đến và đeo đuổi một cái siêu việt toàn thiện toàn hảo ở ngoài con người và ngoài thế giới mà họ gọi là Thần hay Thượng đế, và do đó bị các nhà triết học Tây phương như Nietzsche, Marx, Freud... và các nhà hậu hiện đại tấn công và giải kiến tạo (déconstruire) một cách khó bào chữa, thì đạo đức Phật giáo nhắm đến và theo đuổi một cái siêu việt toàn thiện toàn hảo nội tại ở nơi con người và thế giới (*tất cả chúng sanh đều có Phật tánh*) cho nên rất bình đẳng, thực tế và không viển vông.

Đạo đức Phật giáo nhằm đưa con người đến chỗ đúng hơn, tốt hơn, đẹp hơn. Khi sự đúng, tốt, đẹp đến chỗ tốt điểm thì trở thành một con người toàn thiện và toàn diện, mà chúng ta gọi là Phật. Chỗ tốt điểm đúng, tốt, đẹp ấy ở trong mỗi chúng ta, chẳng đợi ai ban cho chúng ta. Vì thế, đạo đức Phật giáo là sự tự khai phá, tự nhận thức, tự khai triển chứ không phải xin xỏ ở bên

ngoài. Vì đạo đức Phật giáo bao la và cao tốt như vậy, nên nó không chỉ bao hàm những giới luật (Giới), mà còn cả Định, Huệ. Đạo đức Phật giáo là toàn bộ con đường Phật giáo, mà theo các kinh, là *"con đường tốt đẹp ở chặng đầu, tốt đẹp ở chặng giữa, và tốt đẹp ở chặng cuối cùng"*. Điều kỳ diệu nhất là con đường ấy ở trong chúng ta, con đường ấy chính là thân tâm của chúng ta. Đó là con đường của tự do, hoan hỷ và an vui.

Hãy lấy một thí dụ về Định. Ngồi thiền là một hành vi đạo đức, bởi vì nó chuyển hóa bớt năng lượng tình dục bản năng mù quáng ở cấp thấp thành năng lượng bình an và sáng suốt ở cấp cao. Cho nên muốn thi hành giới thứ ba (không tà

***Do mong việc sắp tới
Do than việc đã qua
Nên kẻ ngu héo mòn
Như lau xanh rồi cành.***

Kinh Tương Ưng Bộ I, Chương 1

<

An Nam Phật học, thỉnh nhiều vị thiền sư tài đức về chung lo Phật sự. Năm 1932, nhờ sự giúp đỡ của bà Từ Cung (Đoan Huy Hoàng Thái hậu), vua Bảo Đại cho phép An Nam Phật học hội ra đời do sư đứng đầu, trụ sở đầu tiên đặt tại chùa Trúc Lâm Huế. Năm 1933, sư ủy cử vị đệ tử xuất sắc của ngài là Thiền sư Mật Khế mở trường An Nam Phật học sơ cấp tại chùa Vạn Phước. Năm 1934 vua Bảo Đại ban sắc chỉ đặt tên chùa là "Sắc tứ Trúc Lâm Đại Thánh tự".

Năm 1935, Pháp sư Trí Độ đảm nhiệm chức vụ Đốc giáo sau khi trưởng đời từ chùa Túy Vân (chùa Thánh Duyên) về chùa Báo Quốc. Trong năm này sư cùng đệ tử Mật Khế tổ chức trường An Nam Phật học tại Trúc Lâm, thu nhận 50 học tăng. Đến cuối năm ngài lại quy tụ các học tăng có trình độ cao về Trúc Lâm để mở thêm cấp đại học Phật giáo, và đó là lớp đại học Phật giáo đầu tiên có tại miền Trung. Ngoài vị đệ tử lớn là Thiền sư Mật Khế, sư còn có vị đệ tử tại gia rất xuất sắc là bác sĩ Lê Đình Thám, người đã soạn thảo chương trình tu học cho thanh thiếu niên Phật tử. An Nam Phật học hội đã hơn một lần tổ chức một Đại lễ Phật đản lớn chưa từng có ở Huế.

An Nam Phật học hội quy tụ được nhiều nhà tu hành uyên bác như các Thiền sư Mật Khế, Mật Thế, Đôn Hậu, Diệu Hương, Diệu Không... các cư sĩ như Tiến sĩ Đinh Văn Cháp, Nguyễn Khoa Tân, Bửu Bác... và ra báo *Viên Âm*, tổ chức các buổi thuyết pháp, dịch kinh sách.

Ngày 2 tháng 10 năm Bính Tý (1936), sư cho quy tụ đồ chúng để nghe giảng kinh *Pháp Bảo Đàn*. Hai hôm sau, khi giảng xong phẩm *Bát nhã*, sư nhìn từng đệ tử để truyền kệ và vào lúc 20 giờ ngày mùng 4 tháng 10 niên hiệu Bảo Đại thứ 11 (tức ngày 17.11.1936) sư tịch thọ 57 tuổi trong lúc đang đàm nhận trách vụ trụ trì hai Tổ đình Trúc Lâm - Diệu Đế và chứng minh đạo sư cho Hội An Nam Phật học.

