

VĂN HÓA

PHẬT GIÁO

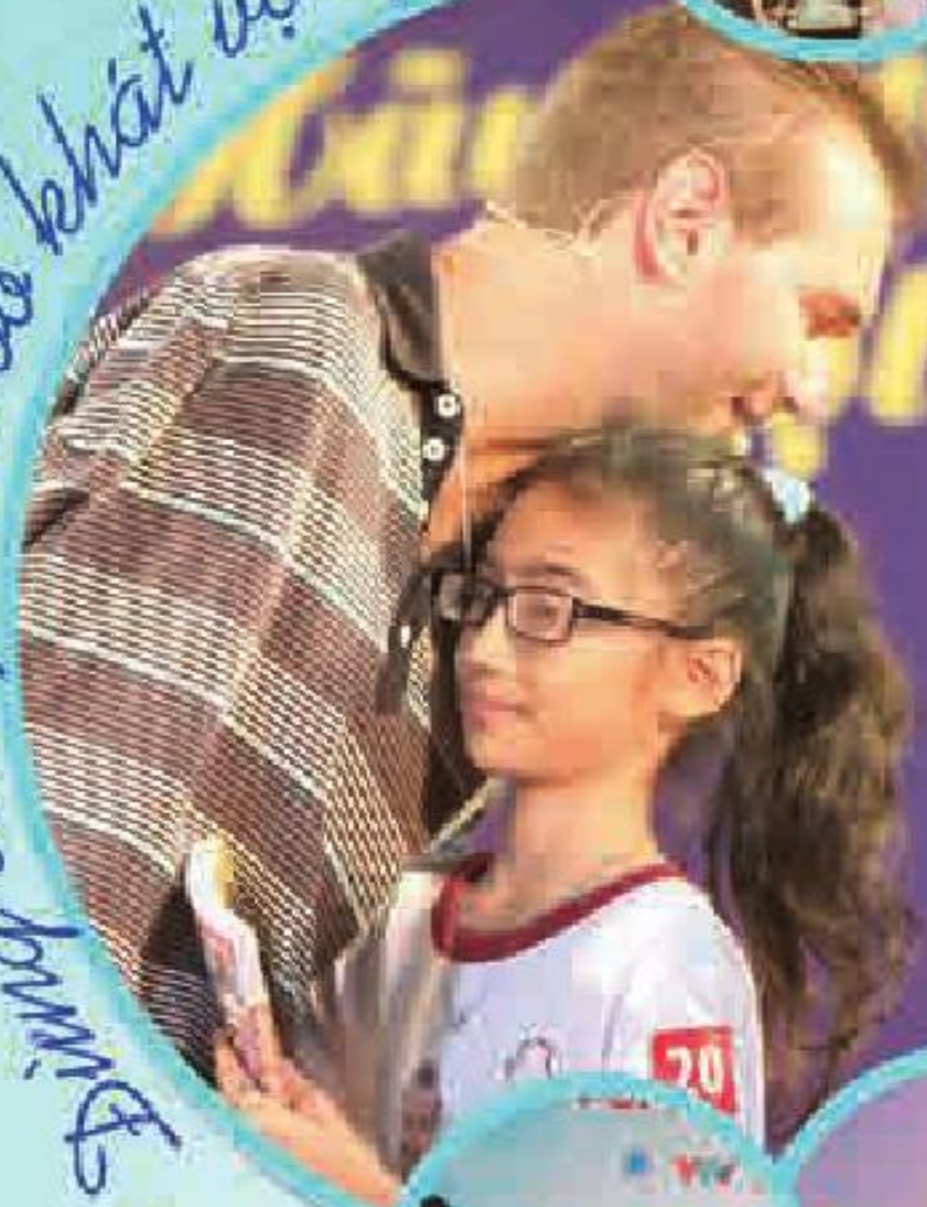
**Tản mạn
Tr. 58
phong lan**

**Vũ trụ
Tr. 26
tĩnh thức**

**Cho
và nhận**

Tr. 4

"Đừng bao giờ từ bỏ khát vọng"



CHƯƠNG TRÌNH

TÒA SÀNG NGHỊ LỰC VIỆT

TÔN VINH NHỮNG "NICK VUJICIC VIỆT NAM"

Sống trung thực - Sống trách nhiệm - Sống nghị lực

THƯƠNG HIỆU ĐỒNG HÀNH

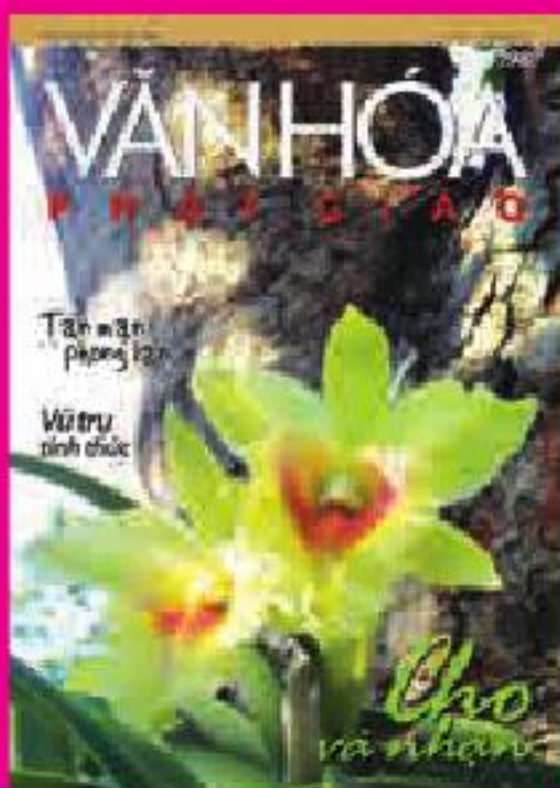


TÔN HOA SEN

Mái ấm gia đình Việt

**TẠP CHÍ EUROMONEY BÌNH CHỌN TẬP ĐOÀN HOA SEN
LÀ "CÔNG TY ĐƯỢC QUẢN LÝ TỐT NHẤT
CHÂU Á NĂM 2014"**





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

Tổng Biên tập
THÍCH CHƠN THIÊN

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

Phó Tổng Biên tập
THÍCH TRUNG HẬU
THÍCH MINH HIỀN

Tri sự
NGUYỄN BÔNG

Trình bày
MAI PHƯƠNG NAM

Phòng Phát hành
Trụ sở Tòa soạn VHPG
ĐT: (84-8) 3 8484 335
Cô Trần Thị Hải Đông, ĐD: 0907 164 066

Quảng cáo
Cô Thu Sương, ĐD: 0918 032 040

Tòa soạn
294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa,
Quận 3, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (84-8) 38484 335 - 38484 576
Fax: (84-8) 35265 569
Email: vanhoaphatgiao@vnn.vn
toasoanvhp@gmail.com
Tên tài khoản:
Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo - Ban Văn hóa
Số tài khoản: 1487000000B
Ngân hàng VPBank, Chi nhánh TP. HCM

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

Sương mai	3
Cho và nhận (Nguyễn Cẩn)	4
Ngàn cánh sen xanh biếc (Đỗ Hồng Ngọc)	8
Rác trong đời (Cao Huy Hóa)	12
Chớ để cho mình thành người bất chánh (Thụy Khanh)	14
Giải thoát nằm giữa hai tư tưởng (Nguyễn Thế Đăng)	17
Ngài Atisha và Đèn soi đường Giác ngộ (Phạm Chánh Cẩn)	20
Phương pháp thực hành Thiền Chỉ <i>(Sakyong Mipham Rinpoche, Nguyễn Văn Nghệ dịch)</i>	24
Vũ trụ tình giác (David Loy, Trần Khiết Bách dịch)	26
Tôn giáo hoàn hảo (Hoàng Tá Thích)	28
Làm việc thiện giữa đường (Trần Kiên Hạ)	31
Rêu phong lá mái (Khải Thư)	34
Việc xây cất ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long <i>(Thạch Ba Xuyên)</i>	37
Đình thần Hưng Long ở Chợ Thành, tỉnh Bình Phước (Vũ Đình Tâm)	40
Tự hào Đất Mũi Cà Mau (Nguyễn Trọng Nghĩa)	42
Tâm trong chăm sóc sức khỏe (Nguyễn Hữu Đức)	44
Đất lạ (Phúc Duyên)	47
Con kênh tuổi thơ (Phạm Tuấn Vũ)	48
Tuổi thơ bên kia rào (Nguyễn Thanh)	49
Bàn tay của ngoại (Đoàn Thị Minh Hiệp)	50
Thơ (Nguyễn Thánh Ngã, Phan Như, Phạm Ánh, Nguyễn Thanh Xuân, Lê Đức Đồng, Lam Hồng, Võ Hà Thanh Nhi)	52
Bức tường rào (Nguyễn Trọng Hoạt)	54
Ký ức ngày mùa (Lý Thị Minh Châu)	56
Tản mạn phong lan (Hạt Cát)	58
Lời cảm ơn cuộc sống	59

Bìa 1: Lan rừng. Ảnh: Ngô Văn Thông



Thư tòa soạn

Kính thưa quý độc giả,

Những ngày xuân đang dần tàn và mùa hè đang đến, Đại lễ Phật đản lại về, mọi người con Phật nô nức đón mừng Đại lễ Phật đản và tất bật chuẩn bị thực hiện công hạnh của người cận sự trong lúc chư Tăng Ni nhập hạ để tăng trưởng đạo lực. Như thông lệ, vào dịp mừng Đại lễ Phật đản hàng năm, Văn Hóa Phật Giáo phát hành số đặc biệt hướng về ngày Đản sinh của Đức Bổn sư. Một điều trùng hợp thú vị là số báo VHPG đặc biệt mừng Phật đản năm nay cũng là số báo thứ 200.

Phát hành liên tục 200 số báo trong điều kiện không có sự trợ giúp của bất kỳ một cơ quan, đoàn thể, tổ chức nào cũng có thể được coi là một thành tích nho nhỏ và là một điều đáng ghi nhận, nhất là việc phát hành số báo thứ 200 lại đúng vào dịp mừng Đại lễ Phật đản, mùa lễ quan trọng của đa số những người đọc tạp chí VHPG. Trong hoàn cảnh khó khăn của mình, chúng tôi cũng sẽ cố gắng tổ chức một hình thức kỷ niệm thích hợp. Qua đây, chúng tôi hy vọng quý độc giả, cộng tác viên, ân nhân và thân hữu góp ý và giúp đỡ cả về vật chất lẫn tinh thần để hoạt động kỷ niệm việc phát hành số báo thứ 200 của chúng tôi mang lại những ý nghĩa thiết thực. Với các vị cộng tác viên, chúng tôi rất mong tiếp nhận các bài viết đóng góp cho số báo đặc biệt về cả hai chủ đề, chủ đề Phật đản và chủ đề kỷ niệm số báo thứ 200. Chúng tôi cũng mong có được những nhận định của quý độc giả, cộng tác viên, ân nhân và thân hữu về hoạt động của tạp chí trong thời gian qua, giúp chúng tôi ngày một tiến bộ hơn trong việc cùng với quý vị phục vụ Đạo pháp và Dân tộc.

Nguyện cầu Tam bảo gia hộ để mọi người đều tinh tấn bước vào mùa Phật đản Phật lịch 2558 năm 2014 này.

Văn Hóa Phật Giáo

**Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn. Dùng Chánh pháp làm
chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.**

(*Kinh Đại Bát-niết-bàn* – Trường Bộ)



Cho văn nhận

NGUYỄN CÂN

Nỗi buồn mang tên “vô cảm”

Vừa rồi, nói chuyện với một số cựu sinh viên đang làm công tác từ thiện ở Tây Nguyên, nghe các em kể về một trường hợp thương tâm vừa mới được chuyển vào Bệnh viện Nhi Đồng 1 TP.HCM mà thấy buồn. Bé gái tên Rahlan Méo, sáu tuổi, ở thôn 2 Pơr, xã Ia Pơr, Chư Prông,

Gia Lai. Cháu thuộc gia đình người dân tộc, hiện nuôi bé là người di ruột cùng tộc người, ít học, thiếu kiến thức, lại không rành tiếng Việt nên gặp nhiều khó khăn khi giao tiếp. Cháu bé bị phỏng là do nướng bắp trong rẫy, bị cháy, cháy hết quần áo. Và cháu tự di chuyển đến nơi có nước tự dập tắt lửa, không có ai biết để



cứu. Đến khi được mọi người phát hiện ra thì vết cháy đã quá sâu. Khi bị tai nạn như vậy, chỉ có hai chị em, đứa em mới hai tuổi nên không biết gì. Khoảng cách từ chỗ bị cháy ra đến Bệnh viện Đa khoa Gia Lai là 100km, đường sá khó khăn, gần như chỉ có thể di chuyển bằng xe gắn máy, mãi đến khi còn cách thị xã khoảng 35km thì mới có đường xe ô-tô di chuyển được. Cháu được điều trị ở BV Đa khoa Gia Lai (tại thị xã An Khê), do một nhóm từ thiện hỗ trợ. Sau đó gia đình đưa về nhà, và nói tình trạng bệnh có thuyên giảm. Tuy nhiên, khi chị hội trưởng nhóm Hỷ Lạc An Khê đến thăm thì thấy tình trạng ngày một tồi tệ hơn và nhóm đã thuyết phục gia đình cho nhập viện trở lại BV Đa khoa Gia Lai, sau đó chuyển viện ngay xuống BV Chợ Rẫy. Trong Facebook

của mình, các thiện nguyện viên tả lại quá trình đưa bệnh nhân vào Sài Gòn như sau:

"Có một điểm nhấn ở đây mà mình muốn nói: *quả thực bây giờ lòng trắc ẩn là điều rất hiếm hoi, dù ở bất cứ đâu!!!* Khi đưa bé vào BV Chợ Rẫy, lúc đó là 1 giờ sáng, trong tình trạng như thế (một tình trạng kinh khủng...), nhưng BV Chợ Rẫy không nhận do nói không có khoa Nhi, và bệnh nhân Nhi thì phải chuyển qua Nhi Đồng. Ừ, thì chuyển cũng được, mà sao không giúp người ta làm cái giấy chuyển viện (bởi BV Đa khoa Gia Lai chuyển trực tiếp đến BV Chợ Rẫy), *lại bắt người ta quay ngược lại BV Đa khoa Gia Lai để làm chuyển viện xuống Nhi Đồng 1*. Sao con người ta *máy móc* đến mức như vậy? Và vô cảm đến mức như vậy!!! Lúc ra lấy xe, đi trên đường tôi vẫn cứ thốt lên... Xấu hổ vô cùng cho những chiếc áo blouse!!! Vô vô cùng!!"

"Lúc đó, như chị Tâm và chị Chiến nói: thấy uất ức, muốn khóc luôn. Cuối cùng cho qua Nhi Đồng 1. Người ta không nhận vì giấy chuyển viện ghi là BV Chợ Rẫy(!!!). Cuối cùng đưa qua dịch vụ thì vào được...! Tuy nhiên BV Nhi Đồng 1 quá tải, nên chấp nhận chữa dịch vụ, nhưng vẫn phải nằm lê lết ở ngoài hiên".

"Gia đình có đến sáu bé, ba bé đầu là nằm trong hộ khẩu (là hộ nghèo), tuy nhiên đến bé Rahlan Méo (thứ tư) thì lại không có tên trong hộ khẩu (cả 3 bé sau đều không nằm trong hộ khẩu). Và con đường để làm cho bé *được trong hộ nghèo* để được giảm viện phí cũng rất chông gai (chi phí tại BV Đa khoa Gia Lai được giảm 95% với hộ nghèo, và ở BV Đa khoa Gia Lai thủ tục cũng đơn giản vì họ hiểu người dân tộc). Còn khi xuống Sài Gòn, mọi cái đều phải làm lại. Cũng rất may mắn là chị Chiến rất nhiệt tâm và có lòng, chiều hôm nay chị sẽ về lại Gia Lai để làm những giấy tờ cần thiết cho bé... Hiện chi phí chưa biết bao nhiêu, và cũng chưa quá gấp gáp! H. sẽ theo dõi bé thường xuyên".

Quả các em đã lo lắng cho một người không quen biết với tất cả tấm lòng. Nhưng xã hội đã hành xử lạnh lùng. Chuyện này không mới vì hiện tượng bác sĩ thờ ơ với nỗi đau của bệnh nhân, dù biết có thể để lại những hậu quả khôn lường, là chuyện thường, cũng như doanh nghiệp thì sản xuất bất chấp môi trường, thậm chí chôn thuốc trừ sâu xuống đất mà không nghĩ đến hậu quả gây ra cho đồng loại; nhân viên công quyền thì hờ hững, đứng đưng với dân; người đi ngoài đường hễ thấy tai nạn thì tụ tập lại vì tò mò nhiều hơn là tìm cách đưa nạn nhân đi cấp cứu... là điều mà bao nhiêu nhà báo, nhà nghiên cứu xã hội đã từng gióng lên hồi chuông báo động cấp thiết cho sự thờ ơ, lạnh nhạt...

Tiến sĩ Đoàn Hương trong một bài phỏng vấn kể lại: "Ngay một lần tôi đã từng chứng kiến ở đường Đại Cổ Việt, có một nữ khách nước ngoài bị tai nạn ô-tô, vậy mà tất cả mọi người không ai giúp đỡ bà ấy mà để mấy tiếng sau xe cấp cứu mới tới... Rồi thì càng ngày càng nhiều những hình ảnh vô cảm đến thiếu đạo đức của

giới trẻ được các phương tiện truyền thông đưa lên mặt báo, như nữ sinh cời đồ, xé áo, thậm chí là đánh nhau đến chết... Điều đáng nói là nhiều người thay vì can thiệp lại đứng nhìn như một trò tiêu khiển, rồi còn cổ vũ, hò hét⁽¹⁾.

Thế đấy, người ta chứng kiến sự vô cảm hiện ra ngồn ngộn nơi công cộng như thấy kẻ gian móc túi hoặc bọn côn đồ hành hung người khác, cũng chỉ lờ đi xem như đấy không phải chuyện của mình. Nhiều người đi xe buýt trông thấy bao nhiêu cảnh chướng mắt nhưng không dám lên tiếng vì sợ những kẻ gây việc ác hành hung, trả thù. Có người bảo trẻ em, thanh niên vô cảm vì không còn tin ai, tôn thờ người hùng nào (?), vì thấy người lớn không còn là tấm gương đạo đức cho giới trẻ. Ngay chính các phương tiện truyền thông cũng không còn hướng về anh hùng, hiệp sĩ nữa mà tập trung khai thác những hiện tượng bệnh hoạn như Bà Tung, hay các cô người mẫu khoe thân, những nam ca sĩ diễn viên biến thái. Văn hóa không còn là một vườn hoa mà mọc tràn lan toàn cỏ dại. Ở trường học, các em chứng kiến chuyện chạy trường chạy lớp, quay cóp gian lận trong thi cử, chạy theo thành tích mù quáng của quý thầy cô. Gia đình thì sao? Cái tế bào xã hội ấy cũng ngồn ngộn cơm áo gạo tiền, cha mẹ nếu không đầu tắt mặt tối thì nếu khá giả cũng dễ rơi vào vòng xoáy kinh tế mù mịt, cha mẹ không còn thời gian chăm lo dạy bảo. Nói như những nhà xã hội học, con người đang bị cuốn theo dòng cuồng lưu vật chất, và có đứng vững được hay không, phụ thuộc rất lớn vào bản lĩnh, vào nền tảng giáo dục của chính mình và cả môi trường chung quanh. Họ cho rằng chúng ta đang rơi vào giai đoạn rất khó khăn, có thể gọi đó là "vết gầy của văn hóa". Hậu quả là cả xã hội đang mang mầm bệnh, đang trong giai đoạn phát tác, hay nói cách khác, vô cảm là căn bệnh của những người sẵn sàng quay lưng lại với những nỗi đau khổ của đồng loại, của tha nhân, ngược lại truyền thống "thương người như thể thương thân". Nói theo Nam Cao, "*Không có tình thương, con người chỉ là một con vật bị sai khiến bởi lòng ích kỷ*"⁽²⁾. Xã hội vì thế thiếu vắng tình yêu thương, đùm bọc, sẻ chia, "lá lành đùm lá rách". Một cuộc sống như thế là khô hạn lòng từ bi, con người mang tâm hoang vu đi giữa đời, hướng về những giá trị nhỏ nhoi ích kỷ cho riêng mình. Nó đã biến con người "Nhân chi sơ tính bản thiện" thành "Nhân chi sơ, tính bản 'sợ'". Sợ gì? Sợ ảnh hưởng đến bình yên, tài sản, địa vị chính mình, vô tình biến thành kẻ vô lương tâm mà không biết. Có thể nói đó là căn bệnh của những kẻ không có trái tim nhân ái. Đó là căn nguyên của thói quan liêu, xa rời quần chúng, thiếu trách nhiệm. Chúng ta không lạ khi có những bác sĩ đã để cho bệnh nhân phải chờ đợi và chết trong oan khuất; khi có thầy cô không hề quan tâm đến hoàn cảnh khó khăn của học sinh, vì chỉ tiêu thi đua mà ép em phải nghỉ do học lực yếu,

bằng cách mời phụ huynh họp liên tục bốn, năm lần một tháng; chưa kể một số em khác rơi vào trầm cảm, hoang mang, vào đời trong tuyệt vọng.

Thấp sáng những đốm lửa

Tiến sĩ Đoàn Hương vẫn tin tưởng: "Dù vậy, tôi nghĩ đó chỉ là những hiện tượng, chỉ là lớp cặn nổi trên bề mặt xã hội mà thôi". Có thật vậy chăng? Tình hình hiện nay là đáng báo động. Nhưng như đã nói ở trên, vẫn còn những người như H. và nhóm thiện nguyện của em đang lặn mò vào những nơi xa xôi cách trở như Tây Nguyên để đóng góp, trong khả năng tài lực hạn chế của mình, cho việc học tập, việc sinh hoạt của những người nghèo, nhất là người dân tộc thiểu số. Ví dụ người trực tiếp đưa cháu bé bị nạn về Sài Gòn điều trị là chị Châu Thị Tâm, nhóm trưởng nhóm Hỷ Lạc An Khê, cùng với chị Phạm Thị Chiến, nhân viên điều dưỡng của BV Đa khoa Gia Lai. Các bạn thiện nguyện viên viết trong Facebook: "Mình rất thích cách làm việc rất nhân văn của BV Đa khoa Gia Lai và ấn tượng rất tốt với chị Chiến: thật, yêu người, yêu nghề và đầy trách nhiệm... Từ khi nhập viện, bé được truyền máu, truyền đạm liên tục, và phải nói do sức đề kháng của bé quá tốt, nên bé hồi phục khá nhanh. Bác sĩ nói nếu để một thời gian ngắn nữa, bé sẽ không qua khỏi. Chắc chắn! Nhưng giờ này thì bé đã được cứu". Những đốm lửa tuy nhỏ cần phải thấp lên nhiều hơn, liên tục và đều khắp. Chúng ta cần hành động. Nói như TS Hương: "Chúng ta cần một nền giáo dục không giáo điều, lý thuyết khô khan, nặng nề, thay vào đó những bài học sinh động, thực chất để phát triển tâm hồn, nhân cách, nhân phẩm của mỗi học sinh... Chúng ta đừng đặt nặng vấn đề lý thuyết. Dạy đạo đức, giáo dục công dân mà lại dạy chủ nghĩa duy vật biện chứng, quy luật giá trị của Mác thì học sinh 14, 15 tuổi làm sao hiểu được. Và nữa là phổ thông rất nhiều môn, chúng ta cứ nhồi nhét thật nhiều kiến thức, nhưng lại không có môn văn hóa. Cả thế giới dạy từ văn hóa, mà mình không có môn văn hóa thì thật là đáng tiếc"⁽³⁾.

Chúng ta phải tôn vinh những tấm gương gần gũi trong cuộc sống nhưng kẻ xả thân cứu người, những hiệp sĩ bắt cướp, những thầy cô vùng núi, hải đảo... Nói tóm lại, phải xây dựng trường dưỡng lòng bi mẫn.

Cơ chế nào cho lòng bi mẫn?

Chúng ta tưởng tượng hạnh phúc được sinh ra từ giàu sang, của cải vật chất nên sinh tâm chấp hữu. Ngài Sogyal Rinpoche dạy: "*Sự chấp thủ tự ngã, tự thương mình, chính là cội gốc mọi tai hại cho kẻ khác và cho chính mình - nếu bạn nhìn sâu vào điều ấy.*"

Mỗi việc tiêu cực mà chúng ta đã nghĩ hay làm đều phát sinh từ sự chấp thủ của ta vào một tự ngã giả tạo, và sự yêu mến cái ngã ấy, cho nó là yếu tố quan trọng nhất đời. Tất cả những tư tưởng tiêu cực, cảm xúc, dục vọng và hành động làm nhân cho ác nghiệp của chúng ta, đều

do sự chấp thủ bản ngã, yêu mến bản ngã mà ra. Chúng ta là cục nam châm mãnh liệt u ám cuốn hút tới chúng ta mọi trở ngại, mọi bất hạnh, lo buồn, tai ách - đời này qua đời khác; bởi thế chúng ta căn nguyên mọi khổ đau trong sinh tử⁽⁴⁾.

Điều đó giải thích vì sao chúng ta dính mắc trong lưới vô minh, khiến chúng ta ngần ngại khi mở rộng tâm hồn dung nhiếp tư tưởng tha nhân, cảm nhận nỗi đau người khác như nỗi đau của chính mình... phát khởi yêu thương,

"Trong trận chiến chống lại kẻ thù lớn nhất đó - ngã chấp, ngã ái - thì đồng minh lớn nhất của bạn là sự thực hành tâm đại bi, đây là lòng bi mẫn, hiển mình phụng sự kẻ khác, gánh lấy đau khổ của họ thay vì tự yêu thương ta".

Một trong những pháp tu tập ích lợi phát triển tâm bi mẫn là *Tongleng*, Tạng ngữ có nghĩa là "cho và nhận". Đây là phương pháp hữu hiệu nhất. Hơn pháp môn nào hết, pháp này rất hiệu lực để phá trừ ngã chấp, ngã ái, nguồn gốc của mọi đau khổ của ta và cũng là gốc rễ của mọi sự nhân tâm, vô cảm.

Suối nguồn từ bi vì nhiều nguyên cớ có khi đã tắt hay ngừng chảy trong tâm mình. Muốn thực hành "cho và nhận", chúng ta phải khơi dậy tâm đại bi. Đây là một việc rất khó. Phương pháp này dạy ta rằng hãy trở lại trong tâm mình và tạo lại, quán tưởng một tình yêu mà một người nào đã cho ta, làm ta xúc động thuở ấu thời hay những năm tháng đầu tiên; ví dụ như nhớ đến mẹ và một đời tận tụy hy sinh của bà, nhưng nếu chưa đủ mạnh thì có thể nghĩ đến bà ngoại, ông nội, hay bất cứ ai đã đối xử thương yêu với mình trong đời. Hãy cảm nhận tình yêu ấy một cách mãnh liệt với lòng tri ân sâu sắc. Tình yêu của bạn sẽ hướng đến người ấy, ra ngoài cái tôi nhỏ bé của mình. Lúc ấy, ta sẽ để tình yêu tuôn tràn từ tim mình và hướng đến tha nhân, khắp mọi người, bắt đầu với những người gần nhất như vợ chồng, con cái, bạn bè, anh em, rồi những người quen biết, đến láng giềng, đến người xa lạ, rồi khó hơn và phải thực hiện, trải lòng bi mẫn đến những người ta không ưa, hoặc những kẻ gây rắc rối cho ta, rồi cả đến những kẻ mà ta xem như "kẻ thù", trước khi trải ra vũ trụ. Cứu cánh của tình yêu ấy là "xả" - một trong Tứ vô lượng tâm làm nền cho ước nguyện của tâm đại bi. Cái thấy của tâm "xả" vô tư, thắm nhuần khắp - thực sự là khởi điểm, là căn bản của con đường đại bi bởi nhờ "xả", ta thấy mọi người bình đẳng, không bị phân chia vì bất kỳ tiêu chuẩn màu da, giai cấp, trình độ, giàu nghèo... Khởi điểm là tâm bi, ta phát khởi lòng từ, như Đại sư Từ Thị đã bảo ngài Vô Trước: "Nước đại bi chảy qua kênh lạch lòng từ" và cuối cùng là xả. Chúng ta sẽ đạt được *Đồng thể đại bi*: xem người như mình. Nói như Đức Dalai Lama: "Chung quy, mọi con người đều giống nhau, làm bằng thịt, xương và máu. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc và tránh đau khổ. Hơn nữa, chúng ta đều có bình quyền được sung sướng.

Nói tóm lại, thực là quan trọng để nhận ra chỗ giống nhau của chúng ta, là thân phận làm người. Thực hành "Cho và nhận", hãy hình dung hay tưởng tượng anh chị em ruột, hay con cái chúng ta ở trong hoàn cảnh đau khổ như thế, tự nhiên bạn sẽ thấy lòng mình rộng mở, và sự bi mẫn sẽ thức dậy. Chúng ta có thể thực hành điều này mỗi ngày: Một cụ già bán vé số quờ quạng bước qua đường, một chị bán hàng rong ngồi buồn thiu vì bán ế, một đứa bé tật nguyền ngồi bán báo giữa đường phố bụi mù không khẩu trang, mũ nón... Chúng ta hãy bước đến và giúp họ, không chỉ bằng tiền mà bằng thái độ ân cần, san sẻ "Đức bi mẫn là một điều lớn lao cao cả, hơn sự thương hại rất nhiều. Lòng thương hại có gốc rễ trong nỗi sợ hãi và cảm thức kiêu căng, Stephen Levine nói: "Khi bạn chạm xúc nỗi đau của người nào với sự sợ hãi, thì đó là lòng thương hại; với tình thương thì đó là lòng bi mẫn". Chính vì vậy, trong pháp "cho và nhận", ta phải ý thức rõ chúng sanh đều bình đẳng và đau khổ như nhau, vì như đã nói, chúng ta không hơn gì họ khi rơi vào cùng cảnh ngộ. Bi mẫn không thực sự là bi mẫn nếu nó không tích cực. Đức Quán Tự Tại, vị Bồ-tát của lòng bi mẫn, thường được biểu trưng có ngàn mắt để thấy nỗi khổ trong mọi xó góc của vũ trụ, và ngàn tay duỗi ra khắp nơi để giúp đỡ. Nói vắn tắt, "*Tongleng* hay 'cho và nhận' là rước vào đau đớn khổ sở của những người khác, và ban cho họ hạnh phúc, niềm an lạc, của mình⁽⁵⁾."

Ngài Sogyal Rinpoche dạy: "Điều duy nhất bạn nên biết chắc, đó là pháp *Tongleng* chỉ có làm hại cho một cái đã hại bạn nhiều nhất, đó là ngã ái, ngã thủ nơi bạn, gốc rễ của đau khổ... Tâm đại bi của bạn càng mạnh càng lớn, thì niềm tin, đức vô úy nơi bạn càng sâu xa. Bởi thế tâm đại bi lại hóa ra là tài nguyên lớn nhất của bạn, sự che chở bảo đảm nhất"⁽⁶⁾.

Như Shakespear nói qua lời Partia trong vở kịch *The Merchant of Venice*:

Đức tính của tình yêu không giới hạn
Như mưa xuân rơi xuống tự trời xanh
Xuống trần gian ân phước rải an lành
Cả người cho, cũng như là kẻ nhận.

Hay nói theo kinh, tâm đại bi là viên ngọc châu như ý mà ánh sáng chữa lành tất cả bệnh toa khắp muôn phương. Để có viên ngọc ấy, những gã cùng tử là chúng ta hôm nay phải thực hành pháp môn "Cho và nhận":

Cho bao nhiêu thì nhận lại bấy nhiêu
Vì anh hiểu từ bi là vô tận. ■

Ghi chú:

1,3. Tiến sĩ Đoàn Hương - Trả lời phỏng vấn báo An Ninh Thủ Đô - Hà Loan thực hiện 8-12-2013.

2. Nam Cao - Đời thừa.

4,5,6. Sogyal Rinpoche. *Tạng thư Sống chết - The Tibetan Book of Living and Dying* - bản Việt dịch cổ Ni trưởng Thích nữ Trí Hải.



Thập thoáng lời Kinh

Ngàn cánh sen xanh biếc

ĐỖ HỒNG NGỌC

Lời tòa soạn: Đỗ Hồng Ngọc, cây bút quen thuộc của Văn Hóa Phật Giáo, vừa gửi tặng tòa soạn tập sách mới xuất bản Ngàn Cánh Sen Xanh Biếc. Chúng tôi xin đăng Lời ngỏ của tác giả được in ở đầu sách để giới thiệu cùng quý vị độc giả.

Một hôm, trước hàng vạn các vị Đại Bồ-tát vây quanh, Phật nói: “Nhu Lai chẳng bao lâu nữa sẽ vào Niết-bàn; sau khi vào Niết-bàn rồi, muốn hết thấy chúng sanh, trong hàng tu học, không còn nghi ngờ nữa. Các người muốn hỏi chỗ nào, Ta sẽ dạy cho”.

Các vị Đại Bồ-tát, trong đó có Đại Trang Nghiêm Bồ-tát dẫn đầu đồng thanh hỏi:

“Bạch Thế Tôn! Các vị Đại Bồ-tát muốn mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, cần phải tu hành những pháp môn nào?”

Muốn “mau” thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác ư? Nghĩa là muốn mau thành... Phật ư? Xưa nay, ít khi nào các đệ tử Phật dám đặt một câu hỏi “thẳng thừng” như vậy. Đây có lẽ là cơ hội tốt nhất vì Phật nói sấp “Niết-bàn”, lại cho phép “... mặc ý các ông thưa hỏi” nên mới mạnh dạn đặt một câu hỏi bấy lâu canh cánh bên lòng chẳng tiện nói ra. Thật vậy, bấy nay chỉ mong làm Thanh văn, A-la-hán, Bồ-tát... mà đã rất nhiều khê, mà nay dám hỏi làm sao cho mau thành Phật! Thì ra chuyện muốn “thành Phật” vốn cũng là món “tánh dục” lớn của chúng sanh! Nhưng ở đây ta còn thấy có một cái ý muốn cao hơn: muốn “mau” thành Phật, chứ không phải từ từ mà thành Phật nữa kia!

Hơn ngàn năm sau đó, Huệ Năng từ Lĩnh Nam đến gặp sư phụ Hoàng Nhẫn. Sư phụ hỏi: “Người từ phương nào đến, muốn cầu vật gì?”. Huệ Năng đáp: “Đệ tử từ xa đến lễ Thầy, chỉ cầu làm Phật, chứ không cầu gì khác!”.