Với công hạnh và đức độ của sư, ngài Tâm Tịnh đã phỏ pháp bài kệ sau:

*Giác đạo kiếp không Tiên
Không không bát nhã Thuyền
Quả nhân phù hạnh giải*



Ý nghĩa biểu tượng Di lặc trong văn hóa tín ngưỡng Phật giáo Nam Bộ

PHẠM HOÀI PHONG

I. NAM BỘ - VÙNG ĐẤT ĐI ĐẦU TRONG TIẾP XÚC VÀ TRAO ĐỔI VĂN HÓA VỚI KHU VỰC VÀ THẾ GIỚI

Nam Bộ là vùng đất mới, nhưng lại đi đầu trong các hoạt động trao đổi và tiếp biến văn hóa, xét trong tương quan cả nước. Ngay từ khi cư dân miền ngoài đặt những dấu chân đầu tiên đến vùng đất này vào khoảng thế kỷ XVII, nơi đây bắt đầu diễn ra sự gặp gỡ, tiếp xúc văn hóa giữa các tộc người Việt, Chăm, Khmer và Hoa. Tiếp theo đó và cho tới nay, Nam Bộ lại tiếp tục đi trước cả nước trong việc tiếp xúc và trao đổi văn hóa với khu vực và thế giới. Những cuộc tiếp xúc đó khiến cho Nam Bộ, từ một vùng đất hoang vu, nhiều thú dữ, còn trùng độc hại, thiên tai hạn lụt đe dọa cuộc sống con người, trở thành vùng đất hội tụ nhiều giá trị văn hóa.

Riêng về phương diện tôn giáo, Nam Bộ không chỉ là nơi tiếp nối truyền thống của các tôn giáo khác từ bên ngoài vào như Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Tin Lành... mà còn là cái nôi của nhiều tôn giáo, tín ngưỡng bản địa khác như Bửu Sơn Kỳ Hương, Tứ Ân Hiếu Nghĩa, Hòa

Hảo, Cao Đài. Trong đó, mặc dù là tôn giáo ngoại sinh, nhưng với bản chất từ bi, hòa ái, Phật giáo ngày càng bén rễ sâu hơn nơi mảnh đất Nam Bộ. Đặc biệt, sau cuộc chấn hưng Phật giáo nửa đầu thế kỷ XX, Phật giáo Nam Bộ có những thay đổi lớn lao về nhiều phương diện: tổ chức được củng cố; văn hóa, giáo dục phát triển; đời sống nội viện ngày càng được cải thiện; các hoạt động mê tín dị đoan có xu hướng tách dần ra khỏi các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo. Việc xây dựng chùa chiền được cộng đồng đặc biệt quan tâm, chú trọng. Nhiều cơ sở được tu bổ, xây mới với nhiều kiểu kiến trúc và quy mô khác nhau, vừa phong phú vừa đa dạng.

Cùng với sự thay đổi đó là sự thay đổi cấu trúc và thể loại tượng thờ diễn ra trong các cơ sở thờ tự ở Nam Bộ. Nếu trước đây, tại các cơ sở chùa chiền, tượng Phật thường có quy mô nhỏ hoặc vừa phải để phù hợp với kiến trúc thờ tự thì càng về sau, những

Góp ý về **Bảng Truyền Thừa** trong sách **Pháp Hoa Quốc Ngữ Kinh**

ĐỒNG DƯƠNG

Bảng truyền thừa hay phổ hệ là cách lập sơ đồ ghi chép thế thứ từng đời trong Thiên tông. Mỗi khi nghiên cứu về một phái Thiền, người ta thường thiết lập các phổ hệ, cũng như trong gia phả tộc họ thì có tông đồ để tính biết các đời. Cách lập phổ hệ thấy tuy đơn giản, nhưng nếu không có tư liệu chính xác thì dễ dẫn đến nhầm lẫn. Nhiều vị thiền sư trùng tên, sống cùng giai đoạn nên dễ quy kết dẫn đến không phân biệt rõ lý lịch của các vị. Tại Việt Nam, nhà nghiên cứu Trần Văn Giáp là người đầu tiên lập các bảng đồ truyền thừa các phái Thiền Tỳ-ni đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông, và Thảo Đường. Theo tinh thần đó, học giả Lê Mạnh Thát trong công trình *Pháp Hoa quốc ngữ kinh* (gọi tắt *PHQNK*) có lập một phổ hệ truyền thừa phái Nguyệt Đường. Bảng truyền thừa nằm ở trang 21 của tập sách. Có điều tác giả chưa đưa ra lý lịch từng vị và không một lời biện bạch vì sao kết nối các thiền sư lại với nhau tạo nên một phả hệ.

Theo chúng tôi được biết, các cứ liệu mà tác giả sử dụng gồm *Hương Hải thiền sư ngữ lục*, *Kim cương kinh lý mục*, *Kế đăng lục* và phần cung tiến trong sách *PHQNK*. Dựa vào tên tự của các vị, ông đã truy ra kệ phái truyền thừa như sau:

*"Trí huệ thanh tịnh
Đạo đức viên minh
Chân như tính hải
Tịch chiếu phổ thông..."*

Bài kệ trên do Thiền sư Đột Không Trí Bản biệt xuất. Bảng truyền thừa bắt đầu với hai Thiền sư Đại Thâm Viên Thật, Lục Hổ Viên Cảnh truyền cho Minh Châu Hương

Hải. Từ Minh Châu Hương Hải chia làm hai chi. Chi thứ nhất từ Chân Lý truyền đến Như Nguyệt Hoa Quang, Như Đức. Như Nguyệt truyền cho Tính Lâm, Tính Khiêm, Tính Lăng. Từ Thiền sư Tính Khiêm truyền cho Hải Biểu, Hải Nhượng. Thiền sư Hải Biểu truyền cho Tịch Yên, Chiếu Tân. Chi thứ hai từ Thiền sư Chân Quý truyền cho Như Cầm, Như Lãm rồi dứt. Nhánh Thiền sư Tính Quảng thì không thấy bắt nguồn từ vị

Thiền sư người Hạo Bồ, Lương Tài. Sư sinh giờ Dần ngày mồng 6 tháng 2 năm Bính Ngọ (1726), năm tuổi xuất gia. Viên tịch giờ Mão ngày 20 tháng 9 năm Quí Sửu (1793) thọ 68 tuổi, phú chúc các đệ tử⁷. Còn bia Tịch chiếu tháp ký bổ sung thêm hành trạng Thiền sư. Sư con thứ họ Nguyễn, năm tuổi xuất gia, 12 tuổi thụ giới sa-di với Tổ Viên Dung (tức Thiền sư Như Khánh), 30 tuổi thụ giới cụ túc với Tổ Thời Vũ (tức Thiền sư Tính Quảng). Sư trụ trì chùa Bảo Khánh kiêm trụ trì chùa Đống Cao. Trong phần cung tiền của nguyên tác PHQNK có ghi: “*Nam mô Viên Dung tháp ma-ha sa-môn tự Như Khánh thiền sư*”. Học giả Lê Mạnh Thát đọc chữ Khánh nhầm thành chữ Phát. Vì trong chữ Hán, tự thể hai chữ này hơi giống nhau. Rõ ràng sư Tính Khiêm đã từng xuất gia, thụ sa-di giới với Thiền sư Như Khánh nên trong khoa cúng tổ chùa Sáo có một đường thỉnh về sư Như Khánh.

Bài tựa sách *Nam tuần quốc ngữ khúc* cho biết Thiền sư Tính Quảng ủy thác cho Thanh Lương sa môn Hải Trạng Thích Ấn Ấn viện Pháp Đăng, chùa Bảo Khánh, xã Quảng Bồ, huyện Lương Tài đứng in. Như thế, Thiền sư Tính Khiêm còn có một tên pháp nữa là Hải Trạng. Tên pháp Tính Khiêm có thể do Thiền sư Như Khánh đặt, còn tên pháp Hải Trạng do Thiền sư Tính Quảng an lập trong quá trình thụ giới Thanh văn. Do đó, Thiền sư Như Khánh cũng được kị giỗ tại chùa Đống Cao và trong phần cung tiền trong PHQNK có ghi phía sau Thiền sư Như Cầm.

Cuối bia *Thắng Quả tháp ký* để tên tác giả như sau: “*Bảo Khánh tự sa-môn Băng Trạng Thích Ấn Ấn thuật*”. Đây là tên pháp khác của Thiền sư Tính Khiêm. Tư liệu văn bia tại các chùa Đống Cao, Bảo Khánh, Hưng Khánh, Thiên Ân... đều ghi lại một số thiền sư với tên pháp chữ đầu là chữ “Băng”. Qua sự khảo sát của chúng tôi, vị thiền sư nào có pháp danh chữ “Hải” đều hay ghi bằng chữ “Băng”. Không biết vì lý do gì mà có hiện tượng này. Chữ “Băng” sẽ đặt lệch tên pháp theo kệ phái của Thiền sư Trí Bản Đột Không. Tiêu

Quán niệm được an lạc

QUẢNG TÂM

Trong giáo lý của đạo Phật, có một pháp môn tu tập khá quen thuộc, có thể giúp làm lắng sạch nội tâm và điều trị được các chứng bệnh khác nhau của tâm thức như căng thẳng bất an hoặc phiền muộn khổ não, khiến cho tâm trở nên trong sáng, hân hoan, thanh thản, an lạc. Đó là pháp môn niệm Phật hay phương pháp nghĩ nhớ về Phật: “Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Phật: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”. Do vị ấy niệm Phật, tâm được tịnh tín, hân hoan khởi lên, các phiền não của tâm được đoạn tận”.

Niệm (*sati/anussati/anussarana*) tức là nghĩ nhớ, ức niệm, suy tưởng, chú tâm quan sát hay hướng tâm đến một đối tượng nào đó thuộc tâm thức và giữ cho đối tượng đó luôn





Suy ngẫm về tiền bạc

MICHAEL CARROLL
ĐIỀU LIÊN LÝ THU LINH dịch

Bạn sẽ làm gì nếu tất cả tài sản và tiền bạc của bạn mất đi trong nháy mắt? Điều đó vẫn xảy ra hằng ngày đối với hàng ngàn người trên thế giới; vì thế, việc quán tưởng hay suy ngẫm về một điều có thể xảy ra như vậy không phải là điều viển vông. Hãy thử tưởng tượng trong chốc lát rằng bạn không có việc làm, và cũng không còn một đồng xu: Bạn sẽ làm gì? Cảm giác thế nào? Bạn sẽ nhìn thế giới bằng con mắt thù hận hay thân thiện? Nếu phải ra sống bên lề đường, và trở nên vô hình đối với người đi đường, bạn sẽ phản ứng làm sao? Nếu bạn có gia đình, hẳn là người thân của bạn cũng khó tránh khỏi khổ đau. Một tai họa như thế sẽ hủy diệt bạn hay cho bạn thêm trí tuệ?