Không cầu gì khác! Chỉ cầu làm Phật! Thì ra... ngàn xưa ngàn sau vẫn thế, chúng sanh vẫn chỉ cầu làm... Phật.

Mà Phật cũng chỉ mong có vậy, cũng chẳng mong gì hơn! Mong cho tất cả chúng sanh “đều thành Phật đạo” mà! Bởi tất cả chúng sanh đều sẵn có Phật tánh như viên ngọc giấu trong chéo áo đó thôi, dù là chéo áo của người khổ rách áo ôm hay của đại gia nút đố đố vách cũng đều sẵn có viên ngọc đó cả! Phật vẫn chẳng luôn nói: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành”... đó sao?

Trả lời cho câu hỏi muốn mau thành Phật phải tu hành những pháp môn nào của Đại Trang Nghiêm Bồ-tát, Phật ôn tồn đáp: *“Có một pháp môn hay, làm cho các vị Bồ-tát mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác”*.

Các vị Đại Bồ-tát nhao nhao hỏi: *“Pháp môn này tự hiệu là chi? Nghĩa như thế nào? Phải tu hành làm sao?”*.

Phật đáp: *“... Pháp môn này gọi là Vô Lượng Nghĩa. Bồ-tát nếu tu được pháp môn Vô Lượng Nghĩa này, sẽ mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác”*.

Chưa bao giờ Phật dễ thương đến vậy! Hỏi đâu đáp đó, ân cần, niềm nở. Mọi người đều đồng tai lên mà nghe.

“Vô lượng nghĩa này từ một pháp sanh ra, một pháp ấy chính là vô tướng. Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng, nên gọi là thật tướng”.

Ồi trời! Thiệt là “điếc con ráy”! Không biết tám vạn Đại Bồ-tát có mặt lúc đó có vị nào choáng váng, lúng búng lỗ tai không, nhưng rõ ràng đã không ít kẻ bỏ đi! Nào chỉ từ một pháp, nào vô tướng, nào thật tướng... “vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng”! Ai bỏ đi mặc kệ, những người còn ngồi lại được Phật ân cần giải thích thêm:

“Các pháp xưa nay vắng lặng như hư không, sanh trụ dị diệt niệm niệm chẳng dừng mà bản thể của nó vẫn là như như bất động, thường trụ: nó chính là vô tướng”.

Rồi giữa lúc mọi người vẫn đang còn có vẻ ngỡ ngàng, Phật tiếp tục hướng dẫn “phải tu hành cách nào cho mau thành Phật?”:

Phải quan sát hết thấy các pháp: tánh tướng của nó xưa nay vẫn thường không tịch (...). Do con người suy tính giả dối mà phát khởi những vọng niệm chẳng lành, gây tạo nghiệp dữ...

*Phải quan sát để rõ thấu hết thấy các pháp: pháp tướng như vậy **sanh** cũng như vậy, pháp tướng như vậy **trụ** cũng như vậy, pháp tướng như vậy **dị** cũng như vậy, pháp tướng như vậy **diệt** cũng như vậy. Các pháp tướng như vậy mà hay sanh pháp dữ, pháp lành.. trụ, dị, diệt cũng đồng như vậy. Bồ-tát quan sát bốn tướng trước sau như vậy đều biết khắp cả các pháp khác.*

Rồi nói rõ thêm: *Hơn nữa còn phải quan sát kỹ càng hết thấy các pháp, mỗi niệm mỗi niệm không ngừng, sanh diệt nối nhau mãi mãi, lại quan sát bốn tướng sanh trụ dị diệt trong hiện tại. Quan sát như thế mới hiểu thấu nguồn gốc tánh dục của chúng sanh; tánh dục của chúng sanh vô lượng, nên thuyết pháp vô lượng, thuyết pháp vô lượng, nên nghĩa cũng vô lượng”*.

Dĩ nhiên, kinh *Vô lượng nghĩa* này đã nói cho các vị Đại Bồ-tát buổi hôm đó cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm dưới chân núi Linh Thứu. Ta bây giờ nghe “điếc con ráy”, lúng búng, choáng váng là phải. Nhưng, cũng bởi cái “tánh dục của chúng sanh” là ta vốn tò mò, ham hiểu biết buộc ta lần dò tìm kiếm, nghiền ngẫm suy tư. Có cái gì đó giấu nhem bên trong chẳng? Một bí tạng, một kho tàng, một bí kíp thượng thượng giúp “mau” thành Phật chẳng hạn?

Phật nói chỉ có mỗi một pháp môn đó thôi. Không cần nhiều. Lâu nay nói tám vạn bốn ngàn pháp môn gì đó chẳng qua là một cách nói, để đáp ứng cái “tánh dục” vô lượng của chúng sanh thôi, chứ thiệt ra chỉ có một, chỉ cần Một. Bởi một là tất cả và tất cả là một. Phật đã nói điều này ngay từ buổi ban đầu, dưới cội bồ-đề, chẳng qua người ta không thể hiểu thấu, từ đó phải bày ra vô vàn phương tiện nọ kia.

Một pháp ấy chính là vô tướng thật tướng. *“Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng, nên gọi là thật tướng”*.

Hóa ra bấy nay ta loay hoay khổ sở chỉ vì sống trong cái “hữu tướng / giả tướng”! Ngày nào thoát ra được, thấy được, sống được trong cái “vô tướng / thật tướng” kia thì ta đã là một ta khác!

Ta hiểu tại sao kinh *Kim Cang* bảo “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng”, hề cái gì có “tướng” (hữu tướng) đều là hư vọng; và “Ly nhất thiết tướng tức danh chư Phật” tức là rời bỏ được hết thấy các tướng thì đã gọi được là Phật! Bởi vì cái “tướng” kia chẳng qua chỉ là cái trình hiện bên ngoài, cái “biểu kiến” xanh xanh đỏ đỏ... do tập hợp của trùng trùng duyên khởi cho nên nó là “giả”, còn cái “thực” ở bên trong, ở đằng sau kia, chính là “vô tướng”!

Nhưng nhớ rằng “Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng” có nghĩa là tuy “vô” mà vẫn “hữu”, tuy “không” mà vẫn “có” đó, dù là cái có “giả”, nhưng đó cũng chính là cái “diệu hữu” cần phải thấy vì nếu không ta lại rơi vào “hư vô chủ nghĩa”. *Thị pháp trụ pháp vị / Thế gian tướng thường trụ*. Miễn là đừng bám, đừng dính mắc mà chỉ nên biết nó là “diệu hữu” để hạnh phúc ở đây và bây giờ với nó. Còn “chẳng phải vô tướng mà vô tướng” thì cái “có” lại vốn từ “không”. Nó là cái “chân không” đó vậy. Chân không mà diệu hữu. Diệu hữu mà chân không. Sắc tức thị không / Không tức thị sắc. Như vậy thì cái gọi là “thật tướng” thực ra bao gồm cả *hữu* lẫn *vô*, *có* lẫn *không*. Bám hữu đã sai mà bám vô càng sai.

Tu hành cách nào ư? Phật dạy: *Phải quan sát hết thấy các pháp. Tánh tướng của nó xưa nay vẫn thường không tịch. Thấu rõ pháp tướng như vậy thì sanh trụ dị diệt nó phải như vậy, trước sau như vậy...*

Phải quan sát! Ở đây không chỉ là “định” nữa mà phải là “quán”: Ứng tác Như thị quán! “Quán” mới thấy, nghĩa là không chỉ nhìn một cách hời hợt mới nhận ra. Thấy gì? Thấy “Nó vậy đó”. Chuyện xưa lẫn chuyện nay, từ lúc tướng trời tròn đất vuông, mặt nhứt đứng yên một chỗ đến tỷ tỷ thiên hà xoay xà quẩn, từ lúc tướng chỉ có một vũ trụ universe đến biết có hằng hà sa số vũ trụ multiverse, từ nguyên tử đến hạ nguyên tử, đến hạt, đến sóng để rồi đến “bổn lai vô nhất vật”... Tới lúc “kiến tướng phi tướng” thì đã có thể... “kiến Như Lai”. Lúc đó thì thấy Như Lai tùm tùm cười, nhường chỗ, mời ngồi, tay bắt mặt mừng, ân cần thăm hỏi cổ nhân...

“Nói kinh này xong, Đức Phật ngồi xếp bằng nhập vào chánh định ‘Vô-Lượng Nghĩa - Xứ, thân và tâm đều không lay động’.

Trời bèn mưa hoa và khắp cõi sáu diệu rung động.

* * *

Tôi người thầy thuốc, một bác sĩ y khoa, vốn có cái học “khoa học thực nghiệm”, tò mò mà không dễ tin. Cũng vì cái “nghiệp” của mình mà lang thang trong rừng kinh sách của bậc Y vương tìm thuốc cứu mình, cứu người. Hơn mười lăm năm trước, do một “cơ duyên” khá đặc biệt, tôi đến với *Tâm kinh Bát-nhã*, trả lời được cho mình câu hỏi “Tại sao?”, rồi đánh bạo viết ra *Nghĩ từ trái tim* để chia sẻ cùng bạn bè trang lứa, đồng bệnh tương lân; sau đó, không biết thúc đẩy thế nào mà lại lò mò tìm đến với *Kim Cang* để có được trả lời cho câu hỏi “Cách nào?”, rồi cũng đánh bạo mà viết *Gươm báu trao tay*; và rồi, không dừng ở đó, mấy năm nay tự dừng lại say mê nghiền ngẫm *Pháp Hoa* và thấy hiện ra câu trả lời cho một câu hỏi bấy nay canh cánh bên lòng: “Cái gì?”. Giờ đây hình như tôi đã có chút ít hiểu biết tại sao người xưa luôn mong “Nguyện giải Như Lai chân thật nghĩa”...

Pháp Hoa với tôi như một bài thơ vĩ đại, một đà-la-ni khổng lồ, hàm chứa nhiều ẩn nghĩa sâu sắc, giấu nhem

trong đó một bí tạng, một “bí kíp” của Như Lai. *Pháp Hoa* như tiếng nói ú ớ của người nói không được, về một điều “bất khả thuyết” đành phải dùng những ẩn dụ, những ngụ ngôn... nhiều khi huyền hoặc, xa mờ để che lấp nên phải chịu khó lật từng lớp “hoa lá cành” mù mịt kia, từng lớp vỏ trong vỏ ngoài nọ mới mong tìm thấy được cái “lõi cây” bên trong. *Pháp Hoa* vừa đòi hỏi phải suy tìm cho ra “ẩn nghĩa”, rồi phải miên mật “thực hành” mới thấy đây là *diệu pháp*, kia là *liên hoa*...

Nghiền ngẫm thực hành *Pháp Hoa*, thấy... thương Phật quá! Với lòng Từ bi vô hạn, luôn bằng mọi cách giúp giải thoát cho chúng sanh nên Phật muôn đời vẫn luôn là “Bổn sư Thích-ca Mâu-ni” đó vậy. Chưa lúc nào Phật giận dữ, dễ thương như ở *Pháp Hoa*. Có lúc hình như cũng lúng túng, cũng do dự, có lúc phải lặp đi lặp lại đôi ba lần rằng hãy tin lời Phật, trước sau như một, buổi đầu buổi giữa buổi cuối đều nhất quán, chỉ vì “phương tiện” mà làm cho đôi lúc người ta hiểu lầm nhau thôi! Nước sông khác nước giếng, nhưng nước vẫn là nước. Cây to cây nhỏ khác nhau nhưng mưa rào, nắng sớm không phân biệt.

Rõ ràng Phật phải từng bước dẫn dắt chúng sanh. Phải dựa trên người học mà dạy. Phải sử dụng phương pháp giáo dục chủ động tạo tham gia... Ở *Pháp Hoa*, thấy Phật lo lắng. Lo thời mạt pháp, lo cõi Ta-bà đầy ác trược, lo khi Phật nhập Niết-bàn - dù chỉ là thị hiện - nếu chúng đệ tử cứ ngồi mãi dưới gốc cây, hay “thông tay vào chợ” mà quên đường về, hoặc say sưa hý luận... thì rồi ai sẽ truyền trao ngọn lửa thiêng này cho muôn đời sau. Cho nên *Pháp Hoa* tha thiết đào tạo một thế hệ “Pháp sư” - những sứ giả của Như Lai, những người có thể “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai” để dẫn bước vào đời truyền bá *Pháp Hoa*. Nên khi các đệ tử thể nguyện: “Cúi xin Đức Thế Tôn chớ để lòng lo lắng...” ba lần thì Phật mới... an tâm!

Kinh này thâm sâu thâm sâu. Nghe một pháp mà tổng trì được hết thấy các pháp. Giúp phát Bồ-đề tâm, mau thành đạo Vô thượng Bồ-đề, thông đạt trăm ngàn muôn ức nghĩa, như một hạt giống sinh trăm ngàn hạt giống, vô lượng vô biên...

Pháp như ngàn cánh sen xanh biếc, vươn lên từ chốn bùn lầy mà vẫn tinh khiết thơm tho, *Diệu* vì giúp nhanh chóng thấy ra chân lý, thấy ra *thực tướng vô tướng* để không còn chấp bám khổ đau, thấy được Như Lai Đa Bảo vẫn tùm tùm cười cười chờ đợi.

Sinh tử đại sự hóa ra... bắt sanh bắt diệt, chỉ quẩn quanh theo nhịp điệu của sóng, của hạt, của có của không, của *chân không diệu hữu*, của diệu hữu chân không, để rồi rốt ráo thấy “bổn lai vô nhất vật”!

“Kinh này thâm sâu thâm sâu. Nghe một pháp mà tổng trì được hết thấy các pháp. Từ trong nhà các Đức Phật mà lại, đi đến chỗ phát Bồ-đề tâm của tất cả chúng sanh, an trụ vào các chỗ Bồ-tát an trụ.

Dù Phật còn tại thế hay đã diệt độ, thọ trì đọc tụng

biên chép kinh này, lại vì chúng sanh thuyết pháp, dạy xa lìa phiền não thì cũng như nghe chính Đức Phật thuyết pháp không khác".

* * *

Tôi đến với *Pháp Hoa* bằng tấm lòng trẻ thơ, tò mò mà ham học hỏi, không mắc mứu vào một "pháp" nào trước đó cả... Tôi cảm nhận xuyên suốt, nhất quán một con đường Phật dạy ngàn xưa ngàn sau không chia chẻ.

Nay ở tuổi "cổ lai hy", được sự khuyến khích của bạn bè trang lứa, tôi ghi chép lại những "thấp thoáng", những "lôm bôm" đó của mình bấy nay kéo rồi tuổi già quên lãng để sẻ chia cùng bè bạn bên chén trà sương sớm, bên bếp lửa khuya nồng... Những bài viết thấp thoáng lời Kinh này phần lớn đã được đăng rải rác trên tạp chí *Văn Hóa Phật Giáo, Giác Ngộ, Từ Quang*...

Các nghiên cứu lịch sử hình thành kinh *Pháp Hoa* cho thấy Phật Thích-ca đã giảng dạy *Pháp Hoa* suốt tám năm trong quá trình 45 năm hoàng pháp của Ngài - sau thời kinh *Bát Nhã* - và đã được ghi chép lại qua nhiều trăm năm. Có những phẩm được cho là đã thêm về sau nhưng dù thế nào ba phẩm *Phương tiện* (thứ 2), *Hiện bảo tháp* (thứ 11) và *Như Lai thọ lượng* (thứ 16) luôn đều hiện diện, chúng tỏ đây là ba phẩm cốt lõi. Kinh *Pháp Hoa* hiện nay với 28 phẩm được sắp xếp theo một trình tự hợp lý, ý nghĩa thâm sâu, mặc dù, tùy căn cơ, mỗi người học Phật

có thể đến với *Pháp Hoa* bằng cách chọn cho riêng mình một phẩm nào đó để "chuyên sâu". Khi ghi lại những "cảm nghĩ" thấp thoáng này của mình sau mấy năm nghiền ngẫm *Pháp Hoa*, lúc đầu tôi có dự định sắp xếp dựa trên ba phần chính cho dễ nhớ, đó là "Mặc áo Như Lai" các phẩm liên quan đến Pháp sư; "Ngồi tòa Như Lai" các phẩm về tính Không và "Vào nhà Như Lai" về các hạnh Bồ-tát để tiện việc học hành, nhưng rồi thấy vẫn nên giữ trình tự quen thuộc cũ thì hơn, nên đã ghi lại những cảm nghĩ của mình bắt đầu từ phẩm Pháp sư, và tóm tắt các phẩm trước đó qua "Một thuở nợ". Tập sách nhỏ này do vậy chỉ để đọc vui thêm lúc trà dư tửu hậu, chia sẻ cùng nhau chút cảm nghĩ lôm bôm, thấp thoáng lúc học lúc hành lời Phật dạy. Mong được cảm thông và lượng thứ.

* * *

Đến với *Pháp Hoa* là đến với Đà-la-ni, đến với Thi ca, đến với Hội họa, không thể dùng lý trí, dùng tri thức mà "thấy biết" được, họa chăng chỉ có thể bằng cảm nhận, bằng rung động, bằng mưa hoa...

"Một sáng chiếu phương Đông,
thể diệu toàn bày,
chẳng phải chỗ suy lường mà suy lường được,
thấm hiểu ở trong lòng,
phương tiện truyền bày một đạo nhả hương trời".

(Điều Pháp Liên Hoa kinh). ■

CÁC ĐƠN VỊ, CÁ NHÂN TẶNG BÁO VHPG NĂM 2014

Ban Biên tập *Văn Hóa Phật Giáo* đã nhận được một số thư đề nghị tặng báo, Tòa soạn đã chuyển đề nghị trên đến các đơn vị, các doanh nhân Phật tử và thân hữu; năm mới 2014, các cá nhân, đơn vị hưởng ứng tặng báo *Văn Hóa Phật Giáo* đến các chùa, trường Phật học, trung tâm xã hội trọn năm với danh sách như sau:

Một độc giả : 50 cuốn/kỳ
Ô. Phạm Văn Nga : 41 cuốn/kỳ
Ô. Vũ Châm, Vina Giấy : 38 cuốn/kỳ
Bà Huỳnh Kim Lưu : 30 cuốn/kỳ
Nhà hàng Tib, Hai Bà Trưng : 25 cuốn/kỳ
PT Chánh An & Chơn Hòa : 14 cuốn/kỳ
Cư sĩ Lương Trung Hiếu : 12 cuốn/kỳ
Đđ. Thích Viên Anh + Đđ. Thích Viên Hải,
 Chùa Báo Ân : 12 cuốn/kỳ
Cô Nga : 10 cuốn/kỳ
PT. Tâm Hiền, Tâm Hoa (USA) : 10 cuốn/kỳ
Ô. Văn Cát Tiên : 10 cuốn/kỳ
Ô. Huỳnh Văn Lộc, Q. BT : 10 cuốn/kỳ
Tác giả Miên Ngọc : 10 cuốn/kỳ
Nhà sách Thái Hà : 10 cuốn/kỳ
Bà Lương Thị Ngọc Hạnh, Q. 5 : 5
 PD: Diệu Đức : 10 cuốn/kỳ
Ô. Trần Quốc Định : 10 cuốn/kỳ
Bà Lý Thu Linh : 9 cuốn/kỳ
Phật tử Diệu Định : 8 cuốn/kỳ
Phật tử Nguyễn Thị Hoa : 7 cuốn/kỳ
Cô Cẩm Hà (USA) : 6 cuốn/kỳ
Hồng Phúc & Xuân An : 6 cuốn/kỳ
Ô. Võ Ngọc Khôi : 6 cuốn/kỳ
Bà Tôn Nữ Thị Mai, Q. BT : 5 cuốn/kỳ

Ô. Nguyễn Mạnh Hùng,
 CTCP. ThaiHa Books : 5 cuốn/kỳ
Cửa hàng Tâm Thuận : 5 cuốn/kỳ
Cô Tú Oanh, Hà Nội : 5 cuốn/kỳ
Ô/Bà Nguyễn Văn Bản, USA : 5 cuốn/kỳ
Phật tử Trương Trọng Lợi : 5 cuốn/kỳ
Ô. Lê Xuân Triều, Q. BT : 5 cuốn/kỳ
Cô Nguyễn Kim Sơn, Q. 2 : 5 cuốn/kỳ
Cô Nguyễn Thị Ngọc, Phan Thiết : 5 cuốn/kỳ
Lakinh.com : 5 cuốn/kỳ
Cô Nguyễn Hòa : 4 cuốn/kỳ
Cô Nguyễn Thị Ninh, USA : 4 cuốn/kỳ
Bà Trần Thị Bích Trâm : 3 cuốn/kỳ
Bà Lê Tự Phương Thúy : 3 cuốn/kỳ
Bà Lê Thị Thu Thanh : 3 cuốn/kỳ
Bà Phạm Thị Kim Anh : 3 cuốn/kỳ
Cháu Thiên An : 3 cuốn/kỳ
Phật tử Diệu Ân : 2 cuốn/kỳ
BBT www.thuongchieu.net : 2 cuốn/kỳ
Chị Tuyền,
 CT TNHH Cơ khí **Mê Linh** : 2 cuốn/kỳ
Bà Kim Anh, Q. 2 : 2 cuốn/kỳ
Phật tử Từ Minh : 2 cuốn/kỳ
BBT Viện khongtu.com : 2 cuốn/kỳ
CT Nến Hạnh Phúc, Q. BT : 2 cuốn/kỳ

Cô Nguyễn Cao Nguyệt Ánh : 2 cuốn/kỳ
CTy TNHH Thép Thiên Tâm : 2 cuốn/kỳ
Phật tử Thiện Thành, Q. 6 : 2 cuốn/kỳ
Ô. Lê Hưng Khanh, Gò Vấp : 2 cuốn/kỳ
Nguyễn Dũng : 2 cuốn/kỳ
Phật tử Quảng Kính : 2 cuốn/kỳ
Phật tử Quảng Mỹ : 1 cuốn/kỳ
Cô Diệp Anh và Chị Ngân : 1 cuốn/kỳ
Cô Kim : 1 cuốn/kỳ
Phật tử Chánh Hiếu Trung : 1 cuốn/kỳ
Phật tử Bùi Quang Việt : 1 cuốn/kỳ
Thầy Hạnh Thông, TCHP ĐN : 1 cuốn/kỳ
CTy Dược phẩm Phúc Thiện : 1 cuốn/kỳ
Chị Kiều Oanh : 1 cuốn/kỳ
PT. Nguyen Thuan
 (namgiaio1942@yahoo.com) : 1 cuốn/kỳ
Cô Châu : 1 cuốn/kỳ
Tổng số báo tặng kỳ này: **442 cuốn**
 Mọi thông tin về chương trình tặng báo
 đến các chùa, trường, thư viện, trung tâm
 xã hội..., xin liên lạc: **Tòa soạn, Phòng Phát**
hành VHPG: (08) 3 8484 335.
 Email: vanhoaphatgiao@vnn.vn, hoặc
 toasoanvhp@gmail.com

Ban Biên tập

Rác trong nhà

CAO HUY HÓA

Con người từ khi mới sinh đã tạo ra rác, và càng lớn lên thì rác càng nhiều. Rác thường tụ lại theo từng nhà, từng gia đình. Rác cũng thường trực tại các cơ quan, xí nghiệp, công ty, đoàn thể, nhà hàng, chợ... Ở đâu có người thì ở đó có rác.

Càng lùi về quá khứ xa xưa, con người sống đơn giản, ít thứ tiêu dùng nên ít xả rác, và rác phần lớn chỉ là hữu cơ, dễ phân hủy, nếu có xử lý rác thì chỉ đốt hoặc chôn. Từ khi kỹ nghệ ra đời, hàng hóa dồi dào, rác gồm nhiều thứ khó phân hủy hoặc không phân hủy được như thủy tinh, giấy, kim loại cho nên chuyện xử lý rác thêm rắc rối; đến thời đại công nghiệp phát triển nhanh, rồi công nghệ thông tin và điện tử truyền thông tiến bộ vùn vụt thì rác có nhiều thứ bất trị như nhựa, bao ni-lông, composite, rác công nghiệp, rác hóa chất, rác y tế, rác khí thải... và nguy hiểm nhất là rác phóng xạ.

Khi xả rác, con người đã mắc nợ với thiên nhiên, phải liệu thanh toán món nợ đó, nếu không thì gây họa cho thiên nhiên, sức khỏe và cảm quan của con người. Không thể làm đối bằng cách vất ra xa hoặc chôn. Bạn đi vào huyện thị hoặc chốn nông thôn, thích thú cảnh yên bình, nhưng khi đến nơi vắng vẻ thì rác tụ hội về, chất đống bên vệ đường, trên cỏ, lất phất bay khi có gió. Bạn đi chơi trên sông nước cũng thế, rác lênh bênh trên sông, rác tấp vào chân cầu. Bãi biển cũng tràn lan rác.

Quốc gia nào, địa phương nào, xóm làng nào cũng phải đối phó với rác. Có lẽ con người cũng chỉ nghĩ đến các giải pháp:

- Xây dựng các nhà máy chế biến rác, biến rác hữu cơ thành phân bón cho nông nghiệp và thành vật liệu xây dựng, viên đốt nhiên liệu.

- Dùng công nghệ tiên tiến, chế biến rác thủy tinh, giấy, kim loại, đồ nhựa, bao ni-lông thành các sản phẩm tiêu dùng.

- Con người phải hạn chế sử dụng trong đời sống hàng ngày những thứ bao ni-lông, đồ nhựa, thay vào đó là những giỏ xách, bao vải đựng đồ. (Nhiều siêu thị không cung cấp bao ni-lông cho người mua hàng).

Những giải pháp công nghiệp đã mang lại hiệu quả thiết thực. Tôi đã có dịp tham quan nhà máy tại Mỹ, chế tạo sản phẩm thủy tinh từ rác thủy tinh, sản phẩm

không hoàn hảo lắm, lại thô và không sản xuất hàng loạt, tuy thế vẫn tiêu thụ được, dầu giá đắt, vì nhiều người tiêu dùng mua ủng hộ như là một đóng góp cho việc cải thiện môi trường. Ở Mỹ, người mua đồ điện máy, điện tử, ngoài việc chịu thuế VAT, còn thêm thuế môi trường: Khi nào không dùng nữa thì có quyền thải đi như rác, nhà nước chịu trách nhiệm xử lý. Thật ra, nhà máy tái chế rác không phân hủy chưa hẳn là hoàn toàn tốt, vì phải tiêu hao nhiều nhiên liệu và cho ra nhiều khí thải độc hại, và phí tổn cho việc xử lý này cũng rất cao. Dầu sao, nước giàu thì cách giải quyết dễ hơn, các nước kém phát triển thì khó đầu tư cho những nhà máy xử lý rác, chỉ có thể xử lý rác hữu cơ để cho ra phân bón kết hợp với giải pháp chôn.

Đến một ngưỡng thời gian nào đó trong tương lai, khi rác làm ô nhiễm trầm trọng các vùng dân cư trên Trái đất và các nguồn nước trở nên độc hại cho sức khỏe của con người, thì mọi chính quyền, mọi người dân, trước hết là các nước giàu, phải xét lại cách tiêu dùng. Tiêu dùng bớt đi thì rác bớt đi, nhất là bớt đi những máy móc thiết bị mà sau này trở thành rác không phân hủy. Như vậy chuyện thiếu dục, tri túc phải là chuyện hiển hiện trước mắt, và phải xét lại thế nào là giàu sang. Phải chăng văn hóa tiêu dùng phải đi kèm với tôn trọng môi trường sống?

Môi trường sống không chỉ là thiên nhiên, vũ trụ, trái đất, cây cỏ, sinh vật... quanh ta, mà còn là quan hệ giữa người và người, con người với mọi chúng sinh. Hàng ngày, con người đã xả rác ra môi trường, thì con người biết đâu cũng xả ra những lời nói và ý nghĩ độc hại cho người xung quanh, làm vẩn đục môi trường sống còn hơn rác? Trong giao tiếp bình thường, ta có thể gặp những người hay nói lời cay chua, độc địa, thâm hiểm, bịa đặt, khiến cho nạn nhân của họ phải đau khổ; ta cũng không lạ những người sân hận thường to tiếng bất chấp đúng sai, khiến phiền lòng người nghe, kiểu nói năng như vậy cũng là rác. Ngoài lời nói, âm thanh nhiều khi cũng là rác: đó là sử dụng nhạc quảng cáo quá liều lượng và bất kể giờ giấc, là karaoke làm phiền hà hàng xóm bất kể giờ giấc, ngay cả giữa đêm khuya, là gây gổ to tiếng ảnh hưởng đến người xung quanh... Trong thời đại công nghệ thông tin và truyền thông,

trên mạng cũng đầy rẫy rác: đó là những lời lẽ tán dương người này, hạ bệ người kia, nâng cái tôi của mình lên, là khoe chân dài, hình gợi cảm, là tạo hình ảnh tiếp thị một cách giật gân, sống sượng, là lời lẽ xuyên tạc bất chấp lịch sử và sự thật, cũng như thế không biết bao thư điện tử và tin nhắn nội dung vớ vẩn hoặc lường gạt người lương thiện... Vứt rác thì có xã hội xử lý, nhưng lời lẽ như rác đó đã thoát ra cửa miệng thì không lấy lui được. Chỉ trừ trường hợp hóa giải: người nói biết lỗi, hoặc một lúc nào đó, ngộ ra, biết sám hối.

Người Phật tử lúc nào cũng tâm niệm thanh lọc ba nghiệp thân, khẩu, ý, luôn luôn định hướng lời nói và hành động của mình đem lại lợi ích cho mình, cho người khác, cho xã hội và chúng sinh. Một lời nói, một hành động có hại cho người đều gây nên nghiệp chướng mà chính mình phải trả giá về sau. Trái lại, lời nói từ ái như làn gió mát, làm dịu môi trường giao tiếp, tạo tình thân với người xung quanh. Trong kinh *Pháp Cú*, Đức Phật đã phê phán: *"Dễ dàng thay, sống mà không biết xấu hổ; sống mà lỗ mãng như quạ; sống mà nói xấu, phô trương; sống mà liều lĩnh, dơ bẩn"* và sau đó Ngài tán dương: *"Khó khăn thay, sống mà biết xấu hổ; sống mà mong tinh khiết; sống mà công bình, khiêm tốn; sống đời sống trong sáng, kiến thức phong phú"*^a. Người Phật tử không mong muốn dễ dàng, vì dễ dàng như thế thì cũng như vứt rác bừa bãi, trái lại tự nguyện chấp nhận khó khăn vì có như thế mới làm tinh khiết tâm hồn và tri thức.

Tăng đoàn thời Đức Phật là một mẫu mực của quan hệ sống và tu cùng nhau trong tập thể, do Đức Phật đã khéo dạy những thành viên, dầu là chuyện nhỏ, như chuyện đi quốc làm ồn. *"Có một lần nhóm sáu Tỳ-kheo cầm gậy gỗ và đi quốc gỗ, kéo qua kéo lại gây nên ồn náo. Phật nghe tiếng ấy, hỏi Tôn giả A-nan. Tôn giả bạch Ngài, rằng đó là tình trạng do nhóm sáu Tỳ-kheo gây ra. Phật nói làm người thì phải quan tâm người khác, chớ phá vỡ không khí yên tĩnh. Ngài lại dạy Tỳ-kheo thì phải lo khổng chế việc làm, lời nói, ý nghĩ. Phật lại nói với chư vị Tỳ-kheo 'Từ nay về sau, không được đi quốc gỗ theo cách ấy'"*^b.

Bài học "đi quốc gỗ" cũng là bài học thực tế trong thời đại ngày nay: Không khua động ồn ào làm phá vỡ cảnh yên tĩnh, thường xuyên thanh lọc thân, khẩu, ý để nhẹ nhàng thân tâm, cải thiện môi trường sống, giữ gìn tình thân ái với mọi người. Còn gì cao đẹp hơn cho nhân loại khi đạo Phật đem lại "một nếp sống hài hòa với thiên nhiên, làm trong sạch môi trường sống; một nếp sống đi đôi với hòa hợp, thông cảm, hòa bình, không đi đến cạnh tranh, chiến tranh, xung đột"^c. ■

Chú thích:

a. *Pháp Cú Nam tông*, Tỳ-kheo Trí Quang biên tập, NXB Tổng Hợp TP.HCM, trang 165.

b. *Pháp Cú Nam tông*, Tỳ-kheo Trí Quang biên tập, NXB Tổng Hợp TP.HCM, trang 492.

c. *Hiếu và hành Chánh pháp*, Thích Minh Châu, NXB Văn Hóa Sài Gòn, trang 188.





Chớ để cho mình thành người bất chánh

THỤY KHANH

Sống ở trên đời thật buồn thay là để cho mình rơi vào lối sống bất chánh và trở thành kẻ bất chánh. Vì đó là cuộc đời đầy bất hạnh khổ đau dành cho những người thiếu hiểu biết sáng suốt. Đức Phật dạy rằng do sống theo ác nghiệp, người bất chánh tự chuốc lấy những sợ hãi, thất vọng và hoạn nạn ở đời¹.

Theo quan niệm của đạo Phật thì con người là một sinh loại có lý trí sáng suốt, có khả năng phân biệt mọi thứ tốt xấu, thiện ác và có môi trường tương đối thuận lợi cho việc chọn lựa một lối sống hiền thiện an lạc. Chỉ do thiếu suy nghĩ cân nhắc, để cho mình rơi vào thói quen ham muốn và đòi hỏi quá đáng mà con người dần dần quên mất chính mình, quên mất mình là người cần phải học hỏi tiến bộ, phải nỗ lực xây dựng hạnh phúc cho chính mình, phải sống như thế nào để có được hạnh phúc an lạc thực sự. Rõ ràng, không ai sinh ra trên đời này là kẻ bất chánh cả, nhưng do thiếu

suy nghĩ chín chắn về bản thân mình, để cho các thói quen xấu ác lấn lướt lâu ngày mà con người ta dần dần thành ra người bất chánh. Đức Phật nói cho chúng ta biết các đặc điểm của người bất chánh và hậu quả bất hạnh khổ đau của người có lối sống bất chánh:

"Này các Tỳ-kheo, một người bất chánh (asappurisa) có thể biết một người bất chánh: "Người bất chánh là vị này" hay không?

- Bạch Thế Tôn, không biết được.

- Lành thay, này các Tỳ-kheo! Này các Tỳ-kheo, không thể có sự tình, không thể có sự kiện, một người bất chánh có thể biết một người bất chánh: "Người bất chánh là vị này".

Nhưng này các Tỳ-kheo, một người bất chánh có thể biết một người chơn chánh: "Người chơn chánh là vị này" hay không?