Trở thành khánh kiệt và không thể làm tròn bổn phận của mình là điều chúng ta không muốn xảy ra cho bất cứ một ai. Nhưng khi quán tưởng, suy ngẫm như thế về của cải và tiền bạc – tưởng tượng rằng

bỗng nhiên ta hoàn toàn không còn gì, phải đối mặt trực tiếp với cuộc đời, mà không có sự bảo vệ, che chở bằng tài sản – chúng ta có thể đạt được trí tuệ về nỗi sợ hãi khi kiếm sống.

Khi quán tưởng như thế, hãy xem chúng ta phụ thuộc vào tiền bạc đến mức độ nào. Có tiền, chúng ta có nhiều lựa chọn: có nhà; được đi du lịch; có thể nghỉ hưu sớm; được chữa trị bởi các bác sĩ giỏi; con cái chúng ta có thể theo học ở những trường danh giá nhất. Không có tiền, dường như có quá nhiều rủi ro: không có nhà; gia đình không được bảo đảm; sức khỏe, và ngay cả việc có được mâm cơm trên bàn cũng là điều không chắc chắn. Tiền bạc dường như đã chạm đến tận huyết mạch của ta: đó là lòng ham sống. Nhưng nếu tài sản chúng ta biến mất, hoàn cảnh đó có đánh gục ta hay ta có thể trở nên chín chắn hơn? Ngược lại, nếu có thật nhiều tiền, chúng ta có làm chủ cuộc đời mình không? Có hay không có tiền, chúng ta có trở nên một người

hoàn toàn

Từ trong bệnh viện suy tư về chuyện chết

MIKE KELLER
NGUYỄN VĂN NGHỆ dịch

Ở trong bệnh viện hàng trăm tiếng đồng hồ suốt hai năm qua để chăm sóc vợ bị ung thư, Mike Keller chia sẻ những suy nghĩ của ông về chuyện chết của chúng ta.

Vợ tôi mắc phải một căn bệnh ung thư quái ác cách đây hai năm và vẫn còn đang nằm điều trị tại Trung tâm Điều trị ung thư MD Anderson ở thành phố Houston, bang Texas. Tôi đã ở bên cạnh vợ tôi hàng trăm tiếng đồng hồ trong bệnh viện này. Sau cùng, dù muốn dù không tôi bắt đầu nhìn thấy một cách rõ ràng một số sự thật về chuyện chết của chúng ta.

Thái độ của con người trong bệnh viện này rất khác thường. Chúng ta không thể thấy bất kỳ một sự đụng chạm hay xích mích nào vào bất kỳ một thời điểm nào giữa các bệnh nhân, những người chăm sóc họ và các nhân viên bệnh viện. Người ta rất lịch sự và rất quan tâm đến nhau. Đã hai năm nay, tôi chưa từng bao giờ nghe một giọng nói giận dữ nào bên trong bệnh viện này. Giữa những phòng chờ của bệnh viện