- Bạch Thế Tôn, không biết được.

- Lành thay, này các Tỳ-kheo! Này các Tỳ-kheo, không thể có sự tình, không thể có sự kiện, một người bất chánh

có thể biết được một người chơn chánh: “Người chơn chánh là vị này”.

Người bất chánh, này các Tỳ-kheo, là người đầy đủ pháp bất chánh, giao du với người bất chánh, suy tư như người bất chánh, tư lường như người bất chánh, nói năng như người bất chánh, hành động như người bất chánh, có tà kiến như người bất chánh, bổ thí như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh đầy đủ pháp bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh bất tín, vô tâm, vô quý, nghe ít, biếng nhác, thất niệm, liệt tuệ. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh đầy đủ pháp bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh giao du với những người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, những vị Bà-la-môn nào bất tín, vô tâm, vô quý, ít nghe, biếng nhác, thất niệm, liệt tuệ, những vị ấy là bạn, là thân hữu với người bất chánh ấy. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh giao du với người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh suy tư như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh suy nghĩ tự làm hại mình, suy nghĩ làm hại người khác, suy nghĩ làm hại cả hai. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh suy tư như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh tư lường như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh tư lường tự làm hại mình, tư lường làm hại người, tư lường làm hại cả hai. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh tư lường như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh nói năng như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh nói lời nói láo, nói lời hai lưỡi, nói ác khẩu, nói lời phù phiếm. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh nói năng như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh hành động như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh sát sanh, lấy của không cho, làm các tà hạnh trong các dục. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh hành động như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh có tà kiến như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh có tà kiến như sau: “Không có bổ thí, không có lễ hy sinh, không có tế tự, không có quả dị thực các nghiệp thiện ác, không có đời này, không có đời khác, không có cha, không có mẹ, không có loại hóa sanh. Ở đời, không có những vị Sa-môn, những vị Bà-la-môn chánh hướng, chánh hạnh đã tự mình chứng đạt với thượng trí đời này và đời khác, và truyền dạy lại”. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh có tà kiến như người bất chánh.

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là người bất chánh bổ thí như người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh bổ thí một cách vô lễ, bổ thí không phải tự tay, bổ thí không có suy tư kỹ lưỡng, bổ thí những vật không cần

dùng, bổ thí không nghĩ đến tương lai. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh bổ thí như người bất chánh.

Này các Tỳ-kheo, người bất chánh ấy, đầy đủ pháp bất chánh như vậy, giao du với người bất chánh như vậy, suy tư như người bất chánh như vậy, tư lường như người bất chánh như vậy, nói năng như người bất chánh như vậy, hành động như người bất chánh như vậy, có tà kiến như người bất chánh như vậy, bổ thí như người bất chánh như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cảnh giới của những người bất chánh. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là cảnh giới của những người bất chánh? Địa ngục hay là bàng sanh”.²

Lời Phật nhắc cho chúng ta bao nhiêu là phiền toái khổ não xảy ra chung quanh lối sống của người bất chánh. Từ quan điểm, nhận thức, suy tư, nói năng, hành động cho đến cách thái đối nhân xử thế, tất cả đều nói rõ đời sống bất ổn của người bất chánh. Do đâu mà con người tự để cho mình rơi vào lối sống bất chánh như vậy? Hẳn là có nhiều lý do có thể khiến cho một người bị tác động, bị lôi kéo theo chiều hướng tiêu cực xấu ác khi sống trong cuộc đời; chẳng hạn, giao du với bạn bè không tốt, thường xuyên phải làm việc trong môi trường không lành mạnh hoặc sống trong một xã hội mà cái giả nhiều hơn cái thật, cái xấu lấn lướt cái tốt... Tuy nhiên, theo quan niệm của đạo Phật thì môi trường chung quanh là lý do ngoại tại, chỉ đóng vai trò tác động, trợ duyên; nguyên nhân chính khiến cho con người rơi vào lối sống bất chánh chính là do người ấy đã tích tập các pháp bất chánh lâu ngày hay không biết nuôi dưỡng và phát huy các đức tính tốt đẹp của chính mình, nghĩa là không biết xây dựng lòng tin chân chính hướng thiện (bất tín), không biết xấu hổ và sợ hãi đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác (vô tâm, vô quý), không biết lắng nghe và học tập điều hay lẽ phải (ít nghe), không cố gắng trau dồi đạo đức, tâm linh, trí tuệ (biếng nhác, không tinh tấn), không biết nhiếp phục và phát triển tâm thức (thất niệm), không biết phân biệt đâu là tốt xấu, đúng sai, lành dữ (liệt tuệ). Đây chính là lý do khiến con người tự mình rơi vào lối sống bất chánh hay bị lôi kéo theo lối sống bất chánh khi hiện hữu trên cuộc đời. Theo lời Phật, một người có đầy đủ các pháp bất chánh như vậy thì cuộc sống sẽ trở nên bất chánh, mọi ý nghĩ, lời nói và việc làm đều rơi vào bất chánh, chỉ đưa đến hại mình, hại người, gây phiền toái cho mình và gây phiền toái cho người. Chưa nói chi đến hậu quả bất hạnh mà người ấy phải lãnh thọ ở các đời sau, ngay trong đời sống hiện tại, người bất chánh phải gánh chịu nhiều tổn thất khổ não. Ngoài việc bị sanh vào các cảnh giới xấu ác như địa ngục hay bàng sanh sau khi thân hoại mạng chung, người bất chánh phải thường xuyên đối mặt với những tổn thất và phiền lụy trước mắt như tổn thất tài sản, thương tổn danh dự, tâm thái bất an, thường xuyên bị nghiệp lực ám ảnh làm cho mệt mỏi, tâm trí bị mê loạn khi thân hoại mạng chung...³.

Nhìn chung, Đức Phật nói đến các đặc điểm của người bất chánh và hậu quả khổ đau của người bất chánh để lưu nhắc mọi người về một lối sống tự làm cho mình trở nên bất hạnh khổ đau do thiếu hiểu biết sáng suốt. Người bất chánh sở dĩ phải chịu bất hạnh khổ đau ở đời này và đời sau bởi vì vị ấy tích tập đầy đủ các pháp bất chánh, không biết phát huy các phẩm chất tốt đẹp vốn có của mình. Vị ấy không biết tạo lập lòng tin, không biết nuôi dưỡng tâm từ quý, ít nghe Chánh pháp, biếng nhác, thất niệm, liệt tuệ. Nói cách khác, vị ấy là người thiếu hiểu biết về con đường chân chánh đưa đến hạnh phúc an lạc, không biết phát huy các tiềm năng giới đức, tâm đức, tuệ đức của chính mình. Chính do sự tích tập các pháp bất chánh hay do sự yếu kém về các phẩm chất tự nội như vậy nên người bất chánh tự để cho mình rơi vào lối sống bất chánh hay bị tác động và lôi kéo theo môi trường xấu ác chung quanh. Vị ấy thích giao du với những hạng người bất chánh, suy tư những việc bất chánh, tư lường những điều bất chánh, phát ngôn những lời bất chánh, thực hiện những việc bất chánh, chấp chặt các quan điểm bất chánh, bố thí với tâm tư bất chánh. Đây là lý do khiến cho người bất chánh tự mình rơi vào bất hạnh khổ đau, đồng thời gây nên nhiều phiền lụy khổ đau cho người khác.



Theo một nghĩa nào đó thì con người là một sinh loại dễ bị lây nhiễm bởi môi trường xấu ác chung quanh. Chính vì thế mà nỗ lực xây dựng một môi trường trong sạch và hiền thiện luôn luôn là trách nhiệm được đặt ra đối với mọi cá nhân, mọi tổ chức xã hội cũng như mọi chính phủ. Với quan niệm về tiềm năng giác ngộ có sẵn trong mỗi chúng sinh, đạo Phật xem con người là nhân tố chủ đạo trong việc tạo ra một môi trường sống trong sạch và hiền thiện. Theo đạo Phật, con người phải có đời sống trong sạch và hiền thiện thì mới xây dựng được môi trường sống trong sạch và hiền thiện. Do vậy, để tạo lập một môi trường sống trong sạch và hiền thiện, đạo Phật nhấn mạnh đến sự trong sạch và hiền thiện của con người, thể hiện qua nếp sống nỗ lực phát triển đạo đức, tâm linh và trí tuệ còn gọi là tu tập giới-định-tuệ. Nói cách khác, con người cần phải biết phát huy năng lực tự nội, nghĩa là phải biết xây dựng đức tin chân chính hướng thiện, phải biết nuôi dưỡng và phát huy sức mạnh tâm quý, phải chịu khó lắng nghe và học tập điều hay lẽ phải, phải cố gắng trau dồi đạo đức, tâm linh, trí tuệ, phải biết nhiếp phục và phát triển tâm thức, phải biết phân biệt đâu là tốt xấu, đúng sai, lành dữ thì mới có được đời sống trong sạch, hiền thiện và mới xây dựng được môi trường sống trong sạch và hiền thiện. Vì người mà biết phát huy các phẩm chất tự nội hay khéo tu tập giới-định-tuệ thì không còn tham-sân-si, có đời sống trong sáng và hiền thiện, tự mình không bị ô nhiễm đồng thời không gây ô nhiễm cho người khác. Đây chính là nền tảng của nếp sống nỗ lực làm trong sạch tự thân có tác dụng tạo nên sự trong sạch và hiền thiện của môi trường chung quanh mà đạo Phật muốn nhắm đến.

Xem ra thì con người không thể trông chờ hay đổ lỗi cho ai khác về lý do hạnh phúc hay bất hạnh của chính mình. Con người phải tự quyết định về cuộc sống của chính mình, phải sáng suốt nhận ra rằng không ai khác chính bản thân mình phải chịu trách nhiệm về lối sống chân chánh hoặc bất chánh của chính mình. Tự để cho mình rơi vào lối sống bất chánh hay trở thành người bất chánh thì khổ đau, đồng thời gây nên nhiều hệ lụy khổ đau cho người khác. Nhưng nhận ra sự nguy hại của lối sống bất chánh và nỗ lực chuyển hóa bản thân thành người chân chánh thì không còn khổ đau, không còn gây nên phiền lụy khổ đau cho người khác và cho cuộc đời. Đức Phật nói đến sự phiền toái của người bất chánh chính là để nhắc nhở và khuyến khích mọi người nỗ lực làm người chân chánh vậy. ■

Chú thích:

1. *Kinh Đa giới*, Trung Bộ.
2. *Tiểu kinh Mãn nguyệt*, Trung Bộ.
3. Xem *Kinh Hiền ngu*, Trung Bộ; *Kinh Ác giới*, *Pháp giới*, *Tăng Chi Bộ*.



Giải thoát nằm giữa hai tư tưởng

NGUYỄN THẾ ĐĂNG

Gải thoát hay tánh Không thì không chỗ nào không có, nên bất cứ ở đâu chúng ta cũng có thể gặp nó. Tánh Không, vô tự tánh của cái tôi và tất cả sự vật thì có thể tìm thấy nơi sự vật cũng như chính nơi tâm thức này. Bởi vì tánh Không là bản tánh của sự vật và của tâm thức.

Trong bài này, chúng ta tìm hiểu và thể nghiệm tánh Không nơi tâm thức hiện có của chúng ta, nơi không có tư tưởng và nơi đang có tư tưởng. Tánh Không nằm giữa hai tư tưởng thường được nói đến trong hai truyền thống Phật giáo Tây Tạng và Trung Hoa, mà Thiền tông, Đại Toàn Thiện (Dzogchen), và Đại Ấn (Mahamudra) là những đại diện tiêu biểu.

1 Tư tưởng là gì, tại sao có tư tưởng?

Tư tưởng, hay niệm, sanh khởi khi một chủ thể tâm thức gặp một đối tượng của nó. Đối tượng đó là đang gặp, hoặc đã gặp, hoặc sẽ gặp. Không có một chủ thể là một cái tôi thì không có tư tưởng. Không có một đối tượng cho cái tôi ấy thì cũng không có tư tưởng. Không bao giờ có một chủ thể mà không có đối tượng; và cũng

không bao giờ có một đối tượng mà không có chủ thể. Chủ thể và đối tượng duyên sanh lẫn nhau, và trong môi trường duyên sanh ấy, tư tưởng xuất hiện. Tư tưởng duyên sanh từ chủ thể và đối tượng, là hai cái duyên sanh căn bản, cho nên tư tưởng là duyên sanh của duyên sanh.

Giữa hai tư tưởng, khoảng trống không có tư tưởng ấy, không có một duyên sanh nào cả, không có một chủ thể cái tôi nào cả, không có một đối tượng nào cả. Trong khoảng trống không giữa hai tư tưởng không có sự tương tục của một cái tôi hay một cái ở ngoài tôi. Sự tương tục của chấp ngã và chấp pháp tạm thời bị cắt đứt. Chính đây là trạng thái vô ngã, vô pháp. Chính đây là trạng thái tánh Không, mà ở nơi tâm thức thì gọi là tâm Không. Chính đây là cánh cửa mở vào không gian giải thoát.

Kéo dài khoảng cách giữa hai tư tưởng và nhìn sâu vào đó, chúng ta thấy đó là một trạng thái vắng bật cái tôi và những sự vật, vắng bật chấp ngã và chấp pháp, mọi thứ đều bị cắt đứt, đều được xa lìa (viễn ly), chúng ta bắt đầu cảm nghiệm trạng thái giải thoát là gì. Chúng ta bắt đầu thấy ra bản tánh của tâm thức. Bản tánh của tâm thức là tánh Không.



Thiền là làm quen với trạng thái đó, và khi ở lâu được trong trạng thái đó, nỗ lực nhìn vào bản tánh của tâm thức trong trạng thái đó, những che chướng của chấp ngã chấp pháp dần dần mỏng, rơi rụng, cho đến khi người ta trực tiếp thấy tánh Không hay Pháp thân nằm giữa hai tư tưởng.

Nói theo kinh *Kim Cương*, giữa hai tư tưởng là cái tâm không chỗ trụ, không có ngã, không có nhân, không có chúng sanh, không có thọ mạng. Đây là sự giải thoát.

Giữa hai tư tưởng, thật sự là trạng thái không tư tưởng, trạng thái vô niệm, cũng như giữa hai đám mây là bầu trời.

Guru Rinpoche Padmasambhava nói trong *Tự Giải Thoát Qua Cái Thấy Với Tánh Giác Trần Trụ* (Thiền Tri Thức xuất bản):

“Khi con ngược nhìn không gian bầu trời ngoài bản thân con,

Nếu không có những tư tưởng được phóng chiếu ra
Và khi con nhìn vào tự tâm trong bản thân con

Nếu không có người phóng chiếu những tư tưởng bằng cách nghĩ đến chúng,

Bấy giờ tâm con trở nên trong sáng rạng rỡ mà không có cái gì được phóng chiếu

Bởi vì Tịnh Quang của Tánh Giác của con là trống không, nó là Pháp thân,

Giống như mặt trời mọc trong một bầu trời không mây sáng sủa”.

Patrul Rinpoche nói trong *Những Chữ Vàng* (Nxb Thiền Tri Thức):

“Thứ nhất, để cho tâm trong trạng thái buông xả

Không có tư tưởng, không phân tán cũng không tập trung

Khi ở trong trạng thái này, thư thả và buông xả trọn vẹn,

Đột nhiên thốt lên PHAT! đánh tan tư tưởng khởi sanh

Mạnh mẽ và tức khắc.

Kỳ diệu thay!

Không còn gì khác ngoài một cái tỉnh giác đến sững sốt

Không có gì khởi lên có thể ngăn trở nó; nó không thể mô tả

Người ta cần nhận biết cái ấy là tánh Giác tức thời vốn sẵn, nó chính là Pháp thân.

Sự trực tiếp đưa vào tự tánh này là điểm thiết yếu thứ nhất”.

Chúng ta thấy, những đánh hét của các thiền sư cũng là để chặt đứt sự tương tục của dòng tư tưởng, để lộ ra tánh Giác vô niệm nơi đệ tử.

Lục tổ Huệ Năng nói với sư Huệ Minh: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác; chính ngay lúc đó là bốn lai diện mục của Minh thượng tọa”.

Trong phẩm *Sám hối*, Lục tổ nói: “Tự tâm không chỗ bám níu, chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác, tự tại vô ngại, đó gọi là Giải thoát hương”.

Lục tổ còn nói: “Niệm trước chẳng sanh là tâm, niệm sau chẳng diệt là Phật”.

Thực tại chẳng sanh chẳng diệt nằm giữa niệm trước và niệm sau, đó là Tâm, đó là Phật. Hơn nữa, thực tại chẳng sanh chẳng diệt này thông suốt, thấu thoát tất cả mọi niệm trước và mọi niệm sau. Đó là Tâm Phật.

Thiền sư Lâm Tế nói: “Tâm pháp vô hình, thông suốt mười phương. Ở mắt gọi là thấy, ở tai gọi là nghe, ở mũi gọi là ngửi, ở miệng thì nói năng, ở tay thì cầm nắm, ở chân thì đi đứng. Vốn là một tinh minh phân làm sáu phần hòa hợp. Hễ tâm niệm đã không thì ở đâu cũng giải thoát...”

“Các ông muốn làm Phật thì đừng chạy theo muôn pháp. Tâm sanh thì thấy thấy pháp sanh. Tâm diệt thì thấy thấy pháp diệt. Một niệm không sanh thì muôn pháp không lỗi”.

Chỉ, quán và chỉ quán đồng thời là ba phép tu tâm căn bản của Phật giáo. Bằng ba pháp ấy, an trụ (chỉ) lâu trong trạng thái vô niệm giữa hai tư tưởng; quan sát (quán) trạng thái một niệm chưa sanh này, và đồng thời vừa an trụ, vừa quan sát, cho đến một lúc nào, khi phiền não chướng và sở tri chướng đã rơi rụng phần lớn, Vô niệm, hay Vô sanh, hay Pháp thân, hay tánh Không, thành linh lộ ra. Đó là bốn lai diện mục của mỗi chúng ta.

2 Bản tánh của tư tưởng

Và không chỉ giữa hai tư tưởng, ngay nơi một tư tưởng, nếu theo dõi nó cho đến tận gốc rễ của nó, nó sanh khởi từ chỗ nào, hiện hữu nơi nào, rồi tan biến nơi nào, chúng ta sẽ nhận ra tâm Không vô niệm này.

Chính ở đó, người ta tìm thấy tự do và bình an. Chính ở chỗ không có sự tương tục của ngã và pháp, nơi ấy có trí huệ và tình thương. Ở đó có trí huệ, vì ánh sáng tự tâm không còn bị tướng và tướng ngăn che. Ở

đó có tình thương, vì tình thương chỉ có khi thấy được sự bình đẳng và đồng nhất của mình với tất cả những người khác và tất cả sự vật. Những tư tưởng thì khác biệt đến vô cùng, nhưng tâm Không vô niệm là cái bình đẳng và đồng nhất của tất cả.

Tất cả chúng ta đều đang sống trong tâm Không vô niệm này, nghĩa là đang sống trong tự do, tình thương, bình an, bình đẳng, đồng nhất ấy.

Vô niệm là nền tảng hay là bản tánh của tâm thức, nhưng vô niệm không phải là hoàn toàn không có tư tưởng nào cả. Để sống ở đời, phải có tư tưởng, vì sống là sống với tư tưởng và bằng tư tưởng. Ngay cả một bậc giải thoát cũng có tư tưởng, nghĩa là có ý thức, để biết mình đang ở đâu, định đi đến đâu, sẽ nói điều gì, và nói với ai. Giải thoát hay vô niệm không phải là hoàn toàn không có niệm. Vô niệm không có ý nghĩa đoạn diệt như vậy.

Lục tổ nói: "Thứ năm là Giải thoát tri kiến hương. Tự tâm đã không duyên níu theo thiện ác, cũng không đắm chìm vào không và giữ một bề vắng lặng, tức là nên học rộng nghe nhiều, biết rõ bản tâm, thấu đạt đến lý tánh của chư Phật, hòa quang tiếp vật, không ta không người, thẳng đến Giác ngộ, chân tánh không biến đổi, gọi là Giải thoát tri kiến hương".

Thật ra với người đã thông đạt nền tảng hay bản tánh của tâm thức, nghĩa là nền tảng hay bản tánh của những tư tưởng, thì tư tưởng hay niệm là vô hại. Nền tảng hay bản tánh ấy là vô niệm và vô sanh, nên tư tưởng lưu xuất từ đó cũng vô niệm và vô sanh.

Cho nên, trong tất cả mọi truyền thống Đại thừa, hành giả không chỉ "Nhìn vào tâm an định" nghĩa là tâm không có tư tưởng mà còn "Nhìn vào tâm chuyển động hay khởi tướng" để "Nhận ra bản tánh của tâm an định" và "Nhận ra bản tánh của tâm chuyển động hay khởi tướng" là cùng một bản tánh. Bốn câu đề trong ngoặc kép này là bốn đầu đề chương của cuốn *Đại Ấn, Thiển Xóa Tan Bóng Tối Vô Minh* của Karmapa thứ Chín (Nxb Thiện Tri Thức).

Nếu bản tánh của tâm thức là thể, thì những tư tưởng là dụng của nó. Thể là vô niệm, vô sanh; thì dụng là những tư tưởng là sanh tức vô sanh, vô sanh mà sanh.

Patrul Rinpoche nói trong *Những Chữ Vàng*:

"Vào lúc đó, bất cứ tham hay sân, vui hay buồn

Bất cứ tư tưởng lan man nào thành linh khởi lên,

Trong trạng thái nhận biết chúng, người ta không theo chúng.

Từ đó người ta nắm giữ sự nhận biết Pháp thân về mặt Giải thoát,

Bấy giờ giống như hình vẽ trên mặt nước,

Không có cách hở giữa tự sanh khởi của những tư tưởng và tự giải thoát của chúng.

Bất cứ cái gì khởi lên trong tâm đều thành thực phẩm cho tánh Giác rộng không trần trụi;

Khi nào những động niệm xảy ra, chúng tiêu biểu

năng lực sáng tạo của Vua Pháp thân;

Không để lại dấu vết, những tư tưởng ấy là tự tịnh hóa.

A-la-la!"

Những tư tưởng, hay thức phân biệt, đã trở thành vô hại một khi người ta biết được bản tánh của tâm thức. Khi ấy những tư tưởng "tự sanh khởi và đồng thời tự giải thoát". Nói theo thuật ngữ Duy thức, thức vô hại vì "thức đã chuyển thành trí". Như sóng biển thì vô hại với đại dương. Hơn thế nữa, sóng là sự biểu lộ của năng lực sáng tạo của đại dương.

Sư Huyền Giác, khi gặp Lục tổ, đi nhiều ba vòng rồi chống tích trượng mà đứng. Tổ trách không đủ oai nghi của bậc Sa-môn.

Huyền Giác nói: "Việc sanh tử là lớn, vô thường thì nhanh chóng".

Tổ nói: "Sao chẳng nhận lấy cái vô sanh, rõ cái không mau chóng?".

Đáp rằng: "Thế tức vô sanh, rõ vốn không chóng".

Tổ nói: "Quả vậy, quả vậy!".

Huyền Giác bèn đủ oai nghi, lễ lạy; giây lát cáo từ.

Tổ nói: "Sao về nhanh thế?"

Đáp rằng: "Vốn tự chẳng động, sao có nhanh chóng ư?".

Tổ nói: "Ai biết chẳng động?"

Đáp rằng: "Nhân giả tự sanh phân biệt".

Tổ nói: "Ông thật đặc sâu ý chỉ vô sanh".

Đáp rằng: "Vô sanh há lại có ý sao?"

Tổ nói: "Không có ý thì cái gì đang phân biệt?"

Đáp rằng: "Phân biệt cũng chẳng phải ý".

Tổ nói: "Hay thay!".

Khi chưa ngộ bản thể của tâm thức, thì ý hay những tư tưởng là cái loạn động, phân biệt, chia cắt, phân mảnh, là cái tai hại. Khi ngộ nhập được bản thể của tâm thức thì ý là dụng của cái thể vô niệm vô sanh này. Ý hay những tư tưởng khởi từ cái vô niệm vô sanh, hiện hữu trong cái vô niệm vô sanh và biến mất trong cái vô niệm vô sanh nên ý hay những tư tưởng tự chúng là vô niệm vô sanh. Bề ngoài thì vẫn là ý, vẫn là những tư tưởng, nhưng bản chất của chúng đã chuyển thành trí rộng không, toàn khắp và vô phân biệt. Cũng như những sự vật bằng sắt, khi bản chất của chúng đã biến thành vàng thì chúng vẫn giữ nguyên hình dáng, nhưng chúng là vàng.

Thế nên, ý hay thức, là trí. Duy thức nói là ý phân biệt chuyển hóa thành Trí diệu quan sát. Có tư tưởng, có phân biệt, nhưng sự phân biệt này "chẳng phải ý", mà là trí. Tư tưởng là sự biểu lộ của trí huệ. Bởi thế, những vị thầy của dòng Đại Toàn Thiện nói: "Những tư tưởng là trò chơi, là sự phô diễn của tánh Giác Pháp thân".

Thức, hay những tư tưởng, là sanh tử. Trí bao la, không giới hạn và không nhiễm ô là Niết-bàn. Khi thức hay những tư tưởng đạt đến cội nguồn của chúng, bản tánh của chúng, chúng chuyển hóa thành trí. Sanh tử của thức chuyển hóa thành Niết-bàn của trí. Khi ấy, thức hay những tư tưởng là sự biểu lộ của Niết-bàn. ■



Ngài Atisha

và Đèn soi đường Giác ngộ

PHẠM CHÍNH CẦN

Sơ lược về Lam-rim

Lam-rim được giải thích là bản văn nói về những giai tầng của toàn bộ con đường đạt tới giác ngộ như đã được truyền giảng bởi chính Đức Phật Thích-ca, do các vị đại sư soạn thảo với mục đích hướng dẫn hành giả thực hành giáo pháp của Đức Phật tuần tự tu tập theo căn tính của mỗi người để cuối cùng có được tuệ giác như thị. Lịch sử văn học của Phật giáo Tây Tạng ghi nhận nhiều phiên bản Lam-rim khác nhau được trình bày bởi nhiều vị đại tông sư của ba tông phái chính Nyingma, Kagyu và Gelug. Tuy nhiên, tất cả những bản văn ấy đều dẫn xuất từ một văn bản gốc đã được soạn thảo vào thế kỷ thứ XI bởi ngài Atisha; bản văn *Bodhipathapradipa*, được dịch ra tiếng Anh là *Lamp for the Path to Enlightenment*, ở đây xin

tạm dịch ra tiếng Việt là *Đèn soi đường Giác ngộ*. Những phiên bản Lam-rim khác mở rộng đến các chi tiết và được xây dựng từ những góc nhìn khác nhau của từng tông phái. Trong khi bản khởi thảo của ngài Atisha nhấn mạnh đến tâm Bồ-đề thì văn bản Lam-rim của ngài Gampopa khởi đi từ Phật tính của chúng sinh, còn bản của ngài Tsongkhapa bắt đầu từ việc xác lập niềm tin vào vị thầy hướng dẫn rồi nhấn mạnh đến tính chất cao quý của việc được tái sinh trong thân người. Lam-rim có một vị trí quan trọng đối với tất cả mọi tông phái Phật giáo Tây Tạng. Và vì tác giả bản văn đầu tiên của hệ thống các văn bản Lam-rim là ngài Atisha, việc tìm hiểu về cuộc đời cũng như nội dung tác phẩm của ngài sẽ góp phần làm sáng tỏ ý nghĩa về những giai tầng của con đường giác ngộ.

Hành trạng ngài Atisha

Atisha Dipankara Srijnana vẫn được coi là một trong những bậc thánh triết vĩ đại của Phật giáo Ấn Độ mặc dù ngài ít được người Ấn Độ nhắc đến. Đối với những dân tộc sinh sống quanh dãy núi Himalaya, ngài được tôn kính như một biểu tượng của tình thương, tính nhân bản, đức hy sinh và thái độ thân thiện; một bậc đại sư đã cống hiến cả cuộc đời cho việc tìm hiểu, thực hành rồi truyền bá giáo pháp của Đức Phật. Ngài đã từng truyền giảng Phật pháp tại các Phật học viện lớn như Nalanda và ở nhiều tu viện nổi tiếng khác. Ngài đóng một vai trò quan trọng trong việc khơi dậy tuệ giác và phục hưng Phật giáo trong thời đại của mình. Tư tưởng của ngài đã mang lại một sự chuyển hóa tích cực trong giới Tăng sĩ đương thời về những khái niệm liên quan đến giới đức, phẩm chất cao quý, lý tưởng và tinh thần cách mạng trong đời sống văn hóa, tôn giáo và xã hội của dân chúng.

Hành trạng của ngài được ghi nhận và lưu trữ trong rất nhiều văn bản của người Tây Tạng, hầu hết mang tính cách truyền thuyết, nhấn mạnh đến việc ngài được hướng dẫn bởi vị thánh nữ của Kim cương thừa là Đức Tara.

Tổng hợp nhiều tài liệu khác nhau, người ta có thể xác định ngài Atisha ra đời vào năm 982 tại thị trấn Vikramapura, thủ phủ của một trong những vương quốc cổ ở miền Đông nam xứ Bengal, nay thuộc Bangladesh. Tương tự Đức Phật Thích-ca, ngài Atisha xuất thân trong một gia đình vương giả, thân phụ là vua Kalyana Sri còn thân mẫu là hoàng hậu Shri Prabhavati; ngài là người con thứ hai trong số ba vị hoàng tử, được đặt tên là Chandragarbha (Nguyệt Tạng), lớn lên trong lâu đài chính của vương quốc gọi là Golden Banner Palace (Kim Phan điện). Từ nhỏ, ngài đã tỏ ra có thiên hướng về tâm linh và hết sức thông minh nên được vua cha trông đợi là người kế vị. Tuy nhiên, ngài sớm thể hiện sự quan tâm đến người khác với lòng từ của một nhân cách giác ngộ và thái độ không bị ràng buộc với cuộc sống thế tục. Ngài được hưởng một nền giáo dục phong phú; lên ba tuổi, ngài đã khéo soạn những bài kệ về thiên văn học và thông thạo tiếng Sanskrit; trước mười tuổi, ngài đã có khả năng phân biệt những giáo nghĩa Phật giáo với những gì không phải là Phật pháp.

Theo phong tục của thời đó, năm ngài mười một tuổi, vua cha đã sắp xếp cho ngài tham dự một buổi gặp gỡ với các thiếu nữ con em gia đình quý tộc để chuẩn bị hôn nhân, hy vọng nhờ vậy mà có thể cột chân ngài vào trách nhiệm thừa kế vương vị. Các văn bản Tây Tạng nhất trí rằng đêm trước buổi tiệc ấy, ngài Atisha được Đức Tara khai thị rằng ngài có nhiều tiền kiếp là một vị Tỳ-kheo tinh cần và rằng cuộc sống hôn nhân của một hoàng tử quyền thế sẽ ngăn cản con đường giác ngộ; do đó, ngài đã xin vua cha cho thực hiện một chuyến đi săn vào hôm sau.

Trong cuộc đi săn, ngài gặp một vị Bà-la-môn là Jetari

đang thực hành các hạnh ẩn tu của Phật giáo, được vị này cho quy y và thọ Bồ-tát giới rồi được gửi tới Nalanda để thọ nhận các giáo pháp cao sâu hơn. Tại Nalanda, ngài gặp được vị tu viện trưởng là Avadhutipa. Ngài Avadhutipa khuyên Atisha phải được cha mẹ chính thức chấp nhận cho từ bỏ mọi trách nhiệm của hoàng tộc trước khi xuất gia; do đó, ngài Atisha trở lại Kim Phan điện. Bằng nhiều phương tiện thiện xảo, cuối cùng ngài được phụ vương và hoàng hậu cho phép xuất gia. Ngài lập tức trở lại với tu viện trưởng Avadhutipa để học về Trung quán luận và thực hành các mật chú. Trong khi thực hành, ngài có một thoáng tự hào về những thành tựu của mình và lập tức tiếp nhận một linh kiến thanh tịnh từ một vị dakini (không hành nữ) cho thấy những hiểu biết của ngài chưa có gì đáng kể. Từ đó, ngài luôn giữ hạnh khiêm cung.

Đến năm hai mươi chín tuổi, ngài Atisha chính thức được ngài Silaraksita truyền giới Tỳ-kheo, được ban pháp danh Dipankara Srijnana, được ngài Dharmaraksita hết lòng truyền dạy mọi giáo pháp của Phật giáo Nguyên thủy nhưng Atisha vẫn luôn khao khát những phương tiện trực tiếp để đạt tới sự chứng ngộ hoàn toàn. Từ Nalanda, ngài hành hương đến Bodhgaya (Bồ-đề Đạo tràng); khi đi nhiều quanh ngôi đại tháp, ngài lại có một linh kiến, thấy hai vị dakini trao đổi với nhau, cho rằng điều quan trọng nhất để đạt giác ngộ tối thượng là việc thực hành Bồ-đề tâm với sự nâng đỡ của tâm từ bi. Từ đó, ngài Atisha quyết tâm trau dồi trí tuệ và tâm từ bi.

Vào năm ba mươi một tuổi, Atisha sắp xếp một cuộc hành trình mạo hiểm đến đảo Sumatra (thuộc Indonesia hiện nay) để cầu học với ngài Suvarnadvipi Dharmakirti, vị nổi tiếng là người nắm giữ mọi giáo huấn về cách phát triển Bồ-đề tâm. Cuộc hành trình kéo dài mười ba tháng với nhiều gian khổ nhưng ngài Atisha không hề ngã lòng. Khi đã đến đảo, ngài Atisha dành nửa tháng để tìm hiểu về vị thầy trước khi bái kiến. Sau đó, ngài ở lại đảo suốt mười hai năm để nghiên cứu Luận văn của các bậc thánh Maitreya (Tứ Thệ), Nagarjuna (Long Thọ), Asangha (Vô Trước), Vasubhandu (Thế Thân), Chandrakirti (Nguyệt Xứng), và Shantideva (Tịch Thiên) dưới sự hướng dẫn của thầy. Cũng từ vị thầy này, ngài Atisha học được kỹ thuật thiền định đặc biệt về sau phát triển thành kỹ thuật Tongleng (Nhận và Cho) ở Tây Tạng, một kỹ thuật nhằm chuyển hóa mọi năng lượng tiêu cực thành năng lượng yêu thương và có khả năng chữa trị. Sau khi trao truyền mọi sở học cho Atisha, ngài Suvarnadvipi Dharmakirti khuyên Atisha nên đến "vùng đất tuyết", nhưng Atisha xin được trở về Ấn Độ.