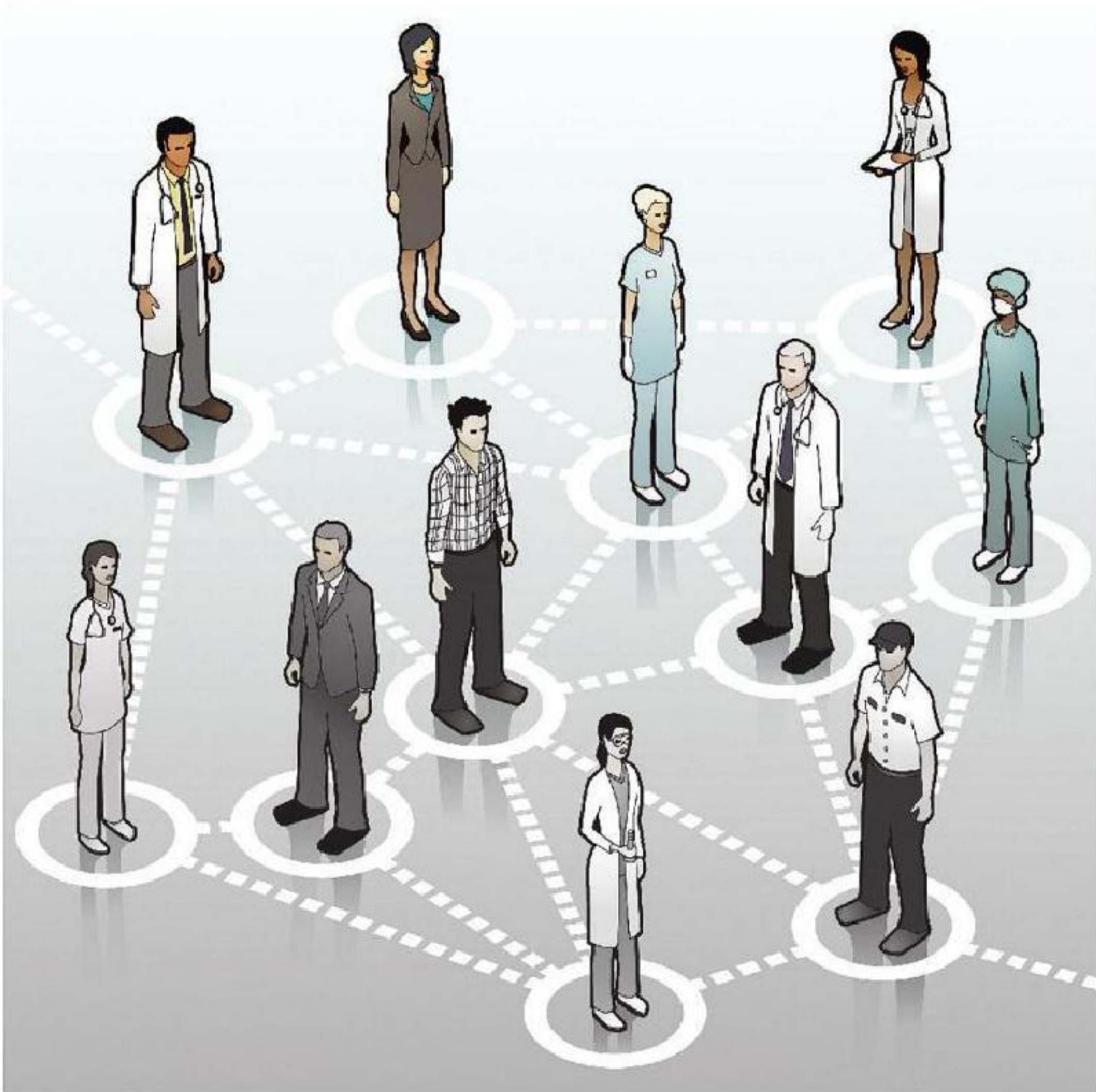
ở nơi nào khác, ta có thể thấy không khí buồn rầu, ủ rũ, không ai buồn nói chuyện với ai, nhưng ở đây thì khác, bệnh nhân và những người chăm sóc họ nói chuyện với nhau đầy vẻ quan tâm và lo lắng, lắng nghe chuyện bệnh hoạn của nhau, vui vẻ tránh ra nhường chỗ cho người khác đang ngồi trong những chiếc xe lăn kèn càng, khen nhau có áo quần đẹp, và nói chung là đối xử với nhau bằng lòng thương yêu, mối quan tâm, và sự quý trọng.

Khi tôi đã cảm nhận được thái độ rất đặc biệt của mọi người bên trong bệnh viện này thì tôi có thể dễ dàng tìm ra lý do tại sao người ta lại đối xử với nhau tốt như vậy. Những người ở trong bệnh viện này ý thức được

một điều về chính họ và về những người chung quanh họ mà bình thường chúng ta không ý thức được. Ung thư là bệnh nan y; chữa trị không được thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ ra đi. Trong bệnh viện chuyên điều trị ung thư này, mọi người đều nhận thức rõ ràng họ và những người khác rồi cũng sẽ chết. Không ai sống mãi được. Theo tôi, chính nhận thức đó về tử nghiệp chung của chúng ta đã khiến cho những người trong bệnh viện quý trọng, quan tâm và thương yêu nhau.

Một thời gian sau, tôi có thêm một nhận thức khác liên quan đến nhận thức trên đây. Một hôm, khi tôi đang đi vào quán ăn của bệnh viện, tôi để ý nhìn một người đàn

ông, có vẻ như là một người nuôi bệnh khỏe mạnh; bỗng một ý nghĩ về người đàn ông này nảy



phải rời bỏ cuộc sống này là một điều rất đáng tiếc. Nhưng khi nghĩ rằng chuyện chết là một phần đương nhiên của đời sống thì tôi cũng cảm thấy được an ủi phần nào. Bất cứ chúng sinh nào cũng phải chết, cho dù đó là con người, con sóc, cái cây, con nhện hay con chim. Thật ra hai từ “sống” và “chết” khiến người ta hiểu lầm. “Sống” không phải là một tiến trình kết thúc bằng một tiến trình khác gọi là “chết”. “Sống” đơn giản là một tiến trình duy nhất và tiến trình này bao gồm “chết”. Chúng ta nên quan niệm sống-chết là một tiến trình mà thôi; và nếu chúng ta có được một từ duy nhất để chỉ tiến trình này thì mọi chuyện dễ hiểu hơn nhiều. Chúng ta có thể thử cấu tạo một từ đơn bằng những từ có gốc La-tinh, chẳng hạn như “vivamor” được ghép

từ “vivere” có nghĩa là “sinh” và “mori” có nghĩa là “tử” trong ngôn ngữ La-tinh. Bây giờ chúng ta có thể nói rằng mỗi chúng sinh đều đang trải qua “vivamor”, một tiến trình “sinh-tử”, chỉ một tiến trình thôi.

Xin cầu cho mọi chúng sinh có được một “vivamor” (cuộc sinh-tử) hạnh phúc.

Mike Keller là giảng viên tiếng Anh bậc đại học đã nghỉ hưu. Ông tham gia Trung tâm Thiền Houston đã tám năm qua, tham dự các khóa thiền và giảng dạy. Tổng cộng ông đã tu học được 34 năm. Ông cũng là tác giả của bài báo “Henry David Thoreau: A transpersonal view,” đăng trên Journal of Transpersonal Psychology, số mùa xuân 1977. Ông hiện đang sống với vợ ở Houston, Texas. ■

Tỉnh thức

dưới cái nhìn của khoa thần kinh học

DAVID ROCK
ĐỖ HOÀNG TÙNG dịch

Mới đây, Daniel Gilbert (tác giả quyển sách tuyệt vời có tựa là “*Stumbling on Happiness*”) và Matthew Killingsworth, học trò của ông, đã đưa ra một nghiên cứu khẳng định điều mà tất cả chúng ta vẫn hoài nghi, rằng về mặt tâm thần, hầu hết chúng ta đã làm lãng phí phần lớn thời gian của đời người.

Hóa ra là có tới gần phân nửa thời gian, chính xác là 46,9%, người ta làm cái việc được gọi là “suy nghĩ vẩn vơ”. Họ không chú ý đến cuộc sống bên ngoài hay công việc đang làm, mà họ lại tìm hiểu chính những suy nghĩ của mình. Tiếc thay, việc nghiên cứu trên 2.250 người cho thấy đa phần các hoạt động này không làm cho con người cảm thấy hạnh phúc.

Cuộc nghiên cứu đã được thiết kế với mục đích tìm hiểu xem người ta đã có những hoạt động như thế nào trong suốt một ngày, và hoạt động nào khiến họ hạnh phúc nhất. “Suy nghĩ vẩn vơ” chỉ là một trong số 22 hoạt động mà họ có thể liệt kê.

Các nhà nghiên cứu thấy rằng con người hạnh phúc nhất khi họ có quan hệ tình dục, tập thể dục, hoặc trò chuyện. Họ cảm thấy ít hạnh phúc khi nghỉ ngơi, làm việc, hay sử dụng một máy điện toán cá nhân.

Người ta cho biết rằng họ nghỉ ngơi vẩn vơ không dưới 30% thời gian, trong tất cả mọi việc trừ lúc đang có quan hệ tình dục. Nhưng điều oái oăm là người ta lại cho biết họ cảm thấy không hạnh phúc khi suy nghĩ vẩn vơ. Chúng ta tiêu tốn gần phân nửa thời gian cho cái việc không làm cho mình hạnh phúc! Chẳng trách có rất nhiều truyền thống tâm linh và tôn giáo cổ khuyến dụ con người “sống trong hiện tại”.

Chẳng hiểu có phải việc người ta suy nghĩ vẩn vơ hóa ra lại là một dấu hiệu dự báo về hạnh phúc tốt hơn so với những hoạt động thực tế mà người ta can dự vào hay không. Cứ hãy chỉ nghĩ về một ngụ ý của khám phá này, rằng nó giải thích tại sao địa ngục trần gian với người này lại có thể là thiên đường với kẻ khác, nếu họ thấy mình tập trung vào công việc.

Tỉnh thức và não bộ

Một cuộc nghiên cứu năm 2

thể, trong nghiên



cho cuộc sống, việc phung phí để được ghi nhận là đạt kỷ lục hay phá kỷ lục đã được ghi nhận trước đó chỉ thể hiện một thái độ thiếu tử bi trước sự thiếu thốn của người khác vẫn không bao giờ hiếm trong xã hội.

4. Hành vi tiêu thụ khoa trương chỉ có một mục đích duy nhất là thể hiện mình; nó thỏa mãn tâm lý của kẻ tiêu thụ khoa trương rằng như vậy là mình đã được có mặt trong tầng lớp thượng lưu, rằng mình đã thuộc vào hàng ngũ sang trọng, quý phái. Ở mức độ nhà nước hay dân tộc, nó làm thỏa mãn cái tâm lý là dân tộc ta cũng đang sánh vai cùng các dân tộc tiến bộ nhất trên thế giới. Nói cho cùng, đó là kiểu học làm sang; nhưng điều đáng phàn nàn là có khi người ta cố học làm sang trong lúc người ta chưa là trưởng giả. Chúng ta cũng biết rằng ngay khi đã là trưởng giả rồi mà ti toe học làm sang thì cũng từng là đối tượng của sự chê trách, nếu chúng ta nhớ đến vở kịch *Le Bourgeois gentilhomme* (đã được Nguyễn Văn Vĩnh dịch ra tiếng Việt với cái tựa *Trưởng giả học làm sang*) của kịch tác gia người Pháp Molière trong thế kỷ thứ 17. Vì thế, chúng ta mong sao

người Việt chúng ta đừng cố học làm sang. Phong cách quý phái tự nó sẽ có khi chúng ta có được sự tiến bộ về mặt văn hóa trên tinh thần biết đủ và ít ham muốn của nhà Phật. Rõ ràng, người phương Tây vẫn thần phục phong cách của các thiền sư phương Đông ngày xưa, dù rằng chính các thiền sư phương Đông ngày xưa là những người ít có phương tiện vật chất nhất, là những người đã toàn tâm toàn ý sống theo tinh thần biết đủ và ít ham muốn mà Đức Phật từng ân cần chỉ dạy.