Trở lại Ấn Độ, đã bốn mươi lăm tuổi, ngài Atisha tìm đến tu viện Vikramasila ở cố hương và nhanh chóng giành được sự kính trọng của toàn thể giới học giả Phật giáo đương thời. Được thỉnh làm tu viện trưởng ở Vikramasila, ngài ra sức chấn chỉnh mọi hiện tượng suy đồi của Phật giáo. Sự trở về của ngài từ Sumatra thực sự có ảnh hưởng

đến việc nảy nở của văn hóa Phật giáo và việc thực hành giáo pháp trong vùng lúc đương thời. Tuy nhiên, những thành tựu lớn nhất của ngài lại được dành cho người dân Tây Tạng, đúng như lời khuyên của ngài Suvarnadhipi Dharmakirti trước lúc Atisha rời Sumatra. Khi đã năm mươi ba tuổi, ngài lại lên đường đến Tây Tạng.

Phật giáo đã du nhập vào Tây Tạng từ thế kỷ thứ VII và với sự tích cực truyền giáo của ngài Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) ở thế kỷ thứ VIII thì Phật giáo Tây Tạng đã định hình, đẩy lùi ảnh hưởng mê tín của tín ngưỡng Bon bản địa. Tuy nhiên, sang đến thế kỷ IX, do sự bức hại của vị vua tiếm quyền là Langdharma, Phật giáo Tây Tạng suy thoái vì phải thỏa hiệp với những hành vi mê tín của tín ngưỡng bản địa để tồn tại. Khi vương triều chính thống được phục hồi vào thế kỷ XI, nhà vua Jang Chub Wo khao khát chinh đốn Phật giáo. Nghe danh Atisha, nhà vua đã cất công thỉnh mời ngài. Ban đầu, ngài Atisha từ chối mọi đề nghị đến Tây Tạng vì khi ấy ngài đã luống tuổi. Tuy nhiên, ngài lại có một linh kiến từ Đức Tara rằng nếu ngài ở lại Ấn Độ thì ngài sẽ thọ đến 90 tuổi, còn nếu ngài đến Tây Tạng giúp họ phục hồi tinh thần Phật giáo thì ngài chỉ thọ tới ngoài 70 mà thôi. Với lòng từ, ngài nghĩ rằng tuổi thọ của mình không quan trọng bằng việc phục hưng Phật pháp cho Tây Tạng và ngài đã quyết định. Sau nhiều sự dằn xé công phu, cuối cùng ngài Atisha đến Ngari, thủ phủ vương quốc mà vua Jang Chub Wo đang trị vì. Tại đây, Ngài Atisha được nhà vua thỉnh cầu giảng pháp cho dân Tây Tạng, một bài pháp không quá cao siêu, chỉ cần giúp người Tây tạng “thuần hóa được tâm mình và đối phó với những hành vi xung động hàng ngày cùng những hậu quả của chúng”. Cảm động trước sự chân thành của nhà vua, ngài Atisha đã thuyết những bài pháp căn bản, về sau được biên tập lại thành tập *Đèn soi đường Giác ngộ*.

Đèn soi đường Giác ngộ

Theo các tài liệu thuộc văn khố Tây Tạng trưng dẫn bởi trang mạng của Alexander Berzin thì sau khi vua Jang Chub Wo thỉnh cầu, ngài Atisha đã ở lại Ngari trong khoảng ba năm để giảng pháp cho đại chúng; về sau, những bài pháp ấy được soạn lại thành bản văn mang tên Sanskrit là *Bodhipathapradipa*, tên Hán Việt là *Bồ-đề đạo đẳng luận*, dịch ra tiếng Việt là *Đèn soi đường Giác ngộ*. Bản văn này được chính ngài Atisha soạn bằng ngôn ngữ Sanskrit; sau đó một vị Lạt-ma là Geway-Lodro đã dịch ra Tạng ngữ và được ngài Atisha hiệu đính trước khi phổ biến.

Đèn soi đường Giác ngộ là một bản văn viết theo thể kệ tụng, ngoài lời tán dương Đức Văn-thù đồng tử ở đầu và lời xác nhận trách nhiệm ở cuối thì nội dung chính gồm 67 bài kệ, mỗi bài kệ bốn câu. Nhiều nhà luận giải đã phân tích nội dung của bản văn. Có thể thấy việc phân chia nội dung bản văn làm sáu phần

của Alexander Berzin mang tính hệ thống và sơ phạm, như được giới thiệu sau đây:

1. *Hứa khả*: Trong bốn bài kệ đầu, từ 1 đến 4, ngài Atisha kính lễ chư Phật ba đời mười phương, giáo pháp và tứ phương Tăng; xin chứng minh cho việc thắp đèn soi sáng con đường giác ngộ theo yêu cầu của người đệ tử tận tâm là vua Jang Chub Wo. Do loài người gồm có ba bậc là thấp, vừa và cao, tác giả sẽ trình bày con đường phù hợp căn tính của họ. Bậc thấp chỉ mong cải thiện hạnh phúc bản thân trong cõi luân hồi; bậc vừa đã khao khát được giải thoát khỏi mọi đau khổ trong cõi luân hồi.

2. *Bồ-đề tâm là lối vào cho người thượng trí*: Bằng hai bài kệ thứ 5 và thứ 6, ngài Atisha xác định sẽ giải thích những phương pháp hoàn hảo đúng như đã được truyền dạy bởi những vị thầy của ngài dành cho người thượng trí là những ai mong muốn đoạn tận mọi đau khổ sinh tử chẳng những cho mình mà còn cho mọi người, những người khao khát đạt tới tuệ giác tối thượng; trước hết, người ấy phải phát Bồ-đề tâm, tâm cầu tìm sự giác ngộ tối thượng để có thể cứu giúp mọi chúng sinh.

3. *Nghi lễ phát Bồ-đề tâm cùng lời khuyên*: Qua mười hai bài kệ từ thứ 7 đến thứ 18, tác giả giải thích nghi lễ phát Bồ-đề tâm dựa trên những văn bản quan trọng của Đại thừa Phật giáo như phẩm Nhập pháp giới trong kinh *Hoa Nghiêm*, luận *Nhập Bồ-tát hạnh* của ngài Shantideva... Theo đó, hành giả phải đến trước tranh, tượng, tháp... của Phật để dâng hương hoa vật phẩm cúng dường theo khả năng và thành tâm hiến cúng bảy lời nguyện đối với ý chí đạt tới giác ngộ (gồm đảnh lễ Tam bảo, sám hối các hành vi bất thiện, cúng dường, hoan hỷ với công hạnh của người khác, thỉnh chuyển pháp luân, thỉnh Phật trụ thế và hồi hướng công đức); tiếp theo, với tâm không thoái chuyển cho đến khi thành tựu giác ngộ, hành giả khẳng định niềm tin vào Tam bảo bằng cách chấp tay quỳ lạy ba lần làm lễ quy y; kế đó, với tâm từ bi hướng đến vô lượng chúng sinh, hành giả khẳng định sự cứu giúp không chừa một ai đang chịu đau khổ trong ba cõi hoặc đang trong hành trình chuyển hóa giữa các cõi; thế rồi với mong muốn tất cả những chúng sinh đang đau khổ đó được giải thoát, hành giả phát khởi tâm Bồ-đề không bao giờ lui sụt của mình. Ngài Atisha giải thích tiếp rằng lợi ích của việc phát khởi Bồ-đề tâm như vậy là không thể nghĩ bàn; ví như có người dùng mọi loại châu báu trang nghiêm thanh tịnh các cõi Phật nhiều như số cát sông Hằng thì công đức ấy cũng không bằng người thành kính chấp tay hướng tâm mình đến tâm Bồ-đề.

4. *Phát khởi Bồ-đề tâm*: Bằng mười ba bài kệ tiếp theo, từ 19 đến 31, ngài Atisha lưu ý hành giả phải dẫn thân thọ giới, thực hành sáu Ba-la-mật; sau khi phát khởi Bồ-đề tâm, chỉ những hành giả dẫn thân thọ Bồ-tát giới mới có khả năng làm tăng tiến Bồ-đề tâm của mình. Để đủ điều kiện thọ Bồ-tát giới, hành giả phải nguyện giữ một trong bảy bộ giới của người xuất gia. Chư Phật đã xác định việc giữ giới thanh tịnh là cao cả nhất. Hành

giả phải thọ giới từ một bậc minh sư có những đức tính thích hợp. Nhưng nếu như hành giả đã cầu tìm mà không gặp được minh sư thì có một nghi thức khác để thọ giới đúng cách, như đã được ghi trong kinh *Trang nghiêm cõi Phật Văn-thù*; lời phát nguyện của một hành giả phát tâm cầu Vô thượng Bồ-đề theo kinh này được ghi lại trong các bài kệ thứ 26 đến 31.

5. *Thực hành Bồ-tát hạnh*: Trong hai mươi bảy bài kệ kế tiếp, 32 đến 58, ngài Atisha nói về việc thực hành Bồ-tát hạnh, nghĩa là rèn luyện Giới, Định và Tuệ. Về giới, hai đoạn kệ 32 và 33 chỉ nhắc nhở rằng với người biết sống theo những hạnh nguyện của việc phát khởi Bồ-đề tâm, nghĩa là biết thanh tịnh thân khẩu ý, giữ gìn giới hạnh Bồ-tát, thì sẽ có đủ tư lương cho việc đạt tới tuệ giác hoàn toàn. Các bài kệ từ thứ 34 đến thứ 41 nhắc nhở rằng nhân duyên làm sung mãn tư lương Phước Tuệ là nhờ có Định; như chim non không đủ hai cánh thì không thể bay, hành giả thiếu Định thì không thể làm lợi lạc chúng sinh; một người có định tu tập công đức trong một ngày một đêm còn hơn người không có định tu tập suốt trăm kiếp sống; mà muốn có định thì tâm phải an trú; vì thế, hành giả hãy gìn giữ những yếu tố được nêu trở trong chương *Hành trình của Định* để đặt tâm của mình vào một trong những đối tượng thích hợp cho sự tập trung; chỉ khi hành giả đạt tới sự dừng lặng của tâm thì mới có thể đạt được định; nhưng nếu có định mà không có tuệ giác thì vẫn chưa tiêu diệt được mọi chướng ngại. Việc rèn luyện tuệ giác được trình bày trong các bài kệ từ 42 đến 58 với dẫn chứng từ *Bảy mươi bài kệ về tính Không* và *Những kệ tụng căn bản của Trung luận*. Để tiêu diệt mọi chướng ngại liên quan đến các tình thức và những hiện tượng khả tri, hành giả phải luôn luôn thiền định về tuệ giác viên mãn bằng những phương tiện thiện xảo. Chư Phật dạy rằng phương tiện thiện xảo chính là các Ba-la-mật từ bố thí đến thiền định; phải vận dụng các phương tiện thiện xảo mới đạt tới vô thượng Bồ-đề chứ không chỉ nhờ quán vô ngã mà có tuệ giác toàn hảo được. Khi quán chiếu, hành giả thấy được uẩn, căn, trần, thức, xứ đều không tự sinh ra. Sự vật không tự sinh, cũng không sinh từ yếu tố bên ngoài, cũng không do vừa tự sinh vừa từ yếu tố bên ngoài mà xuất hiện, nhưng cũng không thể sinh ra mà không có yếu tố bên ngoài. Quán chiếu các pháp, dù là đồng nhất hay dị biệt, cũng thấy không pháp nào hiện hữu độc lập, nhờ đó hiểu rõ các pháp hoàn toàn không có tự tánh. Nhờ quán vô ngã mà thấy sự vật không có tự tánh, gọi là tu Tuệ. Từ đó, thấy chính trí tuệ cũng không có tự tánh, thấy toàn bộ cõi sống đều phát sinh từ những khái niệm. Đức Phật dạy rằng khái niệm phân biệt là đại vô minh đưa con người vào luân hồi sinh tử; tách lìa phân biệt, vào được định vô niệm thì cảnh giới siêu việt khái niệm hiện ra hoàn toàn trong sáng như bầu trời. Trong *Nhập Vô Niệm định Đà-la-ni*, Ngài cũng nói rằng nếu vị Pháp vương từ lìa tâm phân biệt để quán chiếu thì dù khái niệm khó vượt đến đâu cũng tuần tự vượt qua được để vào cảnh giới siêu việt khái niệm. Khi hành giả đã nhờ văn tư tu mà biết

rõ mọi sự đều không có tự tánh thì hãy quán đến trạng thái không có tướng phân biệt.

6. *Hiện lộ kết quả*: Chín bài kệ cuối cùng từ 59 đến 67 nói về kết quả của con đường tu tập. Nhờ quán cảnh giới chân thật, trạng thái không có tướng phân biệt, hành giả tuần tự tiến trên đường giác ngộ, thành tựu “nội hỏa”, “đại lạc” và các trạng thái khác rồi sẽ đạt tới vô thượng Bồ-đề. Nếu muốn mau chóng tích tập tư lương, hành giả cũng có thể nương nhờ vào năng lực của minh chú và các phương tiện của Mật tông, nhưng nếu thế, hành giả cần có minh sư hoan hỷ ban cho đại pháp Quán đảnh. Lưu ý rằng trong *Đại Mật kinh*, Đức Phật tối sơ đã nghiêm cấm các vị xuất gia thọ các phép Quán đảnh Bí mật và Quán đảnh Trí tuệ trừ khi có được sự gia trì của một vị minh sư.

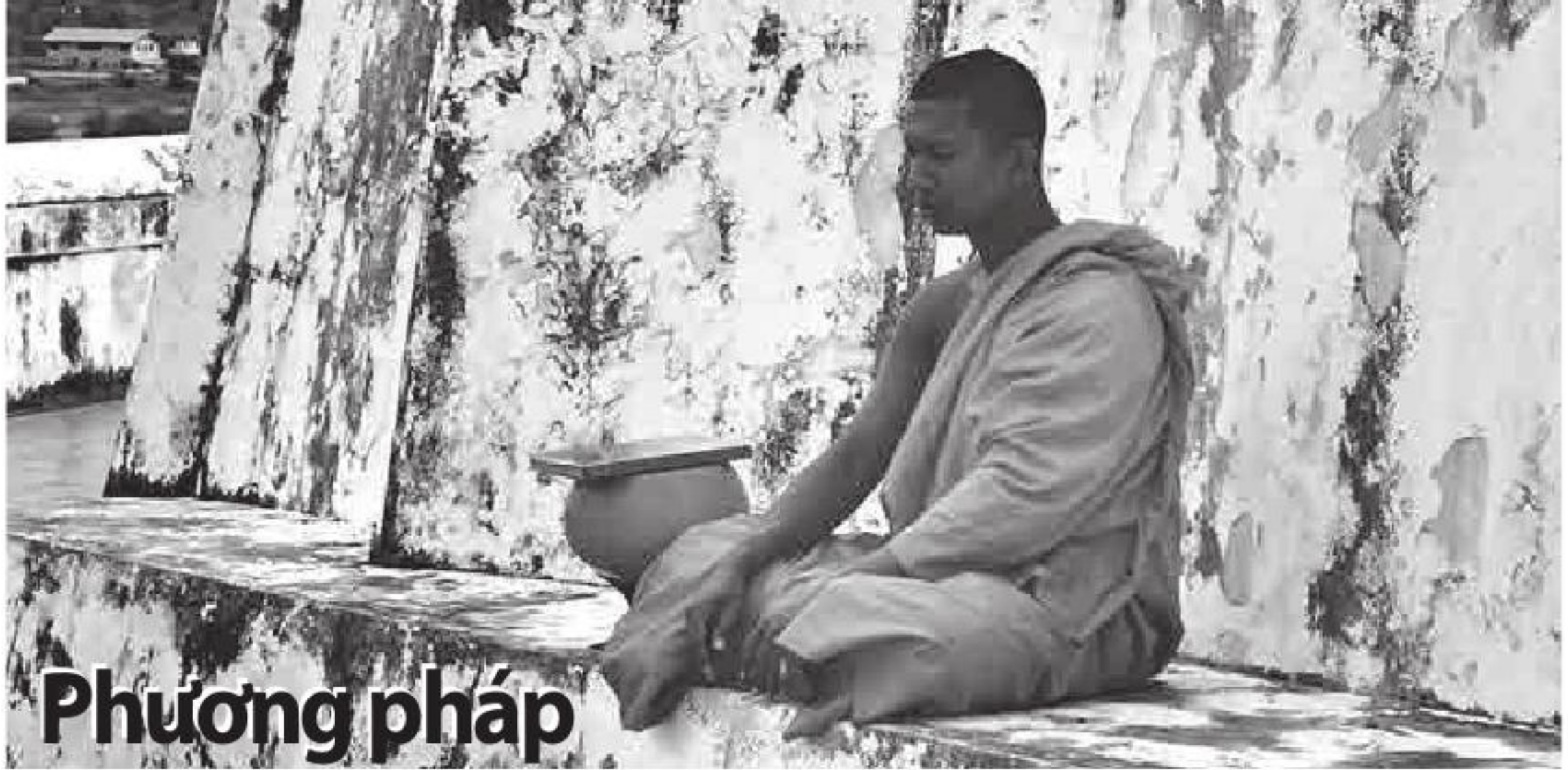
IV Di sản của ngài Atisha

Lịch sử văn học Phật giáo Tây Tạng cho thấy *Đèn soi đường Giác ngộ* của ngài Atisha đã là nền tảng cho nhiều bản văn vạch rõ đường tu tuần tự của những tông phái tiếp sau. Chỉ riêng điều đó cũng thấy rằng ảnh hưởng của ngài Atisha đối với Phật giáo Tây Tạng là rất lớn; vì vậy, người Tây Tạng tôn kính ngài như tôn kính Đức Padmasambhava, người đầu tiên phổ biến Phật giáo cho dân chúng Tây Tạng.

Về mặt hoàng pháp, ngài Atisha là người đầu tiên đưa giáo nghĩa của Phật giáo Đại thừa đến Tây Tạng. Một vị đệ tử cư sĩ của ngài là Dromtonpa đã sáng lập tông phái Kadampa; sau này, ngài Tsongkhapa đã tiếp thu giáo pháp của Kadampa để thành lập tông phái Gelugpa có người tiếp đăng là những vị Dalai Lama.

Sau ba năm ở Ngari, ngài đã đến Nyetang, một thành phố nhỏ gần Lhasa, ở miền Trung Tây Tạng và lưu lại đó thêm chín năm nữa. Tại đây, ngài phát hiện một thư viện có tàng trữ rất nhiều kinh sách cả bằng tiếng Sanskrit lẫn một số kinh sách đã được dịch ra Tạng ngữ. Ngài đã biên soạn, biên tập và phiên dịch trên hai trăm tác phẩm liên quan đến giáo pháp của Đức Phật từ tiếng Sanskrit ra tiếng Tây Tạng để truyền bá Phật pháp. Không những thế, ngài còn sưu tập và biên soạn những tài liệu về y học và dược liệu thông dụng của người Tây Tạng. Ngoài ra, ngài còn có năm năm vân du nhiều nơi khắp cõi Tây Tạng. Ngài viên tịch vào năm 1054, thọ 72 tuổi, đúng như linh kiến mà ngài thọ nhận từ Đức Tara. Nhục thân của ngài được thờ phụng tại Nyetang.

Những đóng góp cho Phật giáo của ngài Atisha là rất lớn và chưa được đánh giá đầy đủ. Tháng 1-2013, một hội nghị quốc tế về ngài Atisha đã được tổ chức tại Trung tâm Quốc gia về Nghệ thuật Indira Gandhi ở New Delhi (Ấn Độ) với sự tham dự của các học giả Phật giáo khắp nơi trên thế giới. Các học giả nhất trí rằng giáo pháp của ngài Atisha vẫn còn nhiều giá trị đối với cuộc sống hiện đại của thế giới loài người và là những điều cần cần được khai phá tiếp tục. ■



Phương pháp

thực hành Thiền Chỉ

SAKYONG MIPHAM RINPOCHE
NGUYỄN VĂN NGHỆ dịch

“Thực hành Thiền Chỉ (samatha)¹ là việc đơn giản và hoàn toàn có thể thực hiện được. Tuy chỉ ngồi thôi và không làm gì cả, nhưng chúng ta đang làm rất nhiều việc.”

Trong Thiền Chỉ, chúng ta đang cố gắng đạt đến trạng thái tâm tĩnh lặng. Điều chúng ta bắt đầu khám phá ra là sự tĩnh lặng, hay sự hài hòa này, là một trạng thái tự nhiên của tâm. Khi thực hành Thiền Chỉ, chúng ta đang phát triển và tăng cường trạng thái đó, và sau rốt chúng ta có thể giữ được tâm an bình mà không cần cố gắng gì cả. Tâm chúng ta tự nhiên cảm thấy bình an.

Một điểm quan trọng là khi chúng ta ở trong trạng thái chánh niệm, trí óc chúng ta vẫn minh mẫn. Không phải chúng ta hoàn toàn không hay biết gì cả. Đôi khi người ta nghĩ rằng một người vào sâu trong thiền định thì không biết những gì đang xảy ra nữa - giống như đang ngủ. Sự thật thì có những trạng thái thiền định trong đó giác quan không hoạt động nữa, nhưng đây không phải là điều chúng ta muốn đạt đến khi thực hành Thiền Chỉ.

Tạo một môi trường thuận lợi

Có một số những điều kiện giúp cho việc thực hành Thiền Chỉ được thuận lợi hơn. Khi chúng ta tạo ra được môi trường thuận lợi thì việc thực hành sẽ dễ dàng hơn.

Nếu nơi bạn ngồi thiền, cho dù chỉ là một khoảng không nhỏ hẹp trong một căn hộ, giúp ta có được một cảm giác thăng hoa và thiêng liêng thì rất tốt. Nhiều người cũng nói rằng bạn nên ngồi thiền ở một nơi không quá ồn ào hay nhiều phiền toái, và bạn không nên ở vào một tình thế mà tâm bạn dễ nổi cơn giận hờn, ghen tức hay dính vào những cảm xúc khác. Nếu bạn bị quấy rầy hay cảm thấy khó chịu, việc thực hành thiền của bạn sẽ bị ảnh hưởng.

Bắt đầu thực hành thiền

Tôi khuyến khích người ta ngồi thiền thường xuyên nhưng trong những khoảng thời gian ngắn - mười, mười lăm hay hai mươi phút. Nếu bạn thúc ép quá, việc thực hành thiền sẽ mang nhiều cá tính; nên biết, việc luyện tâm phải rất mực đơn giản. Vì vậy bạn có thể ngồi thiền mười phút buổi sáng và mười phút buổi tối và trong khoảng thời gian đó bạn thực sự điều chỉnh tâm của mình. Rồi bạn dừng lại, đứng dậy và đi đâu đó.

Rất nhiều khi chúng ta cứ vội vã ngồi thiền và để cho tâm đưa chúng ta đi bất cứ đâu cũng được. Chúng ta phải tạo ra một ý thức kỷ luật riêng. Khi chúng ta ngồi xuống, chúng ta có thể tự nhắc nhở mình rằng, “Ta ngồi đây để điều chỉnh cái tâm của mình. Ta ngồi đây để luyện tâm mình”. Bạn có thể nói với chính mình một cách cụ thể như thế khi bạn ngồi xuống. Chúng ta cần có cảm nghĩ như vậy khi chúng ta bắt đầu thực hành thiền định.

Tư thế ngồi

Phương pháp của Phật giáo là tâm và thân kết nối. Năng lượng lưu thông tốt hơn khi ta ngồi thẳng lưng, còn khi lưng cong lại thì sự lưu thông của năng lượng bị thay đổi và điều đó ảnh hưởng đến quá trình tư duy. Vì vậy có một bài tập yoga về cách ngồi thẳng lưng. Chúng ta không ngồi thẳng lưng vì chúng ta muốn là những học sinh ngoan; mà vì tư thế ngồi của chúng ta thực sự có ảnh hưởng đến tâm chúng ta.

Những người cần phải sử dụng ghế để ngồi thiền thì phải ngồi thẳng lưng và hai bàn chân chạm đất. Những người dùng tấm đệm hay bồ đoàn để ngồi thiền thì phải tìm cho mình một tư thế ngồi thoải mái với hai chân chéo nhau và hai bàn tay để trên hai bắp vế với lòng bàn tay úp xuống. Hai bắp vế không xoay về phía trước quá khiến gây ra sự căng thẳng và hai bắp vế cũng không nghiêng về phía sau quá làm bạn bắt

đầu ngả chúi xuống. Bạn phải có một cảm giác vững vàng và mạnh mẽ.

Khi chúng ta ngồi xuống, điều đầu tiên chúng ta cần làm là thực sự sống trong thân mình – phải thực sự có ý thức về thân mình. Rất nhiều khi chúng ta ngồi xuống thẳng lưng và cứ cho là chúng ta đang thực hành thiền định, nhưng chúng ta không cảm nhận gì về thân chúng ta; thậm chí chúng ta không cảm nhận được thân đang ở đâu. Đúng ra, chúng ta cần phải ở ngay tại đây. Vì vậy khi bạn bắt đầu một buổi ngồi thiền, bạn có thể bỏ một chút thời gian lúc đầu để ổn định tư thế ngồi. Bạn có thể cảm thấy xương sống của bạn đang được kéo lên từ phía đỉnh đầu nên tư thế của bạn kéo dài ra và rồi ổn định.

Nguyên tắc căn bản là phải giữ một tư thế ngồi thẳng. Bạn ở trong một tư thế vững vàng: hai vai ngang nhau, hai bắp vế ngang nhau, xương sống thẳng. Bạn có thể tưởng tượng bạn sắp xếp xương cốt của bạn đầu vào đấy và để cho da thịt phủ lên bộ xương ấy từ trên xuống. Chúng ta sử dụng tư thế này để giữ được sự thư thái và tỉnh thức. Việc thực hành thiền định của chúng ta rất nghiêm ngặt. Tuy rằng bạn đang ngồi bình thản, nhưng bạn phải rất tỉnh thức. Nếu bạn thấy mình uể oải, lơ mơ hay buồn ngủ bạn hãy kiểm tra lại tư thế ngồi của mình.

Mắt nhìn

Khi thực hành Thiền Chỉ nghiêm túc, mắt phải nhìn xuống tập trung vào một điểm trước mũi chúng ta khoảng 5cm. Đôi mắt mở nhưng không nhìn chăm chú; bạn nhìn nhẹ nhàng thôi. Chúng ta đang cố gắng giảm tối đa ảnh hưởng từ bên ngoài vào giác quan chúng ta. Nhiều người nói, “Chúng ta không nên có ý thức gì về chung quanh ta hay sao?” nhưng đó không phải là mối quan tâm của chúng ta trong việc thực hành Thiền Chỉ này. Chúng ta đang cố gắng luyện tâm của chúng ta và mắt chúng ta ngược nhìn lên càng cao thì chúng ta bị phân tâm càng nhiều. Giống như bạn có một ngọn đèn trên đầu bạn soi sáng khắp căn phòng rồi đột nhiên bạn tập trung ánh đèn xuống ngay trước mặt bạn. Bạn đang cố ý lơ đi những gì đang xảy ra chung quanh bạn. Bạn đang cố gắng đưa con ngựa của tâm bạn vào trong một vòng rào nhỏ hơn.

Hơi thở

Khi chúng ta thực hành Thiền Chỉ, chúng ta càng ngày càng quen thuộc với cái tâm của mình hơn, và đặc biệt là chúng ta biết được cách nhận ra sự chuyển động của tâm mà chúng ta biết đến như là những ý nghĩ. Chúng ta làm việc này bằng cách sử dụng một đối tượng của thiền định để cho chúng ta một cái tương phản hay một đối âm với những gì đang xảy ra trong tâm của chúng ta. Ngay khi chúng ta đổi dòng suy nghĩ và bắt đầu nghĩ về một điều gì đó, ý thức về đối tượng thiền sẽ đem ta trở lại. Chúng ta có thể đặt một tảng đá trước mặt chúng ta và dùng nó để tập trung tâm của chúng ta, nhưng dùng hơi thở làm đối tượng thiền là đặc biệt hữu ích vì nó giúp ta thư giãn.

Khi bạn bắt đầu ngồi thiền, bạn có ý thức về thân của mình và ý thức mình đang ở đâu, và rồi bạn bắt đầu để ý đến hơi thở. Toàn bộ cảm nhận về hơi thở rất là quan trọng. Dĩ nhiên hơi thở không nên gượng ép; bạn nên thở một cách tự nhiên. Thở vào rồi thở ra, vào rồi ra. Ta trở nên thư giãn với từng hơi thở.

Những ý tưởng

Bất kỳ ý tưởng gì xuất hiện, bạn nên tự nhủ, “Đây có thể là một vấn đề quan trọng trong cuộc sống của ta, nhưng bây giờ không phải là lúc ta nghĩ đến chuyện đó. Bây giờ ta đang thực hành thiền định”. Như vậy là ta rất thành thật, rất trung thực với chính mình, trong từng buổi ngồi thiền.

Bất kỳ ai cũng có đôi lúc rơi vào trạng thái đắm chìm trong suy tư. Bạn có thể suy nghĩ như thế này, “Mình không tin là mình lại dính dáng sâu xa đến một chuyện như vậy”, nhưng hãy cố gắng đừng làm cho chuyện đó trở thành riêng tư quá. Hãy cố gắng vô tư chừng nào tốt chừng đó. Tâm chúng ta thường buông lung và chúng ta phải nhận ra điều đó. Chúng ta không thể tự thúc ép mình được. Nếu chúng ta cố gắng giữ cho tâm hoàn toàn không vọng tưởng và không suy nghĩ lan man gì hết thì tâm sẽ hết buông lung.

Cho nên, nếu chúng ta đặt tên sự việc, chúng ta sẽ thấy sự lan man của chúng ta. Chúng ta để ý rằng tâm chúng ta đã đắm chìm trong suy tư, chúng ta đặt tên cho nó là “suy nghĩ” - một cách thoải mái và không phán xét - và chúng ta trở lại với hơi thở. Khi chúng ta có một ý nghĩ - cho dù là một ý nghĩ điên rồ hay kỳ quặc đến đâu - chúng ta hãy để nó qua đi và chúng ta trở lại với hơi thở, trở lại với hiện trạng.

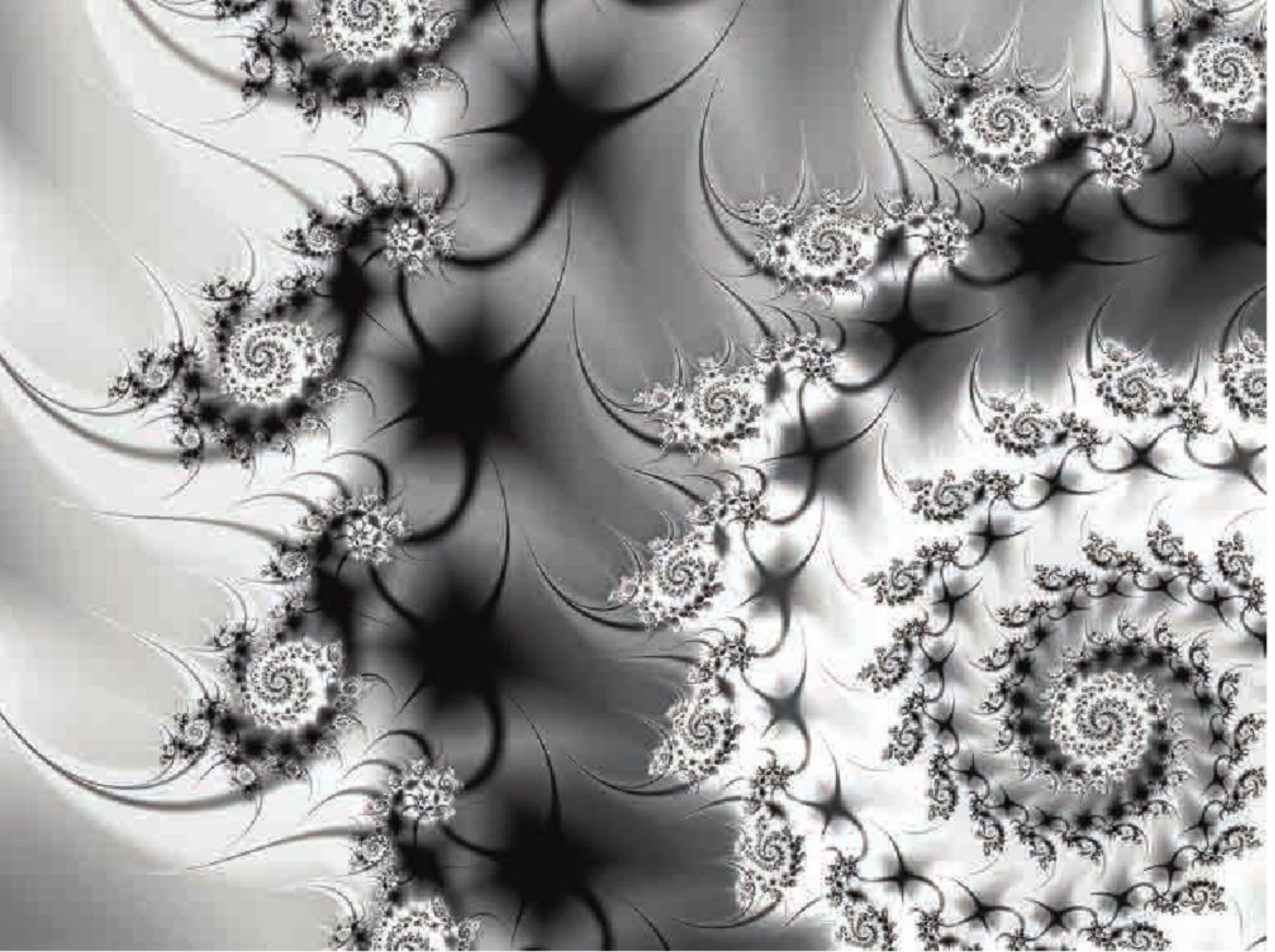
Mỗi một buổi ngồi thiền là một hành trình khám phá để hiểu sự thật cơ bản chúng ta là ai. Ngay từ lúc ban đầu bài học thiền định quan trọng nhất là thấy được tốc độ của tâm chúng ta. Nhưng truyền thống thiền định nói rằng tâm không nhất thiết phải như thế này; chỉ là bởi vì nó chưa được điều chỉnh.

Những gì chúng ta đang nói đến rất là thực tế. Thiền Chỉ đơn giản và hoàn toàn có thể thực hiện được. Và bởi vì chúng ta đang làm việc với cái tâm vốn trải nghiệm cuộc sống một cách trực tiếp, tuy chỉ ngồi thôi và không làm gì cả, chúng ta đang làm rất nhiều việc. ■

1. Hai pháp thiền căn bản của Phật giáo là: Chỉ (Samatha) và Quán (Vipassana). Thiền Chỉ cũng được gọi là Thiền Chánh niệm hoặc Thiền nói chung. Chỉ là phần căn bản để đi vào Quán. (Ghi chú của người dịch).