Chú thích:

1. Thorstein Veblen (30 Tháng Bảy 1857 – 03 Tháng Tám 1929) là một nhà kinh tế-xã hội học người Mỹ gốc Na Uy, nổi tiếng trong việc đưa ra khuynh hướng nghiên cứu kinh tế tập trung vào việc làm rõ lịch trình tiến hóa của những tư tưởng kinh tế. Năm 1899, ông xuất bản quyển sách đầu tiên của mình *Theory of the Leisure Class: A Theory of Institutions* (tạm dịch, *Lý thuyết về Tầng lớp Nhân hạ: một Lý thuyết về Các Định Chế*) trong đó lần đầu tiên thuật ngữ *conspicuous consumption* (tiêu thụ khoa trương) được nhắc đến. ■



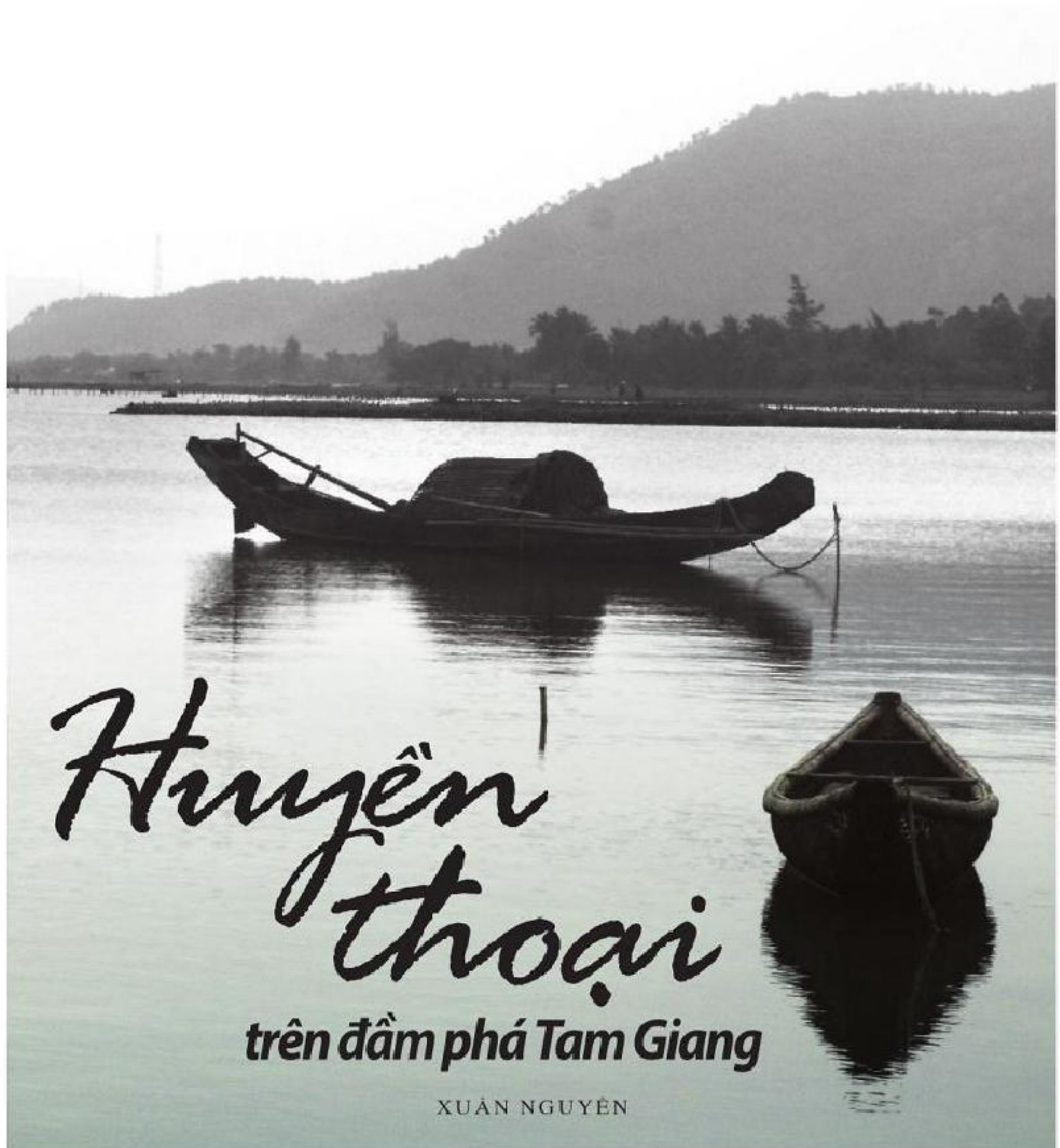


Dược lý thời khắc: Giờ nào thuốc nấy

NGUYỄN HỮU ĐỨC

Vũ trụ vận động không ngừng đưa đến khái niệm về thời gian. Cũng từ hoạt động suy nghĩ của con người mà có hai loại *thời gian vật chất* và *thời gian tâm lý*. Thời gian vật chất là thời gian chuyển biến theo tự nhiên gọi là thời gian niên đại hay thời gian đồng hồ, đó là thời gian tuần tự ngày rồi đêm tiếp đến hết đêm là ngày, hết xuân đến hạ rồi thu rồi đông... do trái đất tự quay chung quanh nó và quay chung quanh mặt trời. Còn thời gian tâm lý là thời gian do sự suy tưởng của