Sakyong Mipham Rinpoche là người lưu giữ truyền thừa Phật giáo và Shambala của Chogyam Trungpa Rinpoche. Ông đã thụ giáo với nhiều bậc đại sư của thế kỷ XX, bao gồm cả Dilgo Khyentse Rinpoche, Penor Rinpoche và thân phụ của ông là Trungpa Rinpoche. Năm 1995 ông được thừa nhận là hóa thân của Đại sư Mipham Rinpoche của thế kỷ XIX.

Bài báo này, “How to do Mindfulness Meditation”, lần đầu tiên được in trong số tháng 1/2000 của tờ *Shambala Sun*, và được trích lại trong tuyển tập những bài giáo lý về Thiền học hay nhất nhân kỷ niệm sinh nhật lần thứ 30 của tờ tạp chí trong số tháng 1/2010.



Vũ trụ tỉnh giấc

DAVID LOY

TRẦN KHIẾT BÁCH dịch

Các tôn giáo có khuynh hướng phủ nhận hoặc không biết đến sự tiến hóa; nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu như, thay vào đó, các tôn giáo lại giữ chặt lấy lý thuyết ấy và biến nó thành điều cốt lõi của những thông điệp tôn giáo? Đối với người Phật tử, vấn đề đáng quan tâm là giáo pháp về vô thường và vô ngã hàm ý điều gì liên quan đến lý thuyết Big Bang và sự phát triển của sự tiến hóa. Một cách để tiếp cận vấn đề này là hỏi xem sự tiến hóa có thực sự chỉ mang tính ngẫu nhiên và chẳng có ý nghĩa gì như những điều mà các nhà khoa học vẫn tin? Theo Brian Swimme, trong tập sách mới đây của ông, *The Universe Story (Câu chuyện Vũ trụ)*, thì hiện tượng huyền bí và có tính chất tâm linh nhất trong vũ trụ là nếu ta bỏ mặc nguyên tử hydrogene trong suốt mười bốn tỷ năm thì nó cũng sẽ từ từ chuyển hóa thành những bụi hoa hồng, những đàn hươu cao cổ – và cả chúng

ta nữa. Coi nào, mười bốn tỷ năm có thể được coi như một thời gian rất dài, nhưng tôi nghĩ thực sự lại là một thời kỳ quá ngắn để tiến hóa từ cái thể plasma của Big Bang đến một vị như Đức Phật Thích-ca hay một người như Thánh Gandhi. Tất nhiên, trừ khi vật chất là một cái gì hoàn toàn khác với cái cách đơn giản mà người ta thường nghĩ về nó. Điều mà chúng ta thường nghĩ về sự tiến hóa – sự biến đổi gen để đưa tới những hình thái phức tạp hơn của sự sống – thực ra chỉ là một trong ba tiến trình tiến hóa phụ thuộc lẫn nhau thông qua đó vũ trụ dần dần phát triển. Câu chuyện này cũng kỳ lạ như bất kỳ một huyền thoại tôn giáo nào.

Bước đầu tiên là việc tạo ra những nguyên tố cao cấp hơn, được thành lập vào lúc nguyên tử hydrogen tan chảy vào trong những cái lõi của những ngôi sao hay những siêu sao, những thiên thể này sau đó sẽ nổ tung và phát tán những nguyên tố để kết hợp nên

những tinh hệ mới. Ở bước thứ hai, những nguyên tố như carbon, oxygen và sodium cung cấp những nền tảng vật chất cho sự xuất hiện tối hậu của những giống loài có khả năng tự tạo nên những bản sao của chúng trong khoảng bốn tỷ năm trước, trong đó có cả sự xuất hiện của loài người vào khoảng hai trăm ngàn năm trước. Sau rốt nhưng chưa phải là cuối cùng, chính là tiến trình phát triển văn hóa vốn là điều cần thiết để tạo ra những cá nhân có sự tiến hóa cao tốt như Đức Phật cách đây hơn 25 thế kỷ và những người như Gandhi hay Einstein trong thời đại của chúng ta.

Đối với tôi, bảo rằng toàn bộ những điều đó chỉ là ngẫu nhiên thì thật là điều đáng ngờ. Nói như vậy không có nghĩa là phải cần đến một nhà quản lý ở bên ngoài – một thượng đế chẳng hạn – là vị tổ chức toàn thể mọi sự việc. Thay vào đó, chúng ta có thể hiểu rằng phải chăng việc dò dẫm tự tổ chức ấy là một hình thái nỗ lực của vũ trụ để tự tỉnh giác hơn nữa hay không? Trong *Câu chuyện Vũ trụ*, Brian Swimme và Thomas Berry đã đề nghị một cách giải thích mang tính phi nhị nguyên như thế. “Con mắt tìm kiếm trong dải Ngân hà tự thân nó là một con mắt đã được tạo nên bởi chính dải Ngân hà. Cái tâm tìm kiếm để tiếp xúc với dải Ngân hà cũng chính là cái tâm của dải Ngân hà đang tìm kiếm vào chiều sâu của chính nó”. Khi Walt Whitman chiêm ngưỡng vẻ đẹp của buổi hoàng hôn, nhà thơ này là “một không gian mà dải Ngân hà tạo nên để cảm nhận sự vĩ đại của chính nó”.

Phải chăng đó là câu trả lời cho một câu hỏi rất xưa cũ, “Nếu không có một cái ngã, thì ai đạt tới sự giác ngộ?”. Có lẽ cái mong muốn giác ngộ của chúng ta (từ Buddha vốn có nghĩa là bậc Giác ngộ) chẳng phải là điều gì khác hơn sự thôi thúc của vũ trụ trở nên tự mình tỉnh giác. “Tỉnh giác” là nhận biết rằng “tôi” không ở bên trong thân thể tôi, đang trôi theo một thế giới tách rời khỏi tôi. Đúng hơn, “tôi” là điều mà toàn thể vũ trụ đang thực hiện ở đây và ngay bây giờ, một trong vô số những con đường mà cái tính toàn thể của những nhân duyên tìm đến với nhau. Sự tỉnh giác của tôi chính là sự tỉnh giác của tự thân vũ trụ này.

Đại Thiển sư Đạo Nguyên đã nói gì sau sự giác ngộ sâu xa của ngài, khi mà “thân và tâm biến mất”? Ngài đã nói, “Tôi đạt tới sự nhận thức rõ ràng rằng tâm chẳng khác gì những dãy núi, những con sông và quả đất rộng lớn vĩ đại này, chẳng khác mặt trời, mặt trăng và những vì sao”. Theo truyền thống, Đức Phật Thích-ca đã đạt tới giác ngộ khi Ngài ngược lên bầu trời sau thời thiền định và nhìn thấy sao Mai. Phải chăng Ngài đã đột nhiên nhận thức rằng Ngài với ngôi sao kia không phải là khác?

Mỗi giống loài là một cuộc thí nghiệm của sinh quyển, và các nhà sinh vật học bảo với chúng ta rằng có ít hơn một phần trăm những giống loài đã từng xuất hiện trên mặt đất này còn sống sót đến tận ngày nay. Cái vô não với kích thước siêu đẳng của loài *homo sapiens* cho phép chúng ta trở thành người cùng trải nghiệm

và cùng sáng tạo. Phải chăng đó là ý nghĩa của câu nói trong kinh Thánh, “được tạo ra theo hình ảnh của Thượng đế”? Với chúng ta, những kiểu “giống loài” mới đang trở nên là một điều có thể: những lưỡi dao và những bản giao hưởng, thơ ca và bom hạt nhân. Nhưng, một điều đang trở nên ngày càng hiển nhiên là có cái gì đó sai lầm trong thái độ duy lý quá đáng của loài người. Nhân vật Zarathustra của Nietzsche nói, “con người là sợi dây căng giữa hai bờ vực thẳm”. Phải chăng chúng ta là một giống loài chuyển tiếp? Chúng ta có phải tiến hóa hơn nữa theo một cách nào đó để tồn tại không? Theo cách nói của Phật giáo, những ảo tưởng của chúng ta về một cái ngã riêng biệt đã bị ám ảnh bởi quá nhiều đau khổ, chính là điều vẫn thúc đẩy chúng ta làm quá nhiều việc chỉ để tự hủy hoại. Có lẽ điều đó giải thích được cho cái tình thế nguy hiểm mà hiện nay chúng ta phát hiện ra chính mình đang ở trong đó.

Mặt khác, những bậc vĩ nhân như Đức Phật có thể là những điểm báo về cái phương cách mà giống loài chúng ta có thể phát triển. Trong trường hợp này, bước tiến hóa quan trọng nhất về mặt văn hóa ngày nay phải là việc thực hành hướng tới việc đối trị với một cái ngã tách biệt mà hạnh phúc của cái ngã đó có thể phân biệt được với hạnh phúc của “những người khác”. Có lẽ vấn đề của chúng ta không phải là việc tự yêu mình, mà là một sự hiểu lầm sâu xa về cái ngã của ta thực sự là gì. Như Thiển sư Thích Nhất Hạnh đã nói về điều đó, “Chúng ta ở đây để vượt qua cái ảo tưởng về tính cách biệt của chúng ta”. Không có tình thương khởi lên khi chúng ta nhận thức được tính bất nhị của mình – cảm thông không chỉ với người khác mà còn với toàn bộ sinh quyển – thì nền văn minh như chúng ta đang biết hẳn là sẽ chỉ có thể tồn tại trong vòng vài thế kỷ nữa. Và nó cũng chỉ đáng như thế mà thôi. Chúng ta đang bị thách thức phải trưởng thành hoặc sẽ biến mất. Vẫn còn phải xem rằng cái giống *homo sapiens* này có phải là một công cụ thành công cho tiến trình tiến hóa của vũ trụ hay không.

Tất cả cho thấy rằng cuộc khủng hoảng sinh thái hiện nay không chỉ là một tình trạng khẩn cấp về mặt công nghệ và kinh tế, nhưng là một thách thức tâm linh để nhận thức rõ ràng loài người chúng ta với quả địa cầu chỉ là một. Tại thời điểm này trong lịch sử tiến hóa của chúng ta, phải chăng chúng ta thực sự có một chọn lựa? ■

Nguồn: The Cosmos Wakes Up, David Loy, Shambhala Sun, số tháng 11 năm 2010.

David Loy là một tác gia Hoa Kỳ, một vị giáo thọ có thẩm quyền thuộc dòng truyền thừa Sanbo Kyodan của Thiền tông, Phật giáo Nhật Bản. Ông cũng dạy Triết tại các đại học ở Singapore, Nhật Bản và Hoa Kỳ. Ông viết nhiều tác phẩm về Phật giáo, cộng tác với nhiều tạp chí Phật giáo lớn trên thế giới, trong đó có tạp chí *Shambhala Sun*.



T ô a g i a ò h o a h a ò

HOÀNG TÁ THÍCH

Hồi còn đang là một thiếu niên, có một lần tôi được chị tôi đưa đến chùa giới thiệu với một vị hoà thượng để xin quy y với ngài. Vị đại sư này tuổi ngoài lục tuần, tiếng tăm về đạo hạnh rất lớn. Tôi theo chị tôi vào làm lễ và quỳ trước mặt ngài ở hậu điện. Phong thái trang nghiêm, ngài ngồi trên sập và bắt đầu cuộc gặp gỡ bằng một câu thuyết giáo:

- Các con phải biết rằng Phật giáo là tôn giáo hoàn hảo, tốt nhất so với những tôn giáo khác..

Ngài vừa nói ngang đấy thì tôi đã vội lên tiếng ngắt lời:

- Bạch hòa thượng, con không đồng ý như thế vì theo con nghĩ, tôn giáo nào cũng đều tốt cả, chỉ vì...

Tôi chưa dứt câu thì đã nhìn thấy bà chị tôi trừng mắt nhìn tôi giận dữ. Vị đại sư ngồi yên, không nói thêm một lời nhìn chị tôi lúng túng dẫn tôi ra ngoài. Nhưng rồi chị



tôi cũng không rầy la tôi nhiều, có lẽ chị nghĩ là tôi còn trẻ người non dạ, tính khí bồng bột, cũng chưa nên quy y vội. Riêng tôi, dù vị đại sư kia đạo hạnh rất lớn, tôi vẫn không bỏ được thành kiến với các vị tu sĩ, nói chung, nên khi nghe hòa thượng vừa mở lời, tôi đã thấy không đồng ý rồi. Tôi chỉ nghĩ một cách đơn giản rằng dĩ nhiên những người theo tôn giáo nào thì luôn luôn cho rằng tôn giáo của họ là tốt nhất. Nhưng thế sao Phật giáo lại ít tín đồ hơn Công giáo, Hồi giáo... Tôn giáo nào lại chẳng có mục đích dẫn con người đến chỗ toàn thiện?

Suốt một thời gian dài đến mấy mươi năm sau, vì phải vật vã với cuộc sống, tôi cũng ít thì giờ để bận bịu với những vấn đề về tôn giáo, dù căn bản, tôi là một Phật tử, thỉnh thoảng cũng đi chùa hay cũng đi nghe giảng kinh, cũng thường đọc sách về Phật giáo, nhưng vẫn chưa bao giờ quan tâm đến việc tìm hiểu về giáo

lý. Cũng dễ hiểu vì tôi vẫn chưa thấy cần đến tôn giáo. Tôi chưa hề nghĩ ra là tôn giáo có thể giúp cho mình được gì, và nói đúng hơn là tôi thấy chưa cần thiết phải tìm đến một nơi nương tựa cho tâm hồn. Đời sống tục lụy đã làm tôi bận rộn không ngừng với công việc làm ăn và chưa có dịp nghĩ đến những điều đó.

Khi còn trẻ, nghe tin một người thân lớn tuổi qua đời, dù có đôi chút đau buồn, cũng không thấy cái chết liên hệ đến mình nhiều. Ngay cả nghe một người bạn cùng tuổi ra đi một cách bất ngờ, cũng chỉ biết là tai nạn hay một cơn bạo bệnh đã cướp mất anh ta đi mà thôi. Tôi vẫn chưa có thì giờ để suy nghĩ nhiều về bốn chữ Sinh Lão Bệnh Tử hay cái lẽ Vô thường của cuộc đời mà chỉ biết lao đầu vào hơn thua với cuộc sống.

Mãi cho đến khi ngoài sáu mươi, ở tuổi về hưu, tôi chẳng có công việc gì nhiều để bận rộn, phần nhiều thì giờ chỉ dành để vui chơi với người thân và bạn bè. Nhưng chính ở cái tuổi rảnh rang này người ta mới thường suy nghĩ về cuộc sống thực tại. Con cháu càng lớn, mới thấy mình càng mau già và dù không sợ chết thì cũng phần nào sợ không đủ thời gian gần gũi với chúng nó. Bây giờ mỗi lần nghe tin một người bạn cùng thời ra đi, mới cảm thấy có điều gì đó không ổn. Hình như nó gần mình quá. Lúc đó mới tự hỏi không biết chừng nào mới đến lượt mình. Tới lúc đó mới nghĩ đến, mới cần đến một sự yên tĩnh để an trú trong thực tại. Và con đường tìm đến sự an trú ấy, bây giờ mới thấy ra chỉ bản thân mình mới có thể tìm được mà thôi vì tôi vốn không tin vào một đấng thần linh nào có thể giúp mình điều đó. Cho đến bây giờ tôi mới có thì giờ để tìm hiểu về tôn giáo, nhất là cái chân lý của sự giải thoát mà Đức Phật hơn hai ngàn năm trăm năm trước đã tìm ra, dẫn dắt cho chúng sinh theo chân Ngài để tự tìm con đường giải thoát khỏi những đau khổ trầm luân của sinh tử luân hồi.

Ngoại trừ Phật giáo, tôn giáo nào cũng có một đấng tối cao, có đủ quyền năng của một vị thần linh để đưa tín đồ đến sự cứu rỗi. Nhưng có thật như thế không. Một đấng quyền năng như Thượng đế có đủ thẩm quyền để tha thứ những tội ác của tín đồ phạm phải không? Con người sống trong cuộc đời trải qua biết bao nhiêu nỗi khổ và có thực là ngài có thể giải quyết những nỗi khổ của con người không? Ngài thực có thể đưa con chiên của ngài lên thiên đàng sau khi họ chết không? Và nếu Thượng đế có quyền năng như thế thì Chúa có giúp đỡ hoặc trừng phạt những người không theo chân ngài không? Có nhiều tôn giáo độc thần đòi hỏi tín đồ phải hoàn toàn tuân phục mọi ý chỉ của các đấng sáng tạo được giải thích bởi các thánh tông đồ, liệt tất cả những ai không tuân phục ý chỉ đó đều là kẻ ngoại đạo và đôi khi không chấp nhận người ngoại đạo. Tóm lại, muốn là một tín đồ của những tôn giáo đó thì phải tin tưởng tuyệt đối vào quyền năng của một đấng chúa trời để có thể giao phó cả cuộc đời mình cho vị đó.



Nếu vậy thì mục đích của một người khi gia nhập một tôn giáo – không phải là Phật giáo – là chỉ để được một đấng quyền năng nào ban ơn, xóa tội và cho lên thiên đường mà thôi. Một tín đồ tôn giáo tin tưởng vào quyền năng tuyệt đối của đấng Tối cao theo giáo lý của tôn giáo mình, khi họ phạm vào một trọng tội, chỉ cần xin đấng Tối cao đó tha tội là xong ngay. Nhưng bản thân người đó, trong thâm tâm, có thực sự yên ổn sau khi được tha tội không? Một tín đồ cuồng tín mang bom vào người để cùng chết với những người vô tội bị sát hại, có chắc là họ được lên thiên đàng không? Và nếu những tín đồ phạm tội giết người đều được đấng Tối cao cho lên thiên đàng, thì ở trên đó, có đúng là thiên đàng thực không? Một số tôn giáo lấy chiêu bài “Thiên Đàng” để thu hút tín đồ. Con người vốn yếu đuối nên thường tin vào những quyền năng có thể giải thoát cho họ.

Riêng Phật giáo không có một đấng quyền năng tối thượng nào cả. Đức Phật chỉ là người dẫn đường cho chúng sanh đi theo bước chân của Ngài để tìm con đường giải thoát. Việc giải thoát là việc của chính bản thân mỗi người. Vì thế Phật giáo không bao giờ hứa hẹn với Phật tử một điều gì cho tương lai. Phật giáo chủ trương làm điều lành, tránh điều ác và bản thân mỗi con người đều phải chịu trách nhiệm về những gì mình làm... để cuối cùng có thể tìm thấy được sự an lạc chính trong bản thân mình.

Nếu vậy thì so với các tôn giáo khác, Phật giáo không có một điều kiện nào để sinh ra bạo lực. Có thể nói Phật giáo là một tôn giáo từ bi, là một tôn giáo tốt nhất so với những tôn giáo khác.

Mới đây, trong cuộc trò chuyện với một vị giáo sư rất uyên thâm Phật giáo, tôi vui miệng kể lại với anh ấy chuyện ngày xưa đã u mê từ chối quy y với một vị đại sư như đã kể trên. Vị giáo sư này cười: “Tôi thấy vị đại sư này nói quá sức là đúng, vì từ khá lâu, tôi đã thấy được chân lý đó, nghĩa là không có một tôn giáo nào tốt hơn đạo Phật được”.

Dĩ nhiên là bây giờ thì tôi đã đồng ý hoàn toàn với vị giáo sư này rồi, nhất là từ khi tìm được một vị sư phụ đã khai thị cho tôi nhiều hiểu biết về giáo lý của Đức Phật. Tôi nghĩ, nếu có một tôn giáo có thể giúp cho con người tìm thấy sự an lạc trong đời sống mong manh này thì chỉ có đạo Phật. Nếu có một tôn giáo có thể giúp cho con người tìm được những giải pháp để giải quyết những vấn đề tinh thần trong cuộc sống tục lụy này thì chỉ có Phật giáo. Đức Phật là một con người bình thường mà siêu việt. Đạo Phật là đạo của từ bi. Đạo Phật chủ trương tránh việc sát sanh và không một ai có quyền tha thứ một Phật tử có tội ngoài sự hối cải và hành thiện của chính bản thân người đó. Đạo Phật là đạo của giải thoát. Giải thoát khỏi những vướng bận về hình tướng bên ngoài để có thể tâm an bên trong. Tôi không nói đến chuyện nghiên cứu kinh sách để tìm hiểu Phật giáo mà chỉ nói đến những điều đơn giản nhất để một người Phật tử ít hiểu biết về kinh sách cũng có thể ngộ được lẽ huyền bí của Phật giáo, như chỉ cần hiểu cho trọn một chữ Không, một chữ Ngã để có thể tìm đến sự an lạc thân tâm. Chỉ cần hiểu cho được sự liên hệ giữa hai chữ Từ bi và Trí tuệ thì có thể thấy được sự đơn giản của cuộc sống.

Con người sinh ra, vốn chẳng ai không sợ chết. Nếu tin vào lời dạy của Đức Phật thì sẽ làm điều thiện tránh điều ác để khi nhắm mắt thân tâm được an lạc, chưa cần nói đến chuyện nghiệp báo luân hồi. Nhưng chẳng phải ai cũng làm được điều đó, vì thực tâm, nhiều người không phải sợ chết rồi có thể bị đày xuống địa ngục vì mình đã làm điều xấu, mà người ta sợ chết vì chết là hết. Chết là không còn sống để hưởng thụ những điều mình đang có. Người giàu có thì tiếc nuối những tiện nghi giàu sang của họ. Người nghèo khó thì tiếc nuối những liên hệ tình cảm máu mủ của mình.

Hiểu được những lời dạy của Đức Phật thì sẽ hiểu rõ cái vô thường của cuộc đời và dù có tiếc nuối, cũng biết là không thể nào tránh được để thấy ít nhất là được an lòng khi phải ra đi mà thôi.

Mãi đến lúc này, tôi mới nhận thức được Phật giáo là một tôn giáo hoàn hảo, vì Đức Phật là một người hoàn hảo, một trí tuệ siêu việt.

Một học giả Đức đã phát biểu như sau: “Đức Phật không giải thoát con người, nhưng Ngài dạy con người phải tự chính mình giải thoát lấy mình, như Ngài đã tự giải thoát lấy Ngài...”.

Đức Phật là người đã giúp con người có thể giải thoát khỏi mọi phiền não. Đạo Phật là một tôn giáo hoàn hảo. Càng ngày, những triết gia, khoa học gia... trên thế giới đều nhìn nhận điều đó. Albert Einstein cũng đã từng nói về Phật giáo và theo ông, đó là một tôn giáo hoàn hảo nhất so với những tôn giáo khác, và câu nói hay nhất của nhà khoa học thiên tài này là: “Tôi là một người không có tôn giáo. Nhưng nếu có tôn giáo thì tôi phải là một Phật tử, vì những gì tôi hiểu biết bây giờ thì mấy ngàn năm qua Đức Phật đã nói hết rồi”. ■



La ònviẽ t hieã giõa nõõag

TRẦN KIÊM HẠ

Phật dạy “Chúng sinh đều có Phật tính”. Lẽ đó mà chúng ta, nhất là người có lòng từ tâm khó mà làm ngơ những việc thương tâm dọc đường. Tuy nhiên có người lại nói rằng: Thời nay làm việc thiện dọc đường cho đúng nghĩa thật là khó! Không biết lời nhận xét này đúng không? Luận bàn về vấn đề này, người viết xin đưa ra vài câu chuyện của chính mình để độc giả có đôi điều cảm nhận.

1 Sau một ngày khá bận rộn việc cơ quan, chiều ấy tôi cưỡi xe về nhà với tâm trạng khá thanh thản. Ngang qua cổng Bệnh viện 115, lòng bỗng chùng lại khi bắt gặp cảnh một thai phụ trẻ ngồi bệt trên lề đường, mặt nhăn nhó lộ vẻ đau đớn lắm!

Giữa dòng người xe cộ ngược xuôi muốn dừng lại cũng không dễ. Nhưng khuôn mặt người thai phụ ấy cứ lờn vờn tâm trí tôi, khiến tay ga tự nhiên chùng lại. “Khó khăn là sự thử thách lòng từ tâm”. Nghĩ vậy tôi quay xe trở lại. Và cảnh trước mặt đáng thương làm sao, cô gái trẻ bụng thể lể, mặt nhợt nhạt, môi tím tái, hai tay ôm ngực thở dốc. Sau lưng cô ta là một nam thanh niên cũng ngồi bệt dưới đất, hai tay ôm choàng thai phụ vào lòng, mắt nhìn dòng người qua lại với ánh mắt cầu khẩn. Tã lót, phích nước, bình sữa cho trẻ

bú... đứng trong chiếc giỏ nhựa, bị đổ nghiêng ra đường. Tôi ái ngại hỏi thanh niên ấy: “Đau thế kia sao không đưa cô ấy vào bệnh viện cấp cứu hờ cháu?”. Giọng anh ta méo xéo: “Dạ, cháu đang làm thủ tục cho vợ nhập viện thì bị kẻ gian lấy mất ví tiền”. Tôi lặng người: “Sao lại có loại người thất đức thế kia chứ, “ăn” vậy thì khác chi giết người hờ trời!”. Tôi hỏi lại: “Sao không trình bày với bệnh viện để được giúp đỡ, cháu?”. Anh chống trả lời: “Dạ, không một ai chịu nghe cháu trình bày cả”. Tôi rửa thắm: “Mẹ kiếp, thời buổi nhà thương nhà thí gì mà xem trọng tiền bạc hơn việc cứu người vậy?!”. Lòng thương cảm trào dâng, tôi móc ví trao hết số tiền còn lại của ngày cuối tháng cho thanh niên ấy rồi an ủi: “Trong rủi có may. Chú hy vọng sẽ có nhiều người giúp đỡ gia đình cháu vượt qua cảnh khốn khó này” – Và đó là sự thật, việc làm của tôi như một làn khói mỏng đã bùng thành ngọn lửa từ tâm giữa đường! Người đi đường dừng lại, kẻ ít người nhiều móc ví ra giúp thai phụ. Người chống ngả nón ra đón nhận những món tiền từ tâm ấy mà không kịp nói lời cảm ơn đến từng người. Đáng chú ý trong số họ, có một chị tuổi trung niên dáng lam lũ, đang mặc cả cước đi với anh xe ôm gần đó cũng te tái cầm mấy chục ngàn tới nói: “Cầm lấy, chị đi xe buýt cũng được...”.

Nhưng vài ngày sau. Khi ngang qua cổng Bệnh viện Trưng Vương (TP.HCM), thấy đông người tụ tập tôi tò mò dừng xe lại, và ngỡ ngàng với cảnh tượng trước mắt: Vãn cặp “vợ chồng” ấy, “thai phụ” đáng vẻ đau đớn, chồng “ngâm ngủi” dang tay đón nhận những đồng tiền từ thiện của người đi đường!

2 Sáng Chủ nhật tôi đi thăm người bạn đang nằm Bệnh viện Nguyễn Tri Phương, vừa dắt xe ra khỏi nhà thì phát hiện bị... xẹp lốp. Thôi, đành cuộc bộ ra ngã ba đầu đường mà đi xe ôm vậy. Bụng nghĩ sẽ chọn một bác tài có tuổi để việc đi đứng được cẩn thận hơn, song mắt tôi lại dừng lại một người tuổi trung niên, dáng gầy gò ngồi trên chiếc xe cũ kỹ, mặt ỉu xiu như đang lo lắng chuyện gì đó.

Đến bệnh viện - Được tôi trả gấp rưỡi số tiền thỏa thuận, anh xe ôm xởi lời: “Anh có về không, em đợi?”. Nghĩ không đáng phiền hà tôi trả lời: “Không cần, cứ cho tôi số điện thoại, lúc ấy hẵng hay” - Xong việc - Tôi liên lạc với anh ta thì đầu dây bên kia giọng ríu rít: “Dạ, dạ... em tới liền, tới liền à”. Cái “tới liền” của anh ta bằng ba cái thời gian tôi đọc kỹ cả hai tờ báo. Rồi không chờ được, tôi đang định tìm xe khác thì anh ta trờ xe tới, vẫn giọng cũ: “Xin lỗi... đói quá vừa và miếng cơm thì phải gác đĩa chạy tới liền đây...”. Trời đánh tránh bữa ăn, vì mình mà anh ta dờ bữa ăn, tôi bèn nói: “Tôi cũng đang đói đây, kiếm quán cơm bình dân nào hợp vệ sinh hai anh em mình ăn trưa, tôi bao anh nhé”.

Chạy hết đường Nguyễn Tri Phương đến đường Thành Thái, rồi rẽ vào đường nhánh, cứ thế anh ta chạy mãi trong những con hẻm dài loằng ngoằng làm tôi sốt cả ruột. Cuối cùng dừng trước một quán cơm có cái sân vườn thoáng mát, bàn ghế sạch sẽ và mùi xào nấu trong bếp bay ra sức nức. Quán đang thừa khách, phần cơm của tôi nhanh chóng có ngay với những món cơm văn phòng đơn giản thường ngày. Còn anh ta, phải một hồi lâu đầu bếp mới lễ mễ bưng dĩa ra các món: Một tô canh chua cỡ bự với con cá lóc nằm choáng gần hết miệng tô. Một đĩa tôm thịt rim nước dừa vàng ươm. Một đĩa cần tây xào thịt bò ứ hự. Chưa hết... thêm một đĩa trứng rán đang bốc khói nữa chứ! Nhìn những thức ăn anh ta kêu mà tôi không khỏi giật mình. A ha... tôi than thầm, phen này hẳn phải tốn tiền trăm đây. Tuy nhiên sau thoáng suy nghĩ ấy, lòng tôi lại tự nhủ: “Thôi gắng mà trả, ầu cũng là việc thiện. Tội nghiệp cho anh ta, ăn uống kham khổ lâu ngày nên bụng to hơn con mắt đó thôi”. Nhấn nha tôi ngó nhai hết phần cơm mình rồi lặng lẽ chờ anh ta xong bữa để trả tiền. Nhưng việc ăn uống của anh ta không diễn ra như tôi nghĩ. Liếc mắt qua tôi thấy anh ta đã bật quẹt đốt thuốc. Thức ăn thì mỗi thứ chỉ đựng dĩa một tí (!?). Ngạc nhiên tôi hỏi: “Ừa, ăn đi chứ rồi mình còn về mà”. Anh ta nói trong khói thuốc: “Ăn uống gì được anh, mệt quá!” Tôi chưng hửng hỏi: “Bệnh hả?”. Và nhận được câu trả lời: “Bệnh gì, tối qua

uống nhiều quá, giờ nuốt không vô”. Tôi lại chia sẻ: “Sao đại thế, thời buổi này rượu toản hóa chất không à. Uống vô khác chi thuốc độc, hại mình đã đành còn khổ lây vợ con”. Tuy nhiên sự quan tâm của tôi đã “trót hươt”: “Xời! Cánh xe ôm chúng tôi ngày nào mà chẳng đọc báo. Đại gì uống ba cái rượu tẩm phào ấy. Chơi ‘Ken’ không à. Loại lon mới không bị giả. Hôm qua mỗi thùng một thùng. Uống hết mới được về. Luật chơi mà”.

Giờ thì tôi đã hiểu vì sao anh ta đáng về “ên ền” thế kia; chiếc xe là cần câu cơm cũng không được chăm sửa đàng hoàng, cứ dùng đến đâu là tắt máy khiến người đi sau nhăn còi inh ỏi... Và rồi tôi lại thấy tiếc cho những đồng tiền mình sắp bỏ ra. Trả cho sự nghèo mà xài sang của gã này thì quá lãng phí. Giúp người không đơn thuần là tiền bạc, đôi khi còn là những bài học giúp người ta ngộ ra sự sai lầm để mà sửa chữa, đó là cái đích của sự từ tâm. Vẫn còn kịp, tôi gọi chủ quán ra tính phần cơm của mình và phớt lờ phần cơm của anh ta. Thấy thế, gã phản ứng ngay: “Sao anh không trả tiền cho tôi như đã nói?”. Tôi thẳng thắn: “Đúng là tôi có mời anh thật nhưng anh có ăn đâu mà bắt tôi trả”. Hẳn tự ái móc ví ra cái rụp. Nhưng... thiếu tiền, bèn hạ giọng nói: “Anh trả trước tiền cước xe cho tôi đi”. Cũng được, tôi lạnh lùng đưa hẳn đúng số tiền đã mặc cả trước, không cho thêm các nào. Hẳn đỏ mặt, găm gù dắt xe ra khỏi quán để va vào cổng cái rầm, lên xe để máy nẹt pô phóng bạt mạng như muốn hất tôi xuống đường.

Trưa ấy tôi ngồi taxi về nhà mà lòng tự hỏi: Không biết bài học nhỏ ấy có đủ “đô” cho kẻ rượu chè, hoang phí chưa?

3 Có thức thâu đêm trong phòng cấp cứu Bệnh viện 115, tôi mới biết tinh thần làm việc của đội ngũ nhân viên y, bác sĩ trực. Lớn lao nhường nào, lặng lẽ, kiên trì, xốc nổi giành giật mạng sống cho bệnh nhân từng giây. Đồng thời có ở đây chứng kiến sự sống chết đến với con người trong gang tấc, mới thấm nhuần được thuyết luân hồi của Phật giáo. Là sự vô thường đến với con người từng sát-na. Với tôi một đêm như vậy thật đáng nhớ. Và chẳng bao giờ tôi quên được câu chuyện mình làm từ thiện ngay trong phòng cấp cứu đêm đó.

Lúc ấy đã quá nửa đêm - Một thanh niên mặt mày bầm dập, áo quần lấm lem máu, bế xốc trên tay một người đàn ông mềm oặt. Đặt xuống chiếc giường cấp cứu, anh ta nói: “Các bác sĩ ơi, làm phước cứu giúp bạn tôi với!”. Cả phòng cấp cứu đang hồi yên ắng bỗng rộn rịp bước chân y, bác sĩ chạy tới bên bệnh nhân. Cô y tá nhanh chóng đo huyết áp. Vị bác sĩ nâng đầu bệnh nhân ngoẹo một bên lên soi đáy mắt... Thoáng sau, bác sĩ trao cho thanh niên ấy tờ giấy và nói: “Anh đi đóng tiền rồi đưa bệnh nhân làm mấy xét nghiệm này cho tôi”. Cầm tờ chỉ định, anh ta ấy tần ngần nói: “Có cách nào khác không hở bác sĩ, chúng tôi không còn một đồng dính túi?”. Bác sĩ lạnh lùng nói: “Tôi chỉ biết chữa bệnh, vấn đề tiền bạc anh tới chỗ thu ngân mà trình bày”. Tôi đứng gần đó và quan sát từ đầu. Nam thanh niên

ấy này giờ chưa kịp cởi chiếc nón bảo hiểm ra. Nạn nhân thì chỉ thờ thoi thóp, tay chân anh ta đặt đâu nằm đó, mọi cử động hầu như không có. Chắc là khó qua khỏi. Chúng kiến cảnh này lòng tôi thấy nao nao. Đành rằng từ tối đến giờ tôi luôn lo lắng cho tình trạng vợ mình đang nằm theo dõi mổ ruột thừa - tất nhiên tôi biết tình trạng bệnh vợ mình không nổi nào nguy hiểm. Chi phí chữa bệnh cho vợ đã có sẵn và còn có bảo hiểm y tế. Vậy thì tại sao mình không làm từ thiện? Cứu một mạng người còn hơn xây chín bậc phù đồ kia mà? Tôi bèn tới gần thanh niên ấy hỏi: "Nhà cháu ở đâu, sao không báo cho người đem tiền tới?". Anh ta quan sát tôi rồi trả lời: "Dạ quận 8, nhưng con bị văng mất điện thoại rồi". Tôi móc điện thoại ra nói: "Này, cậu gọi đi". Cậu ta vờ bối rối: "Thú thật con là bạn nên không nhớ số điện thoại người thân anh ấy". Kiểm tra vài câu "cơ bản" xong, tôi tin tưởng móc ví lấy một tờ "xanh" ra nói: "Cậu cầm lấy mà đưa bạn đi làm xét nghiệm". Cậu ta nhìn tôi vẻ ngạc nhiên: "Ông tốt quá. Làm ơn kéo cái khẩu trang xuống cho con nhìn thấy mặt ân nhân cứu bạn mình!". Không quan tâm tới lời nói cái lương đó, tôi xua tay: "Thôi, cứu người hơn cứu hỏa, cậu đi gấp cho".

Khi thanh niên ấy đưa bạn đi làm xét nghiệm thì tôi trở lại ngồi bên giường bệnh vợ mình. lát sau người tài xế taxi bị hành khách hành hung nằm cấp cứu giường bên van vơ: "Ai có nước cho tôi một ngụm". Tôi vội lấy chai nước của mình trao cho anh ta. Xong sức nhớ đó là chai nước cuối cùng nên tôi vội ra cổng bệnh viện mua thêm vài chai để dùng khi cần. Vừa ra đến nơi thì tôi đã chứng kiến một cuộc cãi vã giữa một tài xế taxi và hai hành khách. Tôi không tin mắt mình, vì đáng lẽ giờ này họ đang ở trong phòng cấp cứu cơ mà!? Tôi chen vào thật gần đám cãi nhau để kiểm chứng sự việc. Thì bị một bàn tay thộp lấy cổ áo và hất hét lên: "Đ.m mầy, đồng bọn hả?". Chưa hiểu nguyên do gì thì tôi nghe tiếng cậu thanh niên ấy nói với người định hành hung tôi: "Thả ra ngay, ông này là người cho mình tiền trong phòng cấp cứu đó"(!?).

Tôi chạy nhanh về phòng cấp cứu, hỗn hển hỏi bác sĩ: "Thưa bác sĩ, cái người thanh niên cấp cứu sắp chết đó đâu rồi?". Bác sĩ cười, chỉ cái giường trống trơn nói: "Khi này tôi định ra hiệu cho anh đứng chờ tiền chúng nhưng lại sợ trả thù. Huyết áp hẳn bình thường, đồng tử phản ứng nhanh với ánh sáng đèn soi, ấy là trạng thái của người bình thường. Chúng giả đồ vào đây để tránh sự truy sát của nhau đó thôi!". Tôi thờ dài, đúng là đời tôi chưa bao giờ gặp chuyện tương tự thế này. Thương cho cái lòng từ tâm không gặp duyên của mình...

Câu chuyện kết: Những ngày cuối năm, khi mà dòng người nhập cư lũ lượt đưa nhau về quê đoàn tụ với gia đình thì phố phường (TP.HCM) đã trở trên thông thoáng. Tuy nhiên, trong cảnh quan của những ngày giáp Tết ấy vẫn còn lác đác tiếng rao hàng của số ít người bán hàng rong. Có nhiều lý do để họ phải ở lại, không đủ tiền tàu xe hoặc cố bám trụ thêm vài chuyến hàng nữa rồi về quê ăn Tết muộn.

"Hoa tươi, quả đẹp chưng Tết... đây" - Trên ban công tầng một nhà mình, tôi dễ dàng nhận ra thứ âm thanh ghi âm ấy được phát ra từ chiếc xe bán hàng rong của một người đàn ông trung niên, đang ngồi nghỉ dưới gốc cây bên kia đường. Đó là chiếc ba gác đạp đầy hàng, nào là cúc, vạn thọ, lây-ơn... và thanh long, măng cầu, xoài, dứa... đủ loại hoa trái mà giới bình dân thường chuộng chưng trong ba ngày Tết. Điều gây chú ý cho tôi là mấy dòng chữ được viết nguệch ngoạc trên miếng cạc-tông mì tôm đặt ngay ngắn giữa xe hàng: "Khi tôi lên cơn sùi bọt mép, xin bà con thương tình vắt cho một múi chanh vào miệng", và ngay dưới tấm cạc-tông ấy là túi ni-lon đựng vài miếng chanh cắt sẵn.

Tôi thờ dài ngao ngán, thời buổi này làm thứ gì người ta cũng tìm cách moi tiền người khác. Giả động kinh đồ hàng ăn giữa đường, giả đói ngất ở chốn đông người, nay lại thò thêm cái trò "khuyến cáo" sợ lên cơn động kinh để "tiếp thị" hàng hóa, thu hút lòng từ tâm của người khác để dễ bán hàng!

Ăn cơm xong, gã ấy ngồi bệt xuống vỉa hè phe phẩy quạt và xía răng. Bỗng nghe tiếng lao xao của người đi đường vắng lại, cũng lúc ấy có cơn gió mát thổi qua làm lá trên cây rụng xào xạc; là gã thực hiện ngay cái chiêu "tiếp thị" hàng của mình. Chai nước đang cầm trên tay bỗng rớt đập, gã nhào người xuống nằm thẳng cẳng giữa vỉa hè, rồi nghiêng răng ken két và bắt đầu... sùi bọt mép! Trông thật đáng sợ. Tuy vậy, lúc ấy có vài chiếc xe máy và vài người trong xóm đi chợ về, không biết có thấy hay không nhưng chẳng ai thèm để tâm tới. Tôi xem chán cảnh diễn hề ấy rồi cười khẩy đóng cửa lại nghỉ trưa. Một lát, bỗng nghe tiếng xe cộ, tiếng người gọi nhau í ới dưới mặt đất, tôi mở cửa ra xem sự việc thì... sững người lại! Vài thanh niên xúm lại bế xốc người bán hàng ấy lên xe. Rồi chiếc taxi ấy nhanh chóng đưa bệnh nhân và một thanh niên tốt bụng vào bệnh viện cấp cứu. Chiếc xe ba gác đầy hàng không chủ được đẩy vào một nơi mát mẻ. Và câu chuyện người bán hàng bị bệnh động kinh bắt đầu bung ra: "Bọn cháu đang nhậu thì thiếu mỗi, chạy ra mua vài quả xoài để nhậu tiếp thì đã thấy anh ấy nằm dưới đất tự hồi nào, lay mãi vẫn không tỉnh dậy". Một người khác tiếp: "Tôi nghiệp, anh ta biết bệnh tình mình nên đã để sẵn tờ giấy và mấy miếng chanh nhờ người giúp đỡ. Xui quá, chớ bệnh này được vắt chanh vào miệng kịp thời là khỏi liền à".

Mấy ngày sau tôi lại thấy anh ta lò dò tới hỏi người hàng xóm xin lại chiếc xe hàng. Lúc đó bà con trong xóm đã chia nhau mỗi người mỗi ít hàng giúp anh ta, họ ghi lại số lượng nhờ chủ nhà thanh toán. Anh ta mừng rỡ nhưng lại một mực lấy đúng giá vốn mình bỏ ra. Sau đó đi đến từng nhà trong xóm (và cả nhà tôi) nói lời tri ân: "Nhờ các bác tận tình giúp đỡ kịp thời chớ không tôi đã thành kẻ tàn phế rồi, bác sĩ nói vậy đó".

Một bản án lương tâm dành cho tôi không thời hạn. Bởi tính đa nghi không thể nằm chung với lòng thiện. ■

Rêu phong lá mái

Bài & ảnh: KHẢI THƯ

“Tiếng đồn Bình Định tốt nhà” (ca dao).

Một lần tình cờ nhìn thấy bảng thống kê nhà lá mái trên địa bàn huyện của Phòng Văn hóa - Thông tin Tây Sơn, tôi thật sự ngỡ ngàng, ấn tượng, và mừng! Chỉ riêng ở thị trấn Phú Phong và ba xã: Bình Nghi, Tây Bình, Tây Giang hiện còn tới 94 ngôi nhà lá mái. Con số này cứ nháy múa lấp loáng trong đầu, thôi thúc tôi tìm về quê hương Tây Sơn tam kiệt. Để được thỏa thích ngắm nhìn, chạm tay lên những dáng nét xưa cũ bền bỉ trường tồn cùng mưa nắng, tháng năm; để hiểu vì sao vùng đất này lại giàu có về di sản nhà lá mái đến vậy...

Đó là những ngôi nhà có tuổi đời trăm năm trở lên. Từ các vật liệu dân dã sẵn có như gỗ, tre, đất sét, lá tranh... qua bàn tay tạo tác tài hoa, lành nghề của người thợ làm nhà xưa mà nên vóc thành hình, vững chãi đến tận ngày nay. Đi qua hai cuộc chiến tranh, trải trăm mùa mưa bão, đến nay nhiều ngôi nhà mái tranh đã được thay bằng mái ngói, bên trong và ngoài có đôi chỗ gia chủ tu sửa vài ba lần. Nhưng trên hết, kiến trúc cơ bản của nhà lá mái truyền thống cộng hưởng hài hòa với không gian xanh chung quanh mỗi ngôi

nhà còn hiện diện rất rõ. Sống động những rêu phong! Ẩn dưới mỗi ngôi nhà cổ bình dị là sự trân quý cùng ý thức gìn giữ của những người ở hiện tại đối với không gian sống chất chứa kỷ niệm mà ông bà, cha mẹ đã dày công tạo dựng.

Trường tồn

Ngôi nhà lá mái đầu tiên tôi ghé thăm là nhà ông bà Văn Bá Tiên-Hứa Thị Thật, ở thôn Thủ Thiện Thượng, xã Bình Nghi. Ở đây người ta quen gọi theo thứ và tên là ông, bà Năm Tiên. Tự nguyện, vui vẻ xuất trình tất cả giấy tờ tùy thân mang theo, chưa đủ - trình trọng... thế: “Chỉ đến để tìm hiểu, viết báo về nhà lá mái cổ” - tôi được gia chủ “đền bù” bằng nụ cười tin cẩn và mở cổng ngõ cửa nhà mời vào. “Nhà chỉ có hai vợ chồng già, cảnh giác với người lạ là đúng lắm...”, tôi nói với ông bà Năm Tiên bằng tất cả sự kính trọng, chân tình, mong xua cảm giác áy náy đang làm nặng nề nét mặt hai người già. Thấy khách hiểu chưa trúng, bà Năm Tiên trấn tĩnh: “Chẳng phải trong nhà chứa của nả gì mà e ngại người lạ, chỉ là lâu lâu lại có người đến hỏi mua nhà nên ông bức, giận lây! Không bán đã đành một lẽ rồi nhưng nhà mình mình đang ở, bàn thờ nhà mình đang thờ, khi không tới hỏi bán đi, bao nhiêu cũng mua, ông sanh khó tánh nên ai lạ đến phải



biết chắc hẳn có chuyện bán mua nhà cửa thì ông mới vui vẻ mời vào”.

Mãi nghe bà Năm nói, tôi không hay mình đã theo chân ông bà đi ngang cửa bàn khoa trước hè và vào nhà trên bằng cửa ra vào nhà tây. Nắng chiều còn đang gay gắt ngoài sân, bước qua cánh cửa tự nhiên mát rượi. Nắng le lói lọt qua thanh song cửa bàn khoa rọi vào nhà, những bức liễn cẩn xà cừ treo trên mấy thân cột trở nên óng ánh. Trên tường, gia chủ trang trọng treo ảnh chân dung đen trắng của “những người muôn năm cũ”, cây phả hệ Văn tộc... Bà Năm chân đau khớp, ngồi nghỉ trên phản ngựa, ông Năm lặng lẽ bật quẹt thắp nến các bàn thờ, còn tôi đứng lặng trong không gian xưa cũ mà trang trọng, thiêng liêng ấy. Ông Năm Tiên kể: “Căn nhà do ông nội tôi là Văn Nho xây cất khi cụ tròn đôi mươi vừa lập gia thất, để lại cho cha tôi là Văn Tất Tố, sau cha tôi lại trao cho vợ chồng tôi. Ông nội tôi qua đời ở tuổi 59, năm nay (tức 2013) là giỗ lần thứ 75 của cụ, từ đó có thể ước lượng được tuổi của căn nhà...”.

Chia tay ông bà Năm Tiên, tôi tiếp tục đi về hướng thị trấn Phú Phong và địa chỉ tôi tìm đến là nhà ông Bùi Đắc Khả ở khối Phú Xuân. Thấp thoáng dưới những bóng cau, dừa và sau hàng rào cây xanh cao quá đầu, thoát trông bên ngoài căn nhà có vẻ bình thường nhưng khi chạm mặt kết cấu gỗ và đồ nội thất bên trong, mới thấy hết vẻ bề thế, kỳ công của nó. Ngôi nhà này được xây dựng năm 1889, khi chủ nhân đầu tiên Bùi Đắc Dư (còn gọi là Bá Mười, 1869-1895) vừa tròn 20 tuổi. “Tôi được nghe kể, để xây được ngôi nhà ba gian bề thế và công phu, tinh xảo trong từng nét chạm như thế, hai tốp thợ đến từ đất thành An Nhơn - tốp làm nhà, tốp chạm trổ - đã cầm rựa ở đây gần bảy năm. Có vài người thợ đem lòng thương rồi lấy con gái làng Phú Xuân, con cái sinh ra lên ba, lên năm tuổi ngôi nhà mới hoàn thành. Ngôi nhà từ đời ông cố để lại cho ông nội (Bùi Thích), đến đời cha (Bùi Duy) rồi đến tôi là thế hệ thứ tư. Nhà có bốn anh em trai nhưng ba người đều lập nghiệp ở xa, tôi là áp út, lập gia thất và sống tại quê nhà nên được ở và chăm sóc ngôi nhà chứa đầy kỷ niệm gia đình này”, ông Khả xúc động kể.

Lần theo danh sách trong tay, tôi lại tìm đến một ngôi nhà lá mái khác cách đó không xa: nhà ông Phan Phú, 81 tuổi, ở khối Một. Kết cấu lẫn trang trí kém bề thế, tinh xảo hơn so với nhà ông Khả, tuy vậy ngôi nhà ông Hai Phú lại rất dễ lấy lòng người bởi vẻ trầm mặc, bình dị, hiền hòa và không gian xanh mát chung quanh. Nắng chiều đã dịu và gió bắt đầu lên hây hây, bà Hai Phú dắt tay tôi dẫn đi dạo một lượt quanh nhà. Một cái ang sành đựng nước hợp đôi cùng chiếc gáo dừa được đặt ở chái hiên trên, khách đến nhà thì có ngay nước mát mà gột rửa bụi đường không phải ra tận nhà sau càng làm cho căn nhà cổ thêm phần ý nhị, duyên dáng. Lối từ cổng dẫn vào nhà, mỗi gốc cau là một dây trầu quăn quýt, hoa cau đang bung nở sức nức thơm. Tôi như lạc vào khu vườn cổ tích. Nhiều, thật nhiều cây cảnh, hoa lá, rau trái trong vườn. Vừa bước tôi

vừa đếm thầm trong đầu: mai tứ quý, phát tài, đình lẫm, đâm bụt, tường vi... đứng chận hòa bên nhau, uống long mạch căng nhựa sống. “Con đi thùng thẳng, đợi bà vào trong nhà lấy cái liềm...”, bà Hai nói với tôi khi hai bà cháu ra đến vườn sau và trông thấy buồng chuối dạ hương đã ngả màu vàng ruộm. Tôi đứng trong khu vườn lạ, bên tai nghe xào xạc những tàu chuối vỗ đập vào nhau và vo ve tiếng bầy ong đi tìm nhụy mà lòng cảm nhận sự thân thương, bình yên đang vỗ về.

Không gian những ngôi nhà lá mái cổ, thiêng và đẹp mơ đến nao lòng...

Giữ nhà

Trong 94 ngôi nhà lá mái hiện còn ở Tây Sơn, thị trấn Phú Phong dẫn đầu với 52 nhà, xã Tây Bình có 23 nhà, Bình Nghi có 10 nhà, Tây Giang có 9 nhà. Danh sách các gia đình có nhà lá mái và cố công gìn giữ được còn rất dài, như nhà Phạm Thị Quy, Nguyễn Văn Bằng (khối Phú Văn, thị trấn Phú Phong), Quách Thanh Tâm, Nguyễn Phước Hải (khối Thuận Nghĩa, thị trấn Phú Phong); Nguyễn Ích Trí, ông Nguyễn Xuân Hào, từ đường họ Đặng (thôn Mỹ Thuận, xã Tây Bình); Mai Tòng Quế (thôn Thủ Thiện Thượng, xã Bình Nghi), Trần Trọng Toại (thôn Tả Giang một, xã Tây Giang)...

Giữ nhà lá mái cổ, tốn kém, khổ ải và đau đầu nhất là chống mối. Khói lửa chiến tranh đã sơ sót bỏ qua một số ngôi nhà lá mái trên đất này cho con cháu đời sau nhưng... giặc mối thì không nương tay. Những gia chủ nhà lá mái cổ cười như mếu tâm sự, ngồi trong nhà lắng tai nghe tiếng mối mọt gặm nhấm rỉ rả vào từng thớ gỗ, còn bụi gỗ lất phất rơi rớt xuống đầu mà lòng đau như dao cứa! Mối lạnh lùng, triền miên gặm nhấm, đục khoét cột, kèo, xiên, trính, án thờ, bàn khoa, cửa, bàn ghế, phản ngựa... tóm lại tất tần tật những gì làm bằng đất, gỗ và tre. Mối kết bạn kết bè, lập làng lập bốn sống trên mái nhà, dưới nền, trong những thân cột. Trong đó, mái đất chính là nơi cư ngụ lý tưởng và bị mối tàn phá nặng nề nhất. Chuyển đi này, trong gần chục ngôi nhà lá mái tôi đến, chỉ có duy nhất nhà ông bà Năm Tiên là còn mái đất sét - kết tinh sáng tạo của người xưa và là đặc trưng nổi bật nhất của nhà lá mái Bình Định.

Hầu như ngôi nhà lá mái nào cũng đã trải qua vài ba lần sửa sang, tôn tạo với mục tiêu đặt ra trước hết và cao nhất là ngăn chặn, hạn chế sự xâm hại tự nhiên và giữ lại tối đa dáng vẻ cổ. Trung bình 10 - 15 năm lại phải “tổng tu bổ”, “tổng diệt mối” một lần. Kinh phí cho các lần sửa chữa gộp lại dư sức xây một ngôi nhà tân thời khang trang. Thế nhưng những “cư dân nhà lá mái” chẳng ngó ngang. Tôi đến nhà ông Khả gặp lúc ngôi nhà đang trong kỳ sửa chữa lần thứ tư. Người quen thường gọi đùa ông Khả là nhà “mối học”. Ông nhận diện các loại mối và thuộc lòng đặc điểm sinh học của từng loại. Trên tường nhà ông lúc nào cũng có một bình xịt chống mối pha sẵn, sẵn sàng dùng khi cần đến. Tuổi đã cao nhưng người anh trai Bùi

Đắc Khôi cũng từ Sài Gòn về cả tháng trời để phụ em một tay chăm chút cho ngôi nhà chung. Giọng ông Khôi bồi hồi: “Tìm được tổp thợ địa phương, tuy khá trẻ nhưng nắm được cách xây nhà xưa, họ đã hoàn thành xong việc tháo các khớp ngàm, thay mới một số cột, kèo bị mối mọt, căn nhà vẫn vững chãi như xưa, anh em già chúng tôi mừng phát khóc! Đây là căn nhà ông bà dày công tạo dựng, từng thế hệ được sinh ra, nuôi nấng, lớn khôn dưới mái nhà này, thân thương và nhiều kỷ niệm lắm, giữ được đến chừng nào gia đình chúng tôi sẽ giữ”.

Tâm tình này làm tôi nhớ đến hình ảnh ngôi nhà cấp bốn “tân cổ giao duyên” của ông Võ Thừa Diễn (thôn Phú Mỹ, xã Tây Phú). Chiến tranh đã lấy đi gần hết ngôi nhà lá mái ba gian hai chái của gia đình ông; đập tắt được đám cháy cũng là lúc cha ông mừng rỡ khi thấy bộ khung gỗ kết cấu nhà trên và tấm phên đại chỉ mới sem sém. Trên nền đất cũ, khi xây lên ngôi nhà bằng vật liệu xây dựng mới, ông Diễn quyết định đặt bộ khung gỗ vào nhà trên, lấy phên đại đặt để vào vị trí của nó. Mỗi một bức chạm, tấm hoành, câu liên đều được ông mang vào bài trí với lòng hoài cổ, nâng niu. Tôi mê mẩn nhìn hàng rào cây xanh được xén gọn gàng chạy ôm cong bao bọc lấy ngôi nhà. Ông bảo, nhờ giữ lại dấu tích căn nhà xưa mà các con ông biết đến ngôi nhà của ông bà, cha mẹ từng ở, phần ông thấy ấm lòng bởi các con là người biết cội biết nguồn, chúng rất trân quý từng món đồ xưa đó.

Một trong những đặc điểm của nhà lá mái cổ là thường chú trọng gian nhà trên, nơi để thờ tự, tiếp khách chứ ít dành diện tích cho không gian ở, sinh hoạt, các thành viên trong gia đình không có phòng riêng... Điều tưởng



như rất bất tiện này lại được hóa giải nhẹ nhàng. Như cách ứng xử với nhà cổ ở gia đình ông Phan Phú. Đó gần như là một ngôi nhà còn giữ được nguyên bản, ngoài vài thay đổi nhỏ như thay tranh bằng ngói, thay vách đất bằng tường vôi, thay mấy cánh cửa sổ bị mục... Ông kể tôi nghe về sự đồng lòng trên dưới một bề giữ căn nhà cổ của gia đình ông, giọng tự hào: “Vợ chồng tôi có hỏi ý con cháu, rằng nhà xây kiểu xưa ít phòng ngủ, nhà vệ sinh nằm rời khỏi căn nhà... các con, các cháu có muốn coi nới, xây thêm theo kiểu ngày nay cho tiện dụng không, tụi nhỏ đều nhất loạt thưa không. Ngay cả nền nhà, thời Việt Minh dùng làm kho chứa lúa gạo, muối, nước muối ăn nên lúc nào cũng ẩm, rít, mùa hè không thể lấy cái gối nằm lẫn dưới đất cho mát như nhà nền lát gạch men, bất tiện đấy song con cháu ưng thuận để vậy cho đúng chất cổ chứ không muốn thay mới. Thời nay, nhà ở mỗi người mỗi phòng, sinh hoạt độc lập, khép kín nhưng tụi nhỏ vẫn quyết lòng giữ cốt cách xưa, sống quây quần, chan hòa vậy, tôi mừng và ưng bụng lắm!”.

“Đi một ngày đàng, học một sàng khôn”. Trọn một ngày thong thả rong chơi, đắm mình ở những ngôi nhà lá mái cổ, tôi nhận về cho mình rất nhiều cảm xúc lẫn những bài học nhẹ nhàng mà sâu xa, ý nhị. Và tôi tin mình đã tìm ra được ít nhất một phần nguyên nhân sâu xa về sự trường tồn của nhà lá mái cổ trên quê hương người anh hùng áo vải Quang Trung - Nguyễn Huệ. Trên đất này, nhà lá mái cổ không chỉ may mắn lọt đạn bom chiến tranh, vững vàng qua trăm mùa lụt bão mà trên hết là đã điểm nhiên tồn tại trước phong trào săn lùng, mua bán nhà lá mái cổ cao điểm năm, bảy năm về trước. Chủ nhân hậu duệ của những ngôi nhà lá mái cổ đều là những người có tấm lòng hoài cổ, biết trân trọng, nâng niu di sản vật chất mà cha ông để lại. Họ đã, đang và sẽ còn cố gắng giữ nhà cổ. Không chỉ bằng của cải tiền bạc bỏ ra chi cho việc tu bổ, sửa sang một di sản vật thể mà còn bằng lòng hiếu thảo tiếp nối giữ gìn gia đạo thiêng nghiêm, bằng tâm hồn nghệ sĩ rung động trước cái đẹp! ■

Chú thích ảnh:

- 1 và 10. Ông bà Năm Tiên sống bách niên giai lão trong ngôi nhà lá mái cổ của tổ tiên để lại.
2. Nét hiền hòa, bình dị là đặc điểm của nhà lá mái.
3. Bên trong ngôi nhà cấp 4 được xây cất bằng vật liệu xây dựng mới này của gia đình ông Võ Thừa Diễn có dấu tích của ngôi nhà lá mái cổ đã bị cháy trước đây.
4. Ông bà Phan Phú trong ngôi nhà lá mái của gia đình.
5. Người phụ nữ ngày xưa không được bước qua ngạch cửa. Quan niệm ấy ngày nay đã không còn.
6. Trong mỗi ngôi nhà lá mái cổ, có rất nhiều bức chạm gỗ thủ công tinh xảo.
7. Rước dâu về nhà lá mái cổ.
8. Một ngôi nhà lá mái cổ đã qua cải tạo.
9. Ngôi nhà là chốn thiêng liêng mà ông Năm Tiên không thể rời xa.



Việc xây cất ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long

Bài & ảnh: THẠCH BA XUYỀN

1 Đại bộ phận người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long theo Phật giáo Nam tông. Họ lấy chùa làm nơi sinh hoạt tôn giáo tín ngưỡng, đáp ứng nhu cầu đời sống tinh thần và tâm linh. Người Khmer thường có câu: *kon lóengana, neam Khmer, kon loeng nưng, neam watt* (nơi nào có người Khmer, nơi ấy có chùa).

Công việc cất ngôi chùa, bắt đầu từ việc chọn đất. Đó là vùng đất rộng rãi, chung quanh có nhiều gốc cổ thụ như sao, bằng lăng, dẫu... thường là nằm ở ngay trung tâm phum sóc. Trước khi xây dựng, người lập chùa mời Achar và sư sãi tiến hành nghi thức cúng Neak Tà của phum sóc, xin Neak Tà che chở cho việc diễn ra tốt lành. Sau khi chọn được ngày giờ tốt, thanh niên trong phum sóc nhiều ngày liền tiến hành đào cái ao lớn, đất đào ao

để đắp nền chánh điện. Sau đó, ao này được các sư sãi trồng sen, dùng nước ao để tắm giặt...

Những quần thể kiến trúc trong chùa thường bố trí theo phương pháp ngũ điểm, vì người Khmer quan niệm những gì lớn nhất, trân trọng nhất phải được đặt ở trung tâm, chọn đó là công trình chính, làm chủ đạo, chi phối tất cả công trình còn lại. Cũng từ quan niệm đó, người Khmer sắp xếp tổng thể các công trình của chùa theo hai hướng:

Một là, cách bố trí mở. Theo đó, chánh điện nằm ở trục giữa hai bên đường thẳng vuông góc với nhau, nhưng lệch tâm hẳn về hướng Đông. Ở ba bên chánh điện là Đông, Bắc và Nam bố trí các tháp thờ cốt của những người quá cố. Ở góc hướng Đông-Bắc của nền



chùa thường bố trí đền Neak Tà hay lò thiêu. Ở phần đất phía Tây trục Nam-Bắc thường bố trí saladana (hội trường) nằm cùng trục Đông-Tây với chánh điện nhưng hơi lệch một ít về hướng Nam, còn lại là Tăng xá, phòng khách, phòng trụ trì, trường học... Với cách xây dựng như vậy, người Khmer luôn dành phần đất hướng Đông đặt những công trình thờ những bậc linh thiêng, những vật quý báu nhất, bởi lẽ, họ cho rằng: hướng đông là hướng sinh sôi nảy nở, họ mong sao ông bà của mình sẽ tái sinh nơi Cực lạc.

Hai là, cách bố trí khép kín. Cách này ta thường gặp nhiều hơn. Cách bố trí này cũng gần giống như bố trí mở, chỉ khác ở chỗ saladana và sala riễn (trường học) song song với nhau, phòng trụ trì nằm cùng trục với chánh điện. Các Tăng xá nằm hai bên phòng trụ trì tạo thành sân hình vuông hoặc hình chữ nhật để diễn ra các lễ hội. Cách bố trí này tạo không gian thoáng mát bên trong làm cho các công trình xung quanh vừa có đầy đủ ánh sáng, vừa mát mẻ, mặt khác cũng tạo nên sự kín đáo cho người tu hành... Chánh điện là những công trình chính luôn đặt ở phần hướng Đông, trên nền cao tượng trưng cho núi Meru. Ba bên hướng Đông, Nam, Bắc ngoài hàng rào chánh điện là những ngôi tháp lớn nhỏ, cao thấp, nhiều kiểu kiến trúc khác nhau để thờ hài cốt ông bà thân nhân của Phật tử, tượng trưng cho các núi nhỏ bao bọc núi Meru. Chánh điện xây trên hai lớp nền nhằm tránh ngập nước, phù hợp với địa hình miền Tây Nam Bộ.

2 Nghi thức khánh thành và các nghi lễ liên quan đến Phật giáo của người Khmer diễn ra ở chùa

2.1. Beân Chuôl Kol – Lễ kết giới tạm

Chánh điện là phần quan trọng nhất của khuôn viên chùa Khmer. Công trình này phải mất một thời gian dài có khi đến hàng chục năm mới hoàn thành. Nên trong một thời gian nhất định, sau khi dựng xong bốn vách chánh điện, nếu đủ tiền thì lợp luôn nóc, nếu chưa lợp được thì cứ để vậy một hai năm sau sẽ hoàn thành. Đến đây, các vị sư sãi và Achar tiến hành làm Beân Chuôl Kol, nghĩa là lễ đặt viên đá xung quanh chánh điện để ấn định việc tu hành. Chùa nào chưa làm lễ này thì chưa phải là chùa, vì chưa có ranh giới để tu.

Lễ này thường được tổ chức trong một hoặc hai đêm. Các nghi thức được tiến hành một cách nghiêm ngặt do nhóm người dựng chùa, Achar và sư cả thực hiện.

Ở tám hướng người ta cũng đào thành tám hố, cùng với một hố trung tâm, bên trên có gác những thanh tre, trên nữa là những cột cây tượng trưng được phủ vải đỏ. Vào rạng đông ngày cuối, Achar cũng đánh cổng cắt dây để các cây cột rơi xuống. Sau khi các sư sãi tụng kinh đủ tám hướng chung quanh thì lễ Beân Chuôl Kol chấm dứt. Đối với tín đồ Phật tử thì lễ Beân Chuôl Kol là rất hiếm có. Bởi mỗi ngôi chùa chỉ làm lễ này một lần duy nhất khi mới bắt đầu dựng cất. Sau đó, nếu chùa bị hư sập, bà con phum sóc góp công góp của trùng tu chùa chứ không tổ

chức lễ Beân Chuôl Kol. Nên có khi rất lâu thậm chí trăm năm mới có một nghi lễ Beân Chuôl Kol.

2.2. Beân Chuôl Seima – Lễ kết giới chánh điện

Mỗi ngôi chùa Khmer đều được xây dựng rất kiên cố. Theo quan niệm của người Khmer, trong đời người ai dự Beân Chuôl Seima được chín lần thì “phước dư đông hải”. Vì thế, khi nghe có Beân Chuôl Seima là người Khmer náo nức được đến nơi đó để bái Phật cầu kinh.

Lễ kéo dài từ hai đến ba đêm. Nhưng trước đó cả thảy nhà chùa đã lo chuẩn bị Beân Chuôl Seima một cách chu đáo. Đầu tiên là chùa chọn nhờ vị sư cao tuổi tinh thông giáo lý để lo tổ chức nghi lễ. Người Khmer tin rằng nếu không làm đúng nguyên tắc kết giới thì chánh điện không sử dụng được. Tiếp theo, nhà chùa đã thông báo và gửi thư mời đến các nơi cần thiết, đến những người quen biết... Bà con Khmer nơi có ngôi chùa sắp được khánh thành háo hức lo chuẩn bị cúng chùa.

Đến ngày khánh thành, chùa được trang hoàng rực rỡ, trong ngoài sân chùa được quét dọn quang đãng, sạch sẽ, sẵn sàng đón khách.

Đặc biệt ở gần chánh điện của ngôi chùa làm lễ kết giới, người ta đào tám hố theo tám hướng sát tường giới hạn khu vực thiêng. Các hố có hình vuông, cạnh và chiều sâu gần bằng nhau, cỡ năm tấc tây, trên miệng hố có gác một cây tre phủ vải đỏ, đặt một viên đá gọi là Sôlôk Seima. Riêng hố trung tâm trước điện Phật, trên có viên đá góc gọi là Rus Seima. Tất cả các viên đá này được cân đo đúng theo trọng lượng và kích thước quy định sẵn.

Các chùa bạn đến dự lễ có thể dựng trại trong khuôn viên của chùa. Mỗi ngôi chùa sẽ dựng cho mình một lều trại bằng tre, gỗ... xung quanh chánh điện. Lều rộng vài chục thước vuông, với cổng chính được trang hoàng rực rỡ, để rõ tên ngôi chùa của mình. Bên trong trại được chia làm hai phần: phía ngoài trải chiếu làm nơi mời khách tới thăm viếng, phía trong kê một sạp gỗ cách mặt đất cỡ hai, ba tấc, sạp gỗ khá rộng dùng làm nơi trưng bày những hiện vật quý giá, đẹp đẻ của ngôi chùa; cũng chính nơi đây, các sư sãi sẽ ngồi để đọc kinh chúc phúc cho khách tới thăm... Các lều này phụ trách luôn tám hố ở các hướng, còn chùa chủ chịu trách nhiệm đối với các viên đá.