con người mà hình thành, kiểu như “*Nhất nhật tại tù thiên thu tại ngoại*”. Tức là chỉ một ngày đêm thôi nhưng đối với người bị giam cầm trong ngục tù thì lâu như cả ngàn mùa thu của người sống trong tự do. Nếu suy gẫm sâu sắc ta thấy rằng, thời gian tâm lý có thể gây đau khổ triền miên cho con người. Đến độ có triết gia đã nói: “Thời gian (tâm lý) là nỗi đau... Thời gian (tâm lý) giống như một dòng sông đang chảy và trong dòng thời gian này con người bị giam cầm và dấn vật không nguôi. Nếu không chấm dứt được thời gian (tâm lý) thì



Gánh gió qua sông...

DẠ TỊNH

mẹ cha theo gió về trời
tôi đi theo ngọn gió đời mây bay
rơm chiều ai đốt mà cay
rượu quê ai nấu mà say ngút ngàn

tôi về theo gió lang thang
thương thương giọng Quảng chứa chan điệu
chào
nương câu lục bát qua cầu
ngọn tre nín gió mức gàu nước trong

núi quê lại giữa cõi lòng
tôi về gánh gió qua sông gọi đò
trong veo, ngọt lịm câu hò
tôi đưa tay, vẫy, đôi bờ rung rung

trùng phùng theo dấu chân quen
nôn nao triền cát gọi tên quê nhà
gió quê một ngum trắng ngà
tôi đưa tay, bùm, gió là đà trôi

tôi về cõng gió đi chơi
mà nghe lá rụng khơi khơi giữa lòng
hoàng hôn khép lại cánh chuồn
ầu ơ... tiếng mẹ suối nguồn gọi ta...

Bạch mai

NGUYỄN NGỌC HÙNG

Trắng toàn trắng
Không lẫn màu chi khác
Xin đừng ví tuyết ví mây
Tuyết ghê lạnh
Mây có khi đậm nhạt
Mai tinh thuần ấm vía đất hồn cây

Đốn ngộ thiền sư răn đệ tử
Mai một nhành chi muôn lẽ cao sâu
Ngông đến độ núi sông không đầy nắm
Trước hoa, thi thánh cũng cúi đầu!

Trắng toàn trắng
Đến thì hoa hoa nở
Người hữu tâm đứng lại sừng sò
Kẻ vô tình đi qua như chẳng có
Lặng lẽ mỉm cười
Mai
Phảng phất thiền
Mai
Phảng phất thơ...

Hồn quê

NGUYỄN DŨNG

Là nắng ban mai
long lanh hạt sương trên tàu lá chuối
là ngọn cỏ may xô chỉ ống quần
khỏi cơn chiều kéo hoàng hôn về trên
mái
là lũ dơi bay bay vỗ cánh đón trăng lên

là bàn tay mẹ vun rò hành tháng tám
đóa cúc vàng râm nắng mặt mẹ yêu
là mùi lúa mới chan mồ hôi, nước lũ
chồm lá dừa hắt ngọn gió đêm đông

là những đêm thao thức nhớ dòng sông
ngày đi xa chưa kịp vá mái nhà mưa dột
là nỗi nhớ mùi phèn trên cán cuốc
tiếng ho khàn mẹ sắc thuốc tàn khuya

là hồn của tâm hồn lúc ở nơi xa
nỗi nhớ day dứt hoài không dứt
là hồn của tâm hồn xanh màu kỷ ức
nhớ muôn đời hồn đất của rốn, nhau.

Hoa cải vàng

NGUYỄN VĂN ANH

Ai trồng ngồng cải hoa vàng
Để dài nỗi nhớ tôi mang tháng ngày
Ai xui cánh bướm vờn bay
Để lòng tôi mãi thương vay khóc thắm
Ai làm mưa bụi lâm thâm
Để hồn tôi lạnh mỗi lần sang xuân
Ai đem cơn ớn liệm gần
Để tình tôi – dài mây Tần xa xa
Ai bày tháng Chạp đi qua
Để tôi da diết quê nhà – Tết ơi
“Gió đưa cây cải về trời
Rau răm ở lại chịu lời đắng cay”
Cải vàng vượt khỏi tầm tay
Để tôi rượu dại uống say năm già
Ai gây hương cốm quê nhà
Để tôi yêu bóng chị qua sân chùa
Ai làm vị cải muối chua
Để tôi day dứt mỗi mùa xuân sang
Thương con cả cuống đa mang
Thương tôi cánh bướm lang thang đất trời
Thương vàng Hoa cải – Cải ơi
Năm cùng tháng tận ham chơi – Nhớ nhà.