Khách đến mừng lễ Beân Chuôl Seima cứ đi một vòng chánh điện, bỏ một vật tượng trưng cho ước mơ của mình ở kiếp sau vào một cái hố tự chọn. Ai muốn học giỏi thì bỏ vào hố sách vở, viết thước, ai muốn giàu có thì bỏ vào đó vàng bạc, muốn đẹp thì bỏ xuống hố gương lược...

Trong các ngày này, sư sãi tập trung tụng kinh ngày ba buổi, sáng, trưa, tối. Phật tử dâng cơm cho sư vào hai buổi sáng, trưa, tối thì dâng sữa, trà đường. Khách thập phương đến chùa xem hát dù-kê, vui chơi. Chùa sắp khánh thành còn tổ chức lễ cúng Peali. Theo truyền thuyết thì: xưa Peali là người có rất nhiều đất. Phật lại không có đất. Một lần nọ, Peali gặp nạn được Phật cứu.

Peali đền ơn bằng cách hỏi Phật muốn gì không thì cho. Phật nói muốn xin đất xây chùa. Peali đồng ý và hỏi xin đến đâu. Phật trả lời bóng của chiếc áo Cà-sa trải đến đâu thì xin đến đó. Thế là khi mặt trời chệch bóng. Phật đưa chiếc áo Cà-sa lên, bóng Cà-sa phủ trùm gần hết đất đai. Peali phải cho đất như đã hứa.

Vì thế về sau người dân Khmer khi làm xong khuôn viên ngôi chùa, phải cúng Peali để bày tỏ lòng biết ơn đối với vị thần này. Lễ cúng có Pê Krong Peali (một mâm cơm) và những câu thần chú gọi nhớ công ơn Peali.

Đến rạng đông ngày lễ cuối, sau khi các vị sư tụng kinh kết giới đủ chín hồi, các vị Achar đại diện cho các chùa bạn uyên thâm giáo lý vào chánh điện làm lễ. Xong mỗi vị Achar đến hố chùa mình phụ trách. Ông Achar ở chùa tổ chức lễ Beân Chuôl Seima đánh ba tiếng cồng. Dứt tiếng cồng thứ ba, các Achar đồng loạt đập các viên đá ở các hố cho nó rơi xuống cùng lúc. Nghi thức này cũng là nghi thức cuối của lễ Beân Chuôl Seima. Phật tử chung tay lấp hố lại, đến chiều thì ai về nhà nấy.

Lễ Beân Chuôl Seima ngoài tín ngưỡng tôn giáo, còn là dịp để bà con gặp gỡ nhau thăm hỏi, trò chuyện. Đáp lại tấm lòng của bà con là lời chúc phúc của các sư sãi...

2.3. Beân Putthea Phisèk - Lễ an vị tượng Phật

Chùa đã khánh thành. Đồng bào Phật tử góp công, góp của đúc các tượng Phật để dâng cúng chùa. Các tượng này được đắp đúng theo Thích-ca bát thể. Trước khi đem vào chùa, đồng bào phải làm lễ an vị tượng Phật theo đúng giáo lý.

Lễ này không quy định thời gian, thường kéo dài hai, ba ngày. Không gian làm lễ ở tư gia hay ở chùa cũng được. Hơn hai mươi vị sư sãi cùng cả trăm tín đồ được mời đến dự cho buổi lễ thêm phần long trọng. Trong những ngày lễ, sư sãi tụng kinh ba thời vào lúc sáng, trưa, tối. Sáng, trưa những người tổ chức lễ dâng cơm cho sư, buổi tối thì dâng sữa, trà... nếu tổ chức tại tư gia thì chủ nhà còn làm cơm đãi khách tham dự.

Quan trọng nhất là vào rạng đông ngày cuối, tám vị sư tụng kinh Ché yonto trước tượng Phật để tưởng nhớ ngày Bồ-tát chiến thắng Ma vương dưới cây bồ-đề. Xong, ông Achar đánh cồng báo hiệu, mọi người chấp tay mừng Đức Bồ-tát đắc quả thành Phật. Sau đó, mọi người đọc kinh cầu phước cho chủ lễ, cho mọi người dự lễ, cho các vị sư sãi. Sau khi dâng cơm cho sư sãi và mời cơm khách dự thì buổi lễ chấm dứt. Tượng Phật bấy giờ đã đủ điều kiện để mang vào chùa thờ phụng.

3 Chùa đối với người Khmer mang một tình cảm sâu sắc. Người Khmer có câu nói: *Sống vào chùa gửi thân, chết vào chùa gửi cốt*. Chùa không những là trung tâm sinh hoạt tôn giáo mà còn là trung tâm sinh hoạt văn hóa của người Khmer. Vì thế, người Khmer quan niệm nhà ở có thể xuềnh xoàng, đơn giản, nhưng ngôi chùa thì phải được xây dựng trang trí đài hoàng. Nó là niềm tự hào của đồng bào Khmer trong phum sóc. ■



Đình thần Hưng Long ở Chơn Thành, tỉnh Bình Phước

Bài & ảnh: VŨ ĐÌNH TÂM

Đình thần Hưng Long là một ngôi đình cổ thuộc thị trấn Chơn Thành, tỉnh Bình Phước. Xưa kia, dưới triều vua Gia Long nhà Nguyễn, đất này thuộc trấn Biên Hòa rộng lớn, vốn là vùng rừng núi hoang sơ, ít người đến được; muốn tới phải băng rừng lội suối vạch lau sậy đi theo lối mòn của tiểu phu hay thợ săn; quang cảnh chỉ toàn là rừng thẳm, non xanh, nhìn ra thật mật mù mây khói, dã thú nhớn nhọc. Trong khoảng đầu thế kỷ XVII đến giữa thế kỷ XIX, cư dân ở vùng Thanh - Nghệ - Tĩnh đã bắt đầu tìm đến định cư, khai sơn phá thạch, xây dựng cuộc sống mới với nhiều gian khổ. Những năm sau 1975, cư dân các tỉnh miền núi phía Bắc đã di cư vào đây thành lập xóm làng. Do thiên nhiên không mấy ưu đãi những vùng đất như Chơn Thành nên những cư dân đầu tiên đến vùng này đã phải vất vả nhiều hơn các nơi khác mới có thể tạo dựng cơ nghiệp cho mình. Tuy vậy, với truyền thống lao động cần cù, chịu thương chịu khó, chung lưng đấu cật, những cư dân Việt bám vào đất này đã dần dần tạo dựng nên một vùng đất Chơn Thành trù phú, rộng lớn như ngày hôm nay.

Cùng với quá trình khai hoang lập làng thì đình, chùa, miếu mạo khắp nơi được xây dựng trên địa bàn

huyện Chơn Thành nhằm tôn vinh thờ cúng những vị tiên hiền, đã có công giúp nhân dân làm ăn, sinh sống, tôn thờ những thế lực siêu nhiên trong tín ngưỡng tâm linh của mỗi người. Hệ thống đình, đền, chùa, miếu ở Chơn Thành khá cổ kính, tất cả đều mang trong mình những giá trị truyền thống dân tộc, ghi lại những dấu tích lịch sử qua các thời đại. Đình Thần Hưng Long là một trong những kiến trúc truyền thống ấy.

Hiện nay tọa lạc tại khu phố 4, thị trấn Chơn Thành, tỉnh Bình Phước, đình thần Hưng Long trước kia ẩn hiện dưới cây sao cổ thụ nghìn năm tuổi. Theo lời truyền khẩu của các bậc cao niên và căn cứ vào các sắc phong do triều Nguyễn ban tặng, đình thần Hưng Long được khai sáng vào năm 1850 bởi những người dân từ vùng Phú Lợi (Bình Dương) di cư đến Chơn Thành lập nghiệp. Họ mang theo tín ngưỡng thờ cúng thần thành hoàng bốn cảnh. Theo năm tháng, ngôi đình đã đồng hành, chứng kiến những thăng trầm của địa phương, có vai trò quan trọng trong đời sống tâm linh của người dân Chơn Thành, góp phần làm phong phú thêm đời sống tinh thần của cư dân trong vùng. Ban đầu đình được xây dựng gần cầu Bến Dinh (khu 4, thị trấn Chơn Thành ngày nay). Sau đó đình được di chuyển đến địa điểm khác (thuộc khu 3, thị trấn Chơn Thành ngày nay). Năm

1946 giặc Pháp đã đánh sập đình, người dân trong làng coi đây là một điều tối kỵ không tốt cho cuộc sống và phát triển của nhân dân trong vùng cho nên đến năm 1963 đình được xây dựng tại vị trí gần cầu Bến Đình, do tọa lạc tại xã Hưng Long cho nên đình được gọi tên là Đình thần Hưng Long, tên gọi này tồn tại cho tới ngày nay. Ngôi đình rộng 4.055m² quay về hướng Nam, theo triết học phương Đông thì hướng Nam gắn với quẻ Ly trong kinh Dịch, quẻ của ánh lửa rực rỡ; hướng Nam còn được coi là hướng của thánh nhân: “*Thánh nhân Nam diện nhi thính thiên hạ*” có nghĩa là: “*Thánh nhân ngồi quay về hướng Nam để nghe thiên hạ*”. Đồng thời hướng Nam cũng tận dụng được nhiều yếu tố thuận tiện của thời tiết miền Nam; tránh được gió phương Bắc và các cơn bão phương Đông.

Đình được xây dựng theo lối kiến trúc ba gian hai chái gồm tòa hậu cung và tòa đại bái tách biệt; ở giữa sân đình có một bức bình phong, buộc khách vào đình phải đi vòng sang hai bên. Bức bình phong được đặt theo quan niệm phong thủy để vừa che chắn những điều không hay, vừa tạo sự kín đáo cho công trình phía trong. Bên trong đình, ngay cửa là tượng hai con hạc chầu phục, tượng trưng cho sự trang nghiêm nơi thờ thần thánh. Trong hậu cung, bên trái (tả vu) thờ Thổ Địa Bát Gia, bên phải điện (hữu vu) thờ Trí Mạng Đế Quân. Cách bàn thờ Trí Mạng Đế Quân hai thước về phía trước là bàn thờ Hậu Hiền – người có công khai cơ. Cách bàn thờ Thổ Địa Bát Gia hai thước là bàn thờ Tiền Hiền – người có công khai khẩn. Gian thứ hai là nhà Giàng (còn gọi là võ ca) dùng để tiếp khách, ngoài ra còn có các long ngai, hướng án thờ phụng thành hoàng với đầy đủ các đồ tế khí: ngũ sự, bát cữu vàng son lộng lẫy, các đồ nghi trượng, chấp kích, tàn lọng, kiệu cờ đầy vẻ uy nghi. Ở giữa chánh điện là hai bức hoành phi được sơn son thếp bạc. Nội thất đình chia làm hai phần. Phần thứ nhất là bái đường khá rộng, có ba hương án bằng gỗ sơn chạm trổ hoa văn tinh xảo. Đây cũng là nơi người dân đứng dâng hương cúng lạy trong các buổi lễ tế.

Tòa đại bái ba gian được dựng lên bằng gỗ tứ thiết, xây dựng theo kiểu bít đốc, mái lợp ngói mũi, xòe ra ôm rộng lấy thế đất. Bờ mái soi chỉ kép có trổ hoa tranh, thoáng, nhẹ mềm mại. Kết cấu chịu lực chính của đình gồm hệ thống cột cái, cột quân đều được làm bằng gỗ nguyên cây liên kết với nhau theo lối thượng rường-hạ kèo, đó là sự kết hợp của hai loại liên kết kèo lè, con rường một cách hết sức sáng tạo.

Trên các vì kèo, tất cả các đầu bẩy, đầu dư, đỡ, xà kẻ, ván gó... là nơi các nghệ sỹ điêu khắc dân gian chạm khắc các đề tài tái hiện cuộc sống lao động của con người, cảnh sắc thiên nhiên giàu tính dân gian, hết sức phong phú và sinh động. Trên mái đình trang trí hình lưỡng long triều nguyệt uy nghiêm sống động. Hậu tẩm có xây ba án thờ. Án giữa thờ thành hoàng, thổ

địa. Án bên phải thờ các bậc tiền khai canh, hậu khai khẩn. Án bên trái thờ có các vị có công xây dựng đình.

Hàng năm cứ theo thường lệ, đình thần Hưng Long tổ chức lễ Khai sơn (7-1 âm lịch), lễ Kỳ yên (15-2 đến 16-2), lễ Cầu bông (16-6 âm lịch), lễ Rước thần (25-12 đến 30-12 âm lịch). Các lễ hội có mục đích cầu quốc thái dân an, cầu cho dân làng được yên ổn để tăng gia sản xuất, năm mới sức khỏe dồi dào, nhà nhà yên vui, hạnh phúc, mưa thuận gió hòa. Trước ngày lễ, con cháu các họ tập trung tại đình lo quét dọn, trang hoàng, bài trí, phân công người phụ trách đi chợ và bếp núc. Bên cạnh phần lễ còn có phần hội thường tổ chức ăn uống, đây là dịp để mọi người chúc tụng nhau, gặp gỡ gửi gắm những tình cảm cầu cho một năm mạnh khỏe, làm ăn phát tài phát lộc, phần dư được cất giữ cho những phần lễ hội khác hoặc để trùng tu tôn tạo cho ngôi đình những năm sau này.

Đình thần Hưng Long là một thiết chế văn hóa mang màu sắc tâm linh trong quan niệm đa thần và thờ thần của người Việt Nam nói chung và nhân dân Chợ Thành tỉnh Bình Phước nói riêng nhằm tạo biểu tượng kính vọng, thờ tự, mong được sự giúp đỡ của thần linh – thành hoàng. Bước vào trong đình, không khí mát dịu làm ta như trút bỏ mọi vướng mắc của đời sống, chìm vào không gian tâm linh bao bọc xung quanh để tĩnh tâm, chiêm bái những nghệ thuật kiến trúc điêu khắc. Và ta hiểu rằng, ngôi đình đang mở rộng về phía trước thắm lộng giữ gìn một di sản nghệ thuật vô giá, mà đến ngày hôm nay, vẫn thấy hiển hiện xôn xao đời sống xã hội mấy trăm năm về trước và để lại những giá trị to lớn về văn hóa, lịch sử và nghệ thuật. Nhờ vậy tình ấp nghĩa xóm, sự đoàn kết cộng đồng được gìn giữ trong truyền thống của con người Việt Nam. ■





Tự hào Đất Mũi Cà Mau

Bài & ảnh: NGUYỄN TRỌNG NGHĨA

Những truyền thuyết về thời kỳ mở nước, khai phá vùng đất phương Nam, luôn có sự quyến rũ mang tính huyền thoại về cuộc sống đầy gian khó mà hào hùng của những cư dân Việt đầu tiên ở miền Tây Nam Bộ. Ngót hơn 300 năm qua, thiên nhiên hoang dại với “sầu kêu, rắn gáy, hổ gầm” dần bị khuất phục bởi bàn tay con người, nhường chỗ cho những đồng bằng trù phú bởi vị ngọt phù sa của con sông Mekong bồi đắp, những đô thị sung túc, thắm đượm mồ hôi mặn mòi của người dân. Vì thế, đứng trên Đất Mũi giữa bạt ngàn cây lá xanh tươi kiên cường trước đầu sóng ngọn gió, có lẽ người Việt nào cũng cảm nhận được nỗi tự hào rân rân trước những hình ảnh cho thấy đất nước Việt Nam thân thương đang vươn mình ra biển.

Đường về Đất Mũi

Từ thủ phủ tỉnh Cà Mau, muốn về Đất Mũi phải mất gần hai giờ đồng hồ đi xe khách trên con đường trải nhựa nhỏ hẹp. Đây là đoạn cuối cùng của tuyến đường thiên lý 1A dài khoảng 51km đến tận Năm Căn ở cột mốc 2.300km. Suốt dọc đường đi, những mái nhà tranh thưa thớt ẩn hiện trong những rừng tràm, rừng đước ngút ngàn khuất tầm mắt. Những con rạch mới được nạo vét thẳng tắp dài như vô tận nổi bật sắc bùn non màu mỡ, xen kẽ là những trảng cỏ, lau sậy mọc cao hơn đầu người đang ngả màu vàng óng như rơm rạ ngày mùa. Đôi ba lần chiếc xe đi ngang qua mấy ngôi chợ quê, tỏa lên hương vị nồng nồng từ những sản vật đặc trưng miền sông nước Cửu Long. Đường

như cái tinh hoa chợ Việt suốt mấy nghìn năm phát triển không mấy khác nhau trên suốt dải đất cong cong hình chữ “S”!

Đến thị trấn Năm Căn, du khách xuống bến thuyền đi thêm khoảng 50km đường sông bằng ca-nô sẽ đặt chân lên Đất Mũi. Suốt khoảng hai giờ đồng hồ ngồi trong ca-nô, vượt qua hàng chục nhánh sông lớn nhỏ, đến đâu cũng thấy cảnh ghe thuyền tấp nập. Có lẽ Năm Căn là huyện lỵ đặc trưng nhất của nền văn minh sông nước Cà Mau với tập quán sinh hoạt trên bến dưới thuyền. Những hàng quán tập hợp đủ mọi thứ hàng hóa ven sông cứ hiện ngang trụ vững giữa mênh mông sông nước. Thuyền bè qua lại giao thương đông đúc hơn hẳn những ngôi chợ trên trục quốc lộ. Hai bên bờ sông là màu xanh ngắt của dừa nước, của đước, của tràm tạo nên cảnh hoang sơ nhưng rất đỗi gần gũi thân thương, trong lòng bỗng dưng dội lên niềm xúc động tự hào bởi đó là một phần máu thịt của đất nước quê hương Việt Nam.

Toàn cảnh Đất Mũi

Đất Mũi là điểm cực Nam của Tổ quốc, thuộc địa phận Xóm Mũi, xã Đất Mũi, huyện Ngọc Hiển, tỉnh Cà Mau. Nhìn trên bản đồ đất nước, Đất Mũi được bao bọc bởi biển Đông bên trái, bên phải là biển Tây. Hiếm có vùng đất nào lại có một đặc điểm địa lý kỳ thú như vậy: đứng giữa đất liền mà có cảm giác như đang đứng trên một hòn đảo thanh vắng lộng gió. Có lẽ vì thế, về tới Cà Mau ai cũng đều háo hức muốn đặt chân lên Đất Mũi - một vùng đất thiêng liêng với biết



bao huyền thoại về thời mở đất khai hoang như ngày hội “Ba khía”, ngày hội “Cá đường”.

Vừa bước lên bờ, cô hướng dẫn viên người địa phương trong bộ áo bà ba màu xanh, tay cầm nón lá vui vẻ chào đón những vị khách phương xa. Cô kể rất nhiều câu chuyện về vùng đất này. Điểm đầu tiên chúng tôi đến tham quan là “Cột mốc Quốc gia” với điểm tọa độ GPS 0001 màu vàng nổi bật giữa hình ngôi sao năm cánh trông giống một đóa hoa sen đang nở. Trong cuộc đời, dù từng rong ruổi trên khắp các nẻo đường, đi qua biết bao cột mốc cây số nhưng trong lần đầu tiên được đến điểm tận cùng đất nước, hẳn là ai cũng sẽ có một cảm giác sâu lắng không sao diễn tả thành lời. Điểm tham quan kế tiếp là biểu tượng mũi Cà Mau, một hình ảnh đã đi vào thơ Xuân Diệu khiến bất kỳ ai dù chưa một lần đặt chân đến đây cũng sẽ dâng đầy cảm xúc tự hào:

*“Tổ quốc tôi như một con tàu
Mũi thuyền ta đó mũi Cà Mau”*

Muốn nhìn được toàn cảnh vùng đất này, hẳn phải tìm đến một tháp canh cao tới 50m. Đứng trên tầng cao nhất, gió từ biển thổi vào lồng lộng có cảm giác như sắp bay vào không trung nếu như không có dải lan can chắc chắn. Phóng tầm mắt ra xa phía đại dương mênh mông, sóng vỗ liên hồi làm nổi rõ màu phù sa đục ngầu. Từng đoạn bờ kè khúc khuỷu vẫn kiên cố bám trụ như vành đai Tổ quốc kiên hùng. Nhìn những cây đước xanh rờn đang giăng thành hàng ngang để chắn sóng, lấn biển mọi người cứ lặng đi, ngất ngây

trước trời nước bao la và hùng vĩ. Tại đây mọi người có thể nhìn thấy mặt trời mọc và mặt trời lặn, hay cảnh Hòn Khoai nằm cách bờ 18km trông như một viên ngọc xanh nhấp nhô giữa trùng khơi.

Bằng nhiều công sức và lòng nhiệt huyết, chính quyền và ngành du lịch đã đầu tư trên mấy chục tỷ đồng để cải tạo 43,5 ha đầm lầy và rừng đước hoang sơ thành một khu du lịch với đầy đủ điện nước, nhà thủy tạ, nhà nghỉ, nhà hàng và đang tiến hành xây dựng khu bảo tồn lịch sử-văn hóa-sinh thái Cà Mau, các quầy lưu niệm... góp phần tô đậm thêm cho lịch sử truyền thống vùng Đất Mũi nói riêng, Cà Mau nói chung. Còn một điều rất đặc biệt nữa là, dù đang ở vùng đất xa xôi nhất Tổ quốc nhưng du khách có thể dùng điện thoại di động gọi đi khắp nơi như không hề có trở ngại gì về địa lý cách trở. Và hẳn rất nhiều người đã từng đứng ra lan can nhà thủy tạ - nơi đất liền và biển cả Việt Nam đang hòa làm một -, gọi một cuộc điện thoại cho người thân mà thốt lên rằng: mình đang ở đất Mũi Cà Mau đây!...

Cà Mau không chỉ là vùng đất thiêng liêng - điểm cực Nam Tổ quốc, lưu giữ những giá trị văn hóa lịch sử miền sông nước Cửu Long - mà còn có hệ thống môi trường sinh thái “độc nhất vô nhị”. Về Đất Mũi cứ như đi vào quá khứ lớn lao, gặp lại một thời mở đất gian nan, lầy lùnh của dân tộc Việt. Cho đến hôm nay và mãi mãi về sau, những hạt phù sa Đất Mũi không quên lấn biển tạo ra những bãi bồi thênh thang và những khu rừng biết đi giúp cho đất nước nở ra từng ngày như một điều kỳ diệu! ■

Tâm

trong chăm sóc sức khỏe

NGUYỄN HỮU ĐỨC

Trong giáo lý Phật giáo có hai loại tâm: *tâm thiện* tức *chân tâm* và *tâm bất thiện* tức *vọng tâm*.

Khi người Phật tử nói “Sống phải có tâm” thì “tâm” ở đây chính là có *chân tâm*, *thiện tâm*, *tâm từ bi*... Còn khi nói: “Phải sống vô tâm” thì vô tâm không có nghĩa là không có tâm gì cả, như cây đá; mà Vô tâm ở đây có nghĩa là không để tâm chấp trước vào các sự vật hiện tượng gây phiền não như gian dối, ghen ghét, hận thù, tham lam...

Đối với lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, nói đến “tâm” thì có hai nghĩa: “yếu tố tâm lý” và “cái tâm” tức “*thiện tâm*” của thầy thuốc đảm nhận việc chăm sóc sức khỏe.

Tâm là yếu tố tâm lý

Một người bề ngoài trông có vẻ khỏe mạnh với vóc dáng hấp dẫn, diện mạo phương phi nhưng nếu trong lòng có điều phiền muộn, bất ổn về tâm lý thì không thể xem là có sức khỏe toàn diện. Và yếu tố tâm lý luôn đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc duy trì, bảo vệ sức khỏe.

HIỆU ỨNG PLACEBO

Trong quyển sách “*Nơi không có bác sĩ*” (Where there is no doctor, ở ta dịch và xuất bản với tựa đề “*Chăm sóc sức khỏe*”), bác sĩ David Werner, tác giả cuốn sách, đã kể lại một trường hợp: “Có lần tôi thấy bệnh nhân nhức đầu dữ dội. Một phụ nữ đưa anh ta miếng khoai mài bảo rằng đây là thuốc giảm đau rất mạnh. Anh ta tin lời đã ăn nó và kết quả là khỏi đau nhanh chóng”. Ở đây, yếu tố tâm lý của người bệnh đã được tác động để phát huy tác dụng tích cực của nó. Khi người bệnh được cho dùng một chất nào đó không phải là thuốc, nhưng nếu người đó có sự tin tưởng tuyệt đối đó là thuốc thật, dùng chất đó và khỏi bệnh thì hiện tượng đó được gọi là “hiệu ứng placebo”. Trong chừng mực nào đó, có thể ghi nhận hiệu ứng placebo để giải thích những vụ việc liên quan đến việc chữa bệnh “kỳ lạ” mà nhiều người cho rằng khoa học khó có thể giải thích được. Đó là việc dùng nước lạnh, bùa chú, hay bất cứ thứ gì không

phải là thuốc, nói chung là dùng những phương tiện, phương cách không theo y học chính thống, nhưng có sự tin tưởng của người bệnh vào tác dụng của chúng vẫn có thể chữa được bệnh.

ỨNG DỤNG TRONG NGÀNH Y

“Placebo” có nguyên nghĩa là “Tôi làm vui lòng” ý nói bác sĩ sẽ tác động đến tâm lý của người bệnh, tạo cho họ sự phấn khởi, tin tưởng để mau hết bệnh. Trong quá trình điều trị bệnh, thầy thuốc thường khai thác tối đa yếu tố tâm lý để giúp quá trình bệnh diễn tiến tốt. Bác sĩ có mối quan hệ tốt với bệnh nhân, cung cách khám chữa bệnh đúng mực, nói năng nhẹ nhàng, thân tình giải thích rõ ràng cặn kẽ, sẽ giúp bệnh nhân ổn định về mặt tâm lý và giúp việc điều trị bằng thuốc hoặc bằng phương thức trị liệu nào đó sẽ nhanh và tốt hơn. Không hiếm trường hợp đã xảy ra chỉ vì một lời nói của bác sĩ mà làm cho bệnh của bệnh nhân thêm nặng hơn hoặc giảm đi rõ rệt. Có một số phương thức điều trị không dùng thuốc mà dựa hẳn vào yếu tố tâm lý như thôi miên, tự kỷ ám thị, thiền định... để ổn định tâm lý và từ đó, người bệnh khỏe hẳn.

Nếu stress đã được chứng minh là có thể làm giảm sức đề kháng của cơ thể thì ngược lại, những biện pháp giúp ổn định tâm lý, gây sảng khoái về mặt tinh thần sẽ giúp nâng cao sức đề kháng của cơ thể để chống lại bệnh tật. Người ta ghi nhận các rối loạn liên quan đến triệu chứng cơ năng (như bệnh suy nhược thần kinh) rất dễ chữa khỏi bằng các biện pháp tác động đến yếu tố tâm lý. Tuy nhiên, ta cần xem việc chữa bệnh bằng yếu tố tâm lý chỉ là biện pháp hỗ trợ, chứ không thể thay thế cho tất cả các phương thức trị liệu của nền y học chính thống.

Trong quá trình điều trị bệnh, bác sĩ điều trị có thể cho một thứ thuốc để khai thác hiệu năng placebo. Thí dụ, bệnh nhân bị rối loạn không cần dùng đến thuốc, nhưng lại có tâm lý không thể cưỡng là phải được dùng thuốc, bác sĩ có thể cho dùng vitamin để khai thác tác dụng tích cực của yếu tố tâm lý. Và thuốc trong

trường hợp này là chất không có tác dụng chữa bệnh thật sự, được gọi là placebo (ở ta, thường được dịch là “giả dược” hoặc “thuốc vờ”). Người bệnh dùng placebo do tin tưởng đó là thuốc chữa bệnh thật sự và có thể khỏi bệnh.

ỨNG DỤNG TRONG NGÀNH DƯỢC

Các dược sĩ có thể tác động đến yếu tố tâm lý trong việc dùng thuốc. Ở nhà thuốc, khi tiếp xúc với người bệnh đến mua thuốc, lời hướng dẫn tư vấn dùng thuốc tận tình, thân ái của dược sĩ có thể khơi

dậy niềm tin ở người bệnh vào tác dụng chữa bệnh của thuốc. Còn ở các công ty dược phẩm bào chế sản xuất thuốc, các dược sĩ không chỉ quan tâm đến việc bảo đảm chất lượng thuốc mà còn chú ý hoàn thiện những chi tiết tác động đến tâm lý của người dùng thuốc. Thuốc được chứa trong bao bì trình bày đẹp mắt, sáng sủa bao giờ cũng dễ tạo mối thiện cảm, làm người dùng thuốc có ấn tượng thuốc được sản xuất trong điều kiện tốt nhất. Dạng thuốc bào chế tiện sử dụng, bảo quản được lâu, được áp dụng kỹ thuật bào



chế hiện đại sẽ có tính thuyết phục: “thuốc dùng như thế sẽ mau hết bệnh”. Việc đầu thẩu thuốc trong bệnh viện phải theo quan điểm *chọn thuốc trúng thẩu vừa đảm bảo chất lượng tốt vừa có giá cả hợp lý tức rẻ cho người nghèo*.

Tuy nhiên, trong quá trình nghiên cứu để tìm ra và sản xuất một thuốc mới, người ta phải loại bỏ hoàn toàn yếu tố tâm lý trong các giai đoạn thử nghiệm lâm sàng đối với thuốc. Bởi vì, theo định nghĩa, thuốc là những chất có tác dụng thực sự dùng để điều tra, phòng bệnh và chẩn đoán bệnh. “Có tác dụng” nghĩa là thuốc có tác dụng vật chất, hấp thu vào trong cơ thể sau đó được chuyển hóa bài tiết để đạt hiệu quả chữa bệnh, phòng bệnh, chẩn đoán, chứ không phải chỉ dựa vào tin tưởng nào đó mà khỏi bệnh.

Khi nghiên cứu tác dụng của một thuốc mới, để loại trừ yếu tố tâm lý, người ta thường sử dụng phương pháp mù đôi (double blind study).

PHƯƠNG PHÁP MÙ ĐÔI

Trong phương pháp mù đôi, những người bệnh tham gia nghiên cứu được chia làm hai nhóm ngẫu nhiên và giống nhau ở một số đặc điểm (như tuổi tác, giới tính...) một nhóm sẽ được điều trị bằng thuốc cần được thử nghiệm trong nghiên cứu, nhóm thứ hai được điều trị bằng placebo có hình dạng kích cỡ, màu sắc, mùi vị giống như thuốc thật. Thuốc mới thử nghiệm chỉ được đánh giá là có tác dụng thật sự khi nhóm một có tỷ lệ tính theo thống kê là khỏi bệnh, trong khi nhóm hai có tỷ lệ được xem là không khỏi bệnh. Gọi là “mù đôi” vì cả người bệnh lẫn bác sĩ chỉ định thuốc và theo dõi điều trị đều không biết thuốc nào là thuốc thật, thuốc nào là placebo (người bệnh nhóm hai không được cho biết là dùng placebo, cứ đinh ninh là dùng thuốc thật). Cần loại bỏ yếu tố tâm lý của cả bệnh nhân dùng thuốc lẫn bác sĩ chỉ định thuốc thì việc nghiên cứu về tác dụng của thuốc mới thật khách quan.

Trước khi có phương pháp mù đôi, người ta dùng phương pháp mù đơn, không loại trừ yếu tố tâm lý của bác sĩ, bác sĩ biết thuốc nào là thật, thuốc nào là placebo. Như vậy chỉ cần nhận định của bác sĩ bị ảnh hưởng bởi tâm lý là có thể làm sai lệch kết quả nghiên cứu. Tác giả Wolf đã kể lại một ví dụ như sau: “Một viện bào chế dược phẩm nghiên cứu cho ra đời thuốc trị hen suyễn. Đến giai đoạn thử nghiệm lâm sàng có nhờ một vị bác sĩ chủ trì thử nghiệm mù đơn xem hiệu quả của thuốc, bác sĩ đã cho nhận xét: thuốc thật cho kết quả rất tốt trong khi placebo không có hiệu quả. Nhưng sau đó, viện bào chế thông báo là có sự nhầm lẫn, hai thứ thuốc được cung cấp cho bác sĩ đều là thuốc thật. Chính sự tin tưởng của bác sĩ đối với thuốc thật và sự nghi ngờ đối với placebo đã làm ông ta có thiên kiến và đi đến nhận xét như trên!”.

Để loại trừ tâm lý của thầy thuốc trong việc đánh giá tác dụng thuốc, ngày nay người ta dùng phương pháp thử nghiệm lâm sàng “mù đôi, ngẫu nhiên và kiểm soát”. Gần đây, ta thường nghe bác sĩ, dược sĩ chỉ tin cậy thông tin từ “y học thực chứng” (evidence-based medicine, viết tắt EBM) tức là các bác sĩ, dược sĩ chỉ tin dùng các thuốc đã chứng minh tác dụng hiệu quả thực sự khi đã trải qua các thử nghiệm lâm sàng đúng quy cách khoa học và được thông tin từ y văn đáng tin cậy.

Tâm là “cái tâm” của thầy thuốc

Thầy thuốc có “tâm” rất cần xem người bệnh là tập hợp không chỉ gồm các yếu tố lý hóa và sinh học mà cả yếu tố tâm lý xã hội (tức xem người bệnh bao gồm cả cái thân và cái tâm).

Thầy thuốc có “tâm” bắt buộc phải toàn tâm toàn ý trong công việc chuyên môn, tu dưỡng, rèn luyện liên tục kiến thức và kỹ năng của mình. Rõ ràng, những sai sót y khoa dẫn đến tai biến làm tổn hại sức khỏe, thậm chí tính mạng của người bệnh trong thời gian qua ở nước ta là do trình độ yếu kém về chuyên môn của người thầy thuốc. Phải cập nhật thông tin kiến thức y dược mới cũng như sẵn sàng chân thành trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm và thông tin, hỗ trợ chuyên môn với các đồng nghiệp.

Thầy thuốc có “tâm” cần xem người bệnh cũng chính là *một thành viên tích cực trong đội ngũ chăm sóc sức khỏe*. Họ cần được người thầy thuốc thông tin đầy đủ, dễ hiểu về việc chăm sóc sức khỏe của họ. Người bệnh cần được đối xử như “một cá nhân được tôn trọng” và người thầy thuốc có nhiệm vụ làm hài lòng họ bằng tình cảm chân thành. Nếu người thầy thuốc có mối quan hệ tốt với bệnh nhân, cung cách khám chữa bệnh đúng mực, nói năng nhẹ nhàng, thân tình, giải thích rõ ràng cặn kẽ, sẽ giúp việc điều trị bằng thuốc hoặc bằng phương thức trị liệu nào đó đạt kết quả nhanh và tốt hơn. Người thầy thuốc luôn ghi nhớ “*Trước hết, không làm hại*”, đặc biệt “*không làm hại bằng lời nói của mình*” vì lời nói của người thầy thuốc với người bệnh cũng giống như thuốc là con dao hai lưỡi. Cách nói nào đó của người thầy thuốc giống như tác dụng điều trị của thuốc có thể làm cho người bệnh hài lòng và bệnh thuyên giảm đi rõ rệt. Nhưng cách nói nào khác lại giống như tác dụng phụ có hại của thuốc làm cho người bệnh lo âu và bệnh nặng lên, làm khổ người bệnh và khổ cho cả người thầy thuốc vì vẫn phải chữa khỏi bệnh. Rõ ràng là thầy thuốc chỉ có thể lắng nghe để thấu hiểu được nỗi khổ của người bệnh khi cái tâm của họ rộng rang vắng lặng hoàn toàn, hầu toàn tâm toàn ý chăm sóc chữa trị cho người bệnh. Cần nhận thức người bệnh không chỉ đang “rêm” cái thân vì bệnh mà còn “loạn” cái tâm vì hoạn để thầy thuốc vừa chữa bệnh cái thân vừa ổn định cái tâm cho con người đang khổ kia. ■

Đất lạ

PHÚC DUYÊN

Xóm nhỏ chỉ vón vện năm nóc nhà. Trong đó một căn mới xây đã có người mua nhưng mãi chưa thấy dọn đến ở. Năm vì vậy mà cũng chỉ là bốn. Bốn mái nhà cấp bốn đơn sơ chỡ che, ôm ấp bốn gia đình sống êm đềm, có phần lặng lẽ dưới chân núi, quay mặt ra hồ nước rộng phả hơi nước lành lạnh, khăm khăm bùn non, rong rêu mỗi buổi chiều gió mạnh.

Lễ cúng nhập trạch đơn sơ mà thiêng liêng cùng sự có mặt đông đủ của những người thân thiết nhất hai bên nội ngoại là dấu chấm hết gọn ghẽ cho suy nghĩ “ở tạm” của đôi vợ chồng trẻ. Căn nhà nhỏ thấp chỉ ba chục mét vuông, nằm heo hút ở ngoại ô, thêm cái “vết” *giấy tờ sang tay* đã cấy sâu vào đầu đôi vợ chồng trẻ cái ý nghĩ “ở trọ tập hai” khi quyết định trao “gia sản” ba trăm triệu để đổi lấy cái hộp vuông vuông, bức bí này. Mua nhà rồi, nhìn nước sơn màu lá chuối non trông chơi chơi, sên sến, họ bỏ thêm một triệu đồng mua thùng sơn nước màu xám nhạt về hì hục sơn phết lại. Dịu mắt hơn một chút! Song, cái hộp vuông vẫn bí, vẫn nóng. Mấy tán lá trứng cá thưa mỏng không đủ xua đi cái oi ả buổi trưa tròn bóng. Đôi bạn khê khàng qua gõ cửa nhà bên hông trái mình, xin phép trở hai cánh cửa sổ trên gác xép. Lạ lùng thay, người hàng xóm miền Bắc chưa biết tên gặt đầu cái rụp, dễ dàng như quen thân tự thuở nào: “Trở mấy cánh cũng được cháu ạ, nhà này cô cũng chỉ ở tạm, hết làm thuê làm mướn nổi thì về chết ở quê, có lên gác lên lầu gì đâu mà cháu sợ!”. Mất ba triệu để trở hai cánh cửa sổ, chủ này không xây gác nhưng biết đâu chủ sau sẽ lên hai, ba lầu, bít cửa nhà mình? Đắn đo mãi, cảm cái thiện chí của chủ nhà hông trái, thềm khát cái thoáng đang gió trời, hai cửa sổ nhanh chóng hoàn thành. Giờ thì gió ngoài hồ mang hơi nước đưa vào nhà, gió từ hướng núi thổi lại, cái hộp vuông ba chục mét vuông như bỗng thanh thoát!

Ngôi nhà đến cảm rễ đầu tiên ở xóm này cách đây non hai mươi năm; lúc ấy chỉ hai vợ chồng và ba đứa con thơ đại đến dựng nhà. Trước mặt là hồ, sau lưng là núi, trái phải nhìn ngút mắt không một bóng nhà. Một ngày hai đứa con trai mang dao lên núi chặt cây làm chằng ná, thằng em đứt tay, con chị hái lá nho đắp cầm máu cho em, khản giọng gọi má rồi một tay ẵm nách đứa bị đau, tay kia dắt thằng em lớn, chạy miết về hướng phố tìm người giúp. Con chị ấy giờ đã gần ba chục tuổi đầu, lấy chồng sinh con, vẫn ở chung với ba má ruột, kể lại chuyện ấu thơ lam lũ còn thút thít.



“Khu này xưa là ruộng sa bồi thủy phá, thấp trũng lắm. Để được nền nhà cao tắp này, mấy đời chủ đất mua đi sang lại đã đổ xuống không biết bao nhiêu xà bần, gạch đất. Xóm mình năm nhà, xóm trên núi kia bảy căn, xóm hẻm bên phải trên chục căn, còn khu bên trái toàn nhà mặt tiền, kinh doanh mua bán lớn không tính làm gì, dân ở đây có thể gọi là dân góp, nghề nghiệp lam lũ cả, nhưng được cái hiền lành”, công dân thâm niên nhất của xóm nhăm nháp ly rượu để lim dim kể. “Nhà tụi bây mua đây chỗ này là cái giếng của nhà chủ cũ họ lấp lại xây nên, hai đứa con gái *bả duyên phận* lỡ làng, lặn đận cả, tụi bây nếu kỹ tính thì cúng đi ở cho lành”, bà vợ bổ sung thông tin, như không để ý câu cảm rằm “đàn bà, nhiều chuyện” của ông chồng.

Không có mâm cúng “xua tà khí” nào được đặt ra, chỉ có sự thành tâm nhập trạch trong sâu thẳm ý nghĩ cũng như nếp ăn ở hằng ngày với xóm giếng mới của đôi vợ chồng trẻ. Tự mình gương ngệu mỗi khi nhớ lại suy nghĩ ở trọ chốn này, rằng giao thiệp chi phiền phức, sống như người ẩn cư, sắm cái khóa xịn, cửa đóng then cài suốt ngày, tối về ngủ sáng ra lại đi, vui buồn gì cứ ới bà con anh em dưới phố. Mấy ngày qua gió lớn, xóm nhà trên núi gió lùa thông thốc, tôn bay vèo vèo như đĩa bay, trời yên ả trở lại, “xóm nhà mình” mỗi nhà cử một, hai đại diện ra gom tôn, phụ đóng lợp lại cho “xóm trên”. Ở đất lạ, lòng bình an những ngày trời bỗng nhiên nổi gió! ■

Con kênh tuổi thơ

PHẠM TUẤN VŨ

Trước ngõ nhà tôi có con kênh nho nhỏ dẫn nước từ đập về cánh đồng phía đầu làng. Con kênh ấy ngày trước do dân làng, trong đó có cả các bác các chú và cha tôi, bỏ công gần mấy tháng trời đào đắp nạo vét mà nên.

Nhiều năm trôi qua, dòng nước trôi đi không bao giờ quay lại, nhưng con kênh vẫn thân thiết với từng con người quê, làm bạn gần bó với cả tuổi thơ tôi...

"Con kênh xanh xanh những chiều êm ả nước trôi", tôi đến bây giờ vẫn rất thích ca khúc này của nhạc sĩ Ngô Huỳnh. Con kênh quê tôi nằm dọc theo đường làng, thả mình dưới bóng hàng tre xanh mát, chạy quanh quanh ven theo bờ rừng để rồi thông thả xuôi mình về phía những thửa ruộng đầu làng, nơi có mái đình và bóng đa thấp thoáng. Con kênh của tuổi thơ tôi nước đầy ăm ắp, từ đập nhỏ phía đầu con suối mang theo cái trong veo mát lạnh cho những buổi trưa hè, chờ về theo cùng những niềm vui bé nhỏ, những kỷ niệm êm đềm của một thuở ngây thơ.

Nhớ những ngày hè nóng bức, bọn trẻ trong làng chúng tôi chẳng đứa nào ngủ được, gọi nhau vào rừng hái quả rồi mang ra bờ kênh, ngồi dưới bóng hàng tre gió đưa xào xạc chia nhau quả xanh, quả chín. Đùa chán chê rồi chúng tôi lại kéo nhau xuống tắm kênh, thỏa sức nghịch nước reo hò. Con kênh quê tôi quanh năm trong vắt như nước đầu nguồn mát lạnh chảy ra. Tuổi thơ bọn trẻ chăn trâu chúng tôi chẳng đứa nào biết đến chiếc quạt máy. Chỉ có quạt mo phe phẩy đến mỗi nhử cả tay mà không thấy mát và con kênh trước nhà biêng biếc nước xanh, lúc nào cũng có thể chạy ra tắm. Vậy mà qua nhiều năm tháng, bây giờ ngồi trong

phòng lạnh, vẫn không sao thấy mát bằng tắm nước con kênh với chúng bạn một thời bé dại.

Nhớ những chiều dịu nắng, tôi hay ra bờ kênh giúp mẹ rửa củ mì đem về thái phơi khô. Những hôm nắng mới sau nhiều ngày mưa, tôi mang chiếu mền ra kênh cho mẹ giặt. Ngày ấy cuộc sống người quê tôi gắn liền với con kênh này, như một phần máu thịt, không chỉ bởi kênh mang nước về tưới mát ruộng đồng, con kênh nho nhỏ thân yêu còn tắm mát những cuộc đời cần lao khó nhọc. Nhớ những đêm trăng lên, trăng vàng mát rượi treo lủng lẳng trên ngọn tre gió đưa la đà và tỏa ánh sáng diu diu lấp loáng cả dòng kênh nước trôi êm ả, gái trai xóm tôi lại ra bờ kênh ngồi chuyện trò. Nhớ làm sao cô bạn nhỏ bên nhà, những đêm trăng sáng hay sang gọi tôi ra dòng kênh trước ngõ. Chân vô tư khỏa nước, đôi mắt nhìn xa xa về phía những vì sao, cô bạn ngày thơ say sưa hát những bài ca không đầu không cuối. Để rồi khi bất ngờ quay lại nhìn tôi, chỉ còn một vầng trăng tròn bé nhỏ ngây thơ và nụ cười tươi vang vào dòng nước mát. Con kênh tuổi thơ trong tôi, là cô bạn nhỏ xinh hay hát hay cười không biết từ lúc nào nữa...

Nhiều năm rồi, tôi phải đi xa. Lên thành phố học rồi vào vào Nam lập nghiệp. Đi theo ước mơ xa vời và cuộc mưu sinh nghiệt ngã, đã lâu rồi không về lại với con kênh tuổi thơ, chợt giật mình thảng thốt, biết dòng kênh ngày ấy bây giờ có đổi thay không. Hay một trời yêu thương, kỷ niệm của những ngày chân đất đầu trần vẫn còn ở lại, như con kênh trước nhà vẫn nước đầy ăm ắp quanh năm, như cô bạn nhỏ thương của ngày thơ bây giờ vẫn đợi... ■



Tuổi thơ bên kia rào

NGUYỄN THANH

Bà ngoại mất, các cậu đi làm ăn xa, một mình đi Bảy coi sóc nhà thờ họ và cả khu vườn rộng. Vào thời điểm con đường trước ngõ sắp được mở rộng và trải nhựa, đất đai bên đường lên giá vùn vụt, gia tộc quyết định bán một phần khu vườn để lấy tiền tu sửa nhà thờ. Người chủ mới mua được mảnh đất gần bờ rào, thì cũng sở hữu luôn cái giếng nước ở góc vườn nhà ngoại. Cả khu xóm này đều biết cái giếng vườn ngoại có nguồn nước tốt nhất. Mùa khô các giếng trong xóm đều cạn, riêng nước ở đây vẫn đủ dùng cho mấy gia đình. Những người đi làm đồng trở về thường ghé qua, lật ngửa nón xin miếng nước uống cho mát bụng trước khi rửa mặt, rửa tay chân. Những buổi trưa hè, ai mà không thích ra giếng xối lên người một gàu nước mát cho trôi hết bụi đất mồ hôi, trôi hết cả những mệt nhọc âu lo.

Cũng như phần lớn các giếng làng xưa, thành giếng được xây cao bằng đá ong để phòng trẻ con bị ngã, và mùa lụt nước lũ không tràn vào được. Đám bạn ngày nhỏ thường rủ tôi vo viên quần áo bịt kín lỗ thoát nước của con lươn bao quanh, đổ nước đầy tràn rồi cùng bơi trườn trên nền giếng tráng xi-măng láng, đập nước tung tóe vào nhau mà tưởng tượng như mình đang bơi ngoài biển lớn. Những khi nhà có khách, tôi vẫn hay ra ngồi học bài bên thềm giếng. Lúc gặp chuyện buồn, đây cũng là nơi tôi tìm nguôi quên trong tiếng xào xạc của những tàu lá dừa đang nghịch gió trên cao. Sau này bà ngoại khá giả mới xây thêm cái buồng tắm, chứ hồi trước mỗi khi ra giếng tắm trẻ con cứ ở truồng, đàn ông chỉ mặc quần xà lỏn, còn phụ nữ để nguyên áo quần hay

phải chờ đêm xuống. Tuổi thiếu niên ai chẳng ngưỡng ngùng khi vô tình chạm ánh mắt vào cơ thể dầy thì của người bạn gái lảng giếng thấp thoáng dưới ánh trăng, sau những lùm chuối và hàng rào dâm bụt. Lúc trời còn chạng vạng, quanh giếng rộn tiếng nói cười sau một ngày vất vả gieo cấy hay gặt hái. Rồi ai về nhà nấy, giấc ngủ chập chờn bên miêng hẩm thường bị ngắt quãng bởi tiếng súng trên đồn bắn tia vào xóm để dè chừng những người du kích trở về. Thành giếng bị nhiều vết đạn mà dấu trám xi-măng nay rêu xanh đã phủ dày...

Bây giờ giếng nước đã đổi chủ, từng lô đất có rào giậu riêng rẽ. Người chủ mới tốt bụng vẫn cho dùng nước chung, nhưng phải bắc ống để dẫn nước về nhà. Dì Bảy định khoan giếng đóng để khỏi làm phiền hàng xóm. Khoan giếng thì dễ thôi, nhưng lại lo không biết có tìm được nguồn nước mát trong như cái giếng đã là mạch sống của gia đình và xóm giếng mấy chục năm qua...

Mùa hè tôi về thăm. Một buổi trưa oi bức không ngủ được, tôi ra ngồi trên bậc thềm hè sau nhìn ra vườn. Trời lặng gió, không một chiếc lá lay động, mấy tàu dừa bụi chuối cũng đứng im mệt mỏi như say nắng. Ở sau vườn nhà bên kia nghe có tiếng nô đùa, tiếng nước xối ào ạt. Hai đứa bé trần truồng đen nhẻm, tóc cháy vàng như râu bắp, đang nghịch nước rồi cười như nắc nẻ. Người mẹ ngồi giặt áo trên tảng đá lớn gần đó, thỉnh thoảng bị nước vung vãi vào người lại ngẩng lên la rầy các con... Tôi chợt thoáng buồn. Tuổi thơ của tôi giờ đã ở bên kia hàng rào, nơi ngày xưa là góc vườn và cái giếng nước nhà ngoại... Cái "tình làng nghĩa xóm" giờ đây như đã bị ngăn cách bởi những phân định quá rạch ròi... ■



Bàn tay của ngoại

Bà ngoại tôi ra đi lặng lẽ khiến tôi nhớ đến cuộc đời của ngoại mà nỗi ân hận trào dâng. Tôi không gào lên khóc như những đứa cháu khác của ngoại khi tiễn ngoại về thế giới vĩnh hằng. Tôi dựa đầu vào cửa kính của xe tang, nhìn ra ngoài, miên man nghĩ về ngoại và nước mắt cứ tự nhiên rơi. Tất nhiên tôi khóc vì tôi buồn, vì tôi đã mất ngoại mãi mãi. Nhưng có lẽ cũng vì tôi mừng cho ngoại từ đây được thanh thản cả về thể xác lẫn tâm hồn, như một sự giải thoát.

Ngoại tôi không may sinh ra trong một gia đình nghèo khổ. Mà cái thời chiến tranh loạn lạc ấy cũng chẳng mấy ai khá giả, nhưng điều đáng buồn là mẹ của ngoại lại mất sớm. Ngoại tôi sống với cha và mẹ kế, chẳng cần phải nói thì ai cũng có thể hình dung ra cái cảnh “dì ghẻ, con chồng”. Câu chuyện về “bàn tay của ngoại” bắt đầu từ đó. Ngoại có một ông anh ruột và những người em cùng cha khác mẹ. Là con gái lớn trong gia đình, ngoại quán xuyến tất cả mọi việc từ lúc còn bé. Có lẽ chính vì vậy mà khả năng bươn chải với cuộc sống đã trở thành thói quen. Bàn tay của ngoại

đã quen dần với việc trồng rau, nhổ mạ, cấy lúa, cắt lúa, chăn trâu, cắt cỏ, việc chợ quán, bếp núc... Lớn lên chừng mười sáu, mười bảy tuổi, ngoại cũng biết yêu, nhưng cái tình cảm của một thời non trẻ cũng vội tan biến trong lửa đạn chiến tranh. Năm mười bảy tuổi, ngoại đi lấy chồng, một người ngoại chưa từng biết mặt, chỉ thông qua lời nói của mẹ ghẻ. Cái gì đến cũng đến, đi làm dâu với trăm công ngàn việc lại đến với ngoại. Ngoại bảo: “Dù lạ lẫm chưa quen biết gì nhau, nhưng được cái ông ngoại cháu thương bà lắm, lại hiền lành; vợ chồng chỉ biết lo làm ăn thôi”. Đó cũng là cái niềm vui, cái hạnh phúc phần nào với ngoại.

Ông ngoại bị tình nghi là chứa chấp Việt gian, thế là bị bắn chết mà không ai biết, cứ nghĩ ông đói quá chết ngất trên gò, chỉ đến khi đem được ông ngoại về nhà mọi người mới thấy vết đạn trên người. Nỗi đau như giằng xé tâm can bà ngoại tôi. Ông ngoại mất để lại cho bà ngoại năm người con, khi ấy dì Bảy mới chào đời được hai tháng. Nước mắt chan cơm hòa lẫn trong nỗi đau trước sự ra đi của chồng. Lại còn nỗi lo về các con, về cuộc sống không biết rồi sẽ ra sao. Ngoại vẫn



ĐOÀN THỊ MINH HIỆP

sống, một cuộc sống mạnh mẽ và bất chấp mọi thứ vì con. Bàn tay của ngoại lại bắt đầu với hàng tá những công việc để nuôi nấng đàn con khôn lớn. Cái thời phong kiến còn dư âm cùng với cuộc sống khốn khó, ngoại có biết cái mặt chữ ra sao đâu. Ngoại cố gắng cho cậu Hai, cậu Ba ăn học để biết cái chữ. Mẹ tôi là con gái lớn trong nhà một chữ bẻ đôi ngoại cũng không cho học. Mẹ tôi phải làm, phải kiếm tiền để phụ ngoại lo cho gia đình, lo cho mấy em.

Nuôi năm người con thời đó không phải là chuyện dễ dàng. Rồi con cái lớn khôn trong cuộc sống cơm, củ, rau cháo qua ngày. Ngoại cũng lớn tuổi thêm nhưng sức lực vẫn còn dẻo dai và tinh thần ngoại vững chãi lắm. Ngoại lại lo dựng vợ, gả chồng cho mấy người con. Ngoại nghèo thì có nghèo nhưng cưới vợ cho con ngoại cũng rình rang đình đám, ăn uống, mổ heo, làm gà xôm tụ. Gả chồng cho con ngoại cũng phải chín chu lễ nghĩa, bên nào cũng phải đưa rước đàng hoàng. Ngoại bảo: "Mình danh chính ngôn thuận rõ ràng, làm việc gì bà con lối xóm cũng biết để không phải nói ra nói vào. Đám cưới là việc đánh dấu cả đời người không

qua loa đại khái được". Ngoại kể, hồi đám cưới cậu Hai, ngoại làm thịt con heo đã bảo là cho dì Bảy nuôi làm dì khóc quá trời, sau đó ngoại phải mua con heo khác "đền" dì Bảy. Những chuyện hồi xưa ngoại kể nghe rất buồn cười, nên cứ có dịp rảnh là tôi lại chạy về thăm ngoại để nghe ngoại kể chuyện.

Rồi cuộc sống dần thay đổi, con cháu cũng đã ổn định, ngoại lại quang gánh lên vai đi mua đồng nát nhôm nhựa, tự lo cho mình để không phiền đến con cái. Dành dụm ít tiền, ngoại lại cho con phụ nuôi cháu; khi thì bán trái khi thì đồ chơi. Hồi bé, tôi vẫn chờ ngoại ghé qua nhà, mời ngoại nước, lấy quạt nan tre quạt cho ngoại, thế nào cũng được ngoại thưởng bánh kẹo hay có lúc ngoại cho tiền để ăn kem. Khi tôi lớn, học đến lớp tám lớp chín, thì ngoại đã già lắm rồi, bàn tay của ngoại gầy guộc và xương xẩu, ngoại vuốt lên má tôi, tôi cảm thấy được cái khô rám đến nhột cả người, nhưng tôi rất thích ngoại làm vậy. Bàn tay của ngoại ấm lắm.

Rồi ngoại không đi mua đồng nát nữa. Cái gậy trở thành bạn bên đôi chân của ngoại. Ngoại ở nhà, treo vài dây dẫu gội, bày vài gói thuốc, gói mì tôm, cả những bánh kẹo để bán cho những người quanh xóm. Rồi ngoại ngã bệnh, ngoại nằm trên chiếc giường để nghe đủ thứ chuyện bên ngoài, kể cả những chuyện đứa cháu nội hư đốn làm ngoại phải buồn. Gạt trôi nước mắt vì chồng, khóc hết nước mắt vì con; đến giờ, vì đứa cháu nội, ngoại lại phải thấy đắng cay khi nước mắt chảy trên má mà không đưa được tay lên gạt được. Ngoại nhắn người về bảo tôi lên chơi với ngoại. Việc học bù đầu, rồi việc nhà việc cửa, tôi không thể dành thời gian cho ngoại. Vậy mà lâu lâu ghé về ngoại cũng không giận, chỉ nói: "Ngoại biết rồi!". Rồi sức khỏe ngoại ngày một yếu, ngay cả nói cũng không ra lời, ngoại không cử động được nữa. Tối nào cũng vậy, tôi cố gắng dành ra một chút thời gian về với ngoại nhưng bây giờ cũng đã quá muộn. Tôi không làm được gì cho ngoại, chỉ giúp ngoại trở mình khi mỏi, lấy nước cho ngoại uống khi ngoại gọi thiếu thào, khẽ nhắm mắt ra hiệu. Tôi thấy xót trong lòng. Ở một mình trong căn phòng, ngoại thèm được nhìn thấy người, thèm nghe nói chuyện dẫu chẳng còn sức; chỉ cần ngồi bên ngoại là ngoại thấy vui rồi, nhưng liệu ai có thể làm cái việc đơn giản ấy cho ngoại. Cả cuộc đời của ngoại thế là hết, khổ từ lúc sinh ra cho đến khi nhắm mắt. Năm bàn tay ngoại lần cuối, tôi nghe tiếng ngoại như âm vọng đâu đây mà tim thắt lại, đôi tay theo hết cả một đời sương gió.

Không phải là vô tình hay cố ý, bản thân ai cũng biết ông bà chỉ cần có con cháu bên cạnh, nhưng quan trọng là ai có thể làm được cái việc đơn giản ấy thôi, chứ đừng nói đến tiền bạc, vật chất đem lại cho ông bà làm gì... Giờ thì tôi đã hiểu, nhưng ngoại có còn đâu để tôi báo hiếu? Có chăng chỉ là những giọt nước mắt ân hận như những sợi mưa bay xa xót cõi lòng... ■

Ai người biết

NGUYỄN THÁNH NGÃ

Như đóa hoa sen nở giữa đời
Hương thiên giải thoát tỏa muôn nơi
Hóa thân Quán Thế nghe nghìn tiếng
Biến pháp Như Lai niệm một lời
Thủy tụ đôi bờ lay nhật nguyệt
Hồi tâm bao kẻ lặng trùng khơi
Bầu Liên sen quý ai người biết ?(!)
Một đóa trong tâm bỗng rạo ngời...

Gậy khua vườn trồng

PHÂN NHƯ

Về đứng bên hồ khua gậy trúc
Cùng loài ếch nhái gọi à-uôm
Làm sao nhảy vào nghe lổm bổm

Vin gậy mà đi, đi chẳng đến
Đưa tay vịn gió, gió phương nào
Hốt nhiên như cây vừa bứng gốc
Bàng hoàng không biết tựa vào đâu

Không tới không lui không chỗ trụ
Vì không nên không quá mệnh mông
Cành không đã nảy mầm xanh lá
Trên ngọn li ti hiện vô cùng

Chập chững đi như vừa mới lớn
Phép lạ là đây: gót chân trần
Lấy gậy chống hiên nhà xem nắng
Ô hay, mai rụng đã vàng sân.

Biển quê hương

PHẠM ÁNH

Một mình trước biển mênh mông
Một bờ một bến xa trông tím mù
Biển trời trong gió vi vu
Quê hương vọng mãi lời ru nghìn trùng.

Tổ tiên xuống biển lên rừng
Cháu con Âu Lạc kiên trung ở đời
Nước non “định phận sách trời”
Đất liền biển đảo không rời trong nhau.

An Tiêm xách gói lên tàu
Gươm cùn áo bạc dăm đầu sồn lòng
Biển xưa đưa hầu bệnh bông
Đất quê lặng lẽ thấu lòng đảo quê.

Thắp lửa

NGUYỄN THANH XUÂN

Rất bỏng mặt đường quê lem luốc
Nắng thắp lửa lên từng dấu chân nứt nẻ
Hăm hở trời xa
Trái tim ủ thâm ước vọng
Sáng bừng từng cơn mắt trẻ thơ

Cha đốt đời mình trong nhọc nhằn lam lũ
Những ngọn lửa tượng hình những giọt mồ hôi
Nồng cháy tàn tro bốn đất ân tình
Giấc mơ xanh đậm chồi nảy lộc

Mẹ thắp đèn lên những ngọn đèn
Ánh lửa cong thành dấu hỏi
Những mong cuộc đời lành lặn
Chấp vá lắng thầm bằng mũi chỉ đường kim
Những ngọn lửa liếm mép bên nồi khoai sắn
Thơm nức lòng trang vở học bài thi

Cánh đồng vừa thắp lên những ngọn lửa xanh
Rập rờn cơn gió thênh thang
Lách tách reo lòng trĩu hạt
Gã mục đồng mãi mê sáo thổi
Thắp ngọn lửa vang hình nốt nhạc
Âm âm khúc đồng vọng quê nhà...

Câu hò bữa ấy...

LÊ ĐỨC ĐỒNG

*“Muôn ăn cơm trắng với giò
Lại đây mà đẩy xe bò với anh”.*
Câu hò thả giữa trời xanh
Mà duyên mà nợ kết thành lứa đôi...

Đói, dù đói mấy cũng cười
Gặp nhau hai kẻ buông lời hờn nhau
Nào người tận đầu tận đầu
Giạt trôi cơn đói, bạc màu nắng mưa
Bánh đúc ngon đến bất ngờ
Đói vàng con mắt, bây giờ đã qua...
Theo anh về tận miền xa
Nón mê che nửa, chiều tà nắng rơi
Bàn chân bước lấm bụi hôi
Mặc ai ganh tị, em cười bên anh...

Thế rồi một mái nhà tranh
Thế rồi hôm sớm ngọt lành có nhau
Một mai sương đọng mái đầu
Câu hò xưa vọng xanh màu yêu thương...

Nói lời riêng ai

LAM HỒNG

Miệt vườn em đã về chưa
Qua Thới An Hội(*) nắng mưa một thời.
Mênh mông câu hát ru hời
Thao thức đất khách quê người niềm thương...

Ta về đắp lại bờ nương
Cá vui cá lội vẩn vương đi tìm
*“Má ơi con vịt chết chìm
Thò tay con vớt, cá lìm kìm cắn đầu”.*

Cái thời tận đầu tận đầu
Cái thời hoa tím trên đầu nào hay!
Trời mưa ướt lá trầu cay
Uớt anh, anh chịu; ướt ai, thương thâm...

Thế rồi thoát trọn mười năm
Một vầng trăng khuyết hóa rằm trong tôi.
Em đi để lại mắt cười
Vùng mây
Lặng lẽ nói lời riêng ai?



Tứ tuyệt cho mình

VÕ HÀ THANH NHI

Tâm

Cuộc đời xâu chuỗi nắng
Hạnh phúc là bóng che
Tâm nép vào thình lặng
Lần từng hạt an nhiên...

Đôi

Ngày dài đôi nắng cho mưa
Đêm sâu đôi lấy tình thừa đôi môi
Cây khô góc phố đâm chồi!
Nhớ xanh một cõi vô hồi trần gian...

Lặng

Như là đêm buông xuống
Lặng lẽ những giọt sương...
Đánh rơi mình khe khẽ
Giữa ngàn xanh vô thường...

Không

Đi để nhớ, ở để quên...
Lặng yên là cõi diệu hiền... chân tâm
Dặn lòng không bật thanh âm
Không cười không khóc... với thân phận mình!



Bồ tồ ra ở

NGUYỄN TRỌNG HOẠT

Nhà nàng cách nhà anh không phải giậu mỏng tơ mà là bức tường quét vôi vàng, cao một mét tám, mặt trên lờm chờm mảnh chai xanh đỏ trắng vàng. Sau khi ba nàng yên vị trên chiếc ghế giám đốc sở và sau nhiều bữa liên hoan chúc mừng, chia tay, cả nhà dọn lên thành phố này.

Trang đời mới mở ra trước cô nữ sinh lớp 12 phơi phơi tuổi mười tám. Hình ảnh con đường tới trường vắt qua đồng lúa, mùa mưa nhầy nhụa bùn, mùa nắng mù mịt vì bụi giờ đã xưa thành kỷ niệm. Giờ đây, với một thôi đường nhựa, với thời gian chưa đủ để nhai

nát chiếc kẹo cao su, chiếc xe tay ga đã nhẹ nhàng đưa nàng tới trường. Mỗi khi con gái không đến lớp được, chỉ cần người cha nhắc máy điện thoại lên, thay vì phải viết giấy phép, chạy đi nhờ mấy nhỏ bạn trong xóm như ngày nào. Cả quãng đời học sinh của mình, nàng nhớ chưa một lần thấy cô đến thăm nhà. Những người khả kính ấy giờ hay đến nhà nàng; đến không phải với dáng vẻ tự tin, hạ cố ban phát niềm vui cho kẻ dưới mà đến rụt rè, khép nép. Đơn giản là họ nhờ ba nàng, khi thì xuất đất làm nhà, lúc xin việc cho con. "Cụ đi công tác bao giờ về?" "Tối nay sắp ở nhà không?" "Có gì em nói giúp cho tiếng nghe". Những lời rỉ tai, khẩn khoản

đại loại như thế khiến nàng bỗng thấy mình lớn lên và quan trọng hẳn ra.

Cả buổi tiệc mừng nàng trở thành cử tri cũng lạ, đến nỗi cái đầu lấm mọng mơ của tuổi mười tám cũng không tưởng tượng nổi. Bạn bè của nhân vật chính không mấy người, phần nhiều là bạn của ba. Những ông bụng to trán hói, những bà tướng lẫn nhanh hơn đi, trước ba nàng đều nhũn như con bún tươi. Tan tiệc, nàng ngây ngất nhìn những sản phẩm của văn minh vật chất. Đây là dàn karaoke để “em nó ca cho vui”; kia là ti-vi màn hình siêu mỏng đặt trong phòng riêng “để cháu xem cho tiện”. Những xấp lụa may áo dài, cặp có gắn máy tính điện tử các kiểu, cát-xét nghe nhạc đời mới... tất nhiên thuộc loại lèm nhèm rồi. Nàng thích nhất là chiếc đàn Yamaha mới cứng... Tự nhiên nàng thấy hãnh diện, niềm hãnh diện cụ thể tưởng như sờ được.

Cứ thế nàng nhìn lên, đi tới; đâu hay ngay hôm gia đình nàng mới dọn tới, bên kia bức tường tua tua mảnh chai, có người con trai nhìn trộm nàng. Sẽ chẳng bao giờ nàng để ý ngôi nhà tôn thấp tè bên kia rào nếu đêm đêm không nghe tiếng ghi-ta bập bùng từ nơi ấy. Nàng có dịp nhìn rõ người chơi đàn, hôm anh thay mẹ qua nhà nàng xách nước cơm cho heo. Người thấp, đen, nụ cười rụt rè, cả ánh nhìn cũng e dè. Nhìn dáng lóng ngóng của anh chàng hàng xóm, nàng thấy tội nghiệp. Khi anh san cái xô nhờ nhờ màu nước hén, mặt trên lều phều vài miếng mỡ với mấy cọng rau, nàng liền bịt mũi, chạy đi bởi mùi tanh của cá lẫn với mùi cơm thiu chua loét. Một bên vai anh lệch đi bởi xô nước tổng hợp nặng mùi. Bất ngờ chiếc quai nhựa đứt tung, đầu tôm xương cá tóe ra, bám cả lên tóc anh. Nghe tiếng cười vô tư của nàng, anh quay lại với đôi mắt chứa nhiều dấu hỏi rồi đôi vai xuôi xuôi khuất dần sau hàng dừa kiểng. Sau vụ bể xô, bóng anh mất hút, tiếng đàn đêm cũng mất theo. Chừng đầu mười hôm lại thấy anh chiếu chiếu xách nước tưới cho luống rau muống sát bờ rào. Anh tưới đi tưới lại cho đến khi nàng ra dây phơi rút quần áo đem vô nhà mới thôi. Nàng đeo kính cận một điếu nhưng nội dung nguy trang bằng hình thức tưới rau kia làm sao qua được mắt nàng. Mặt nàng lờ đi nhưng ý nghĩ thì vênh lên: “Xin phép, quên đi nhé!”.

Một chiều, khi nắng đã nhạt, nàng ra vườn cắt tỉa mấy chậu bông. Chiếc kéo trong tay rín rít một hồi rồi rời thành hai mảnh; nàng đang lúng túng thì anh xuất hiện bên kia rào. Anh mặc áo lót, người lem nhem dính màu, tay đang cầm cọ vẽ. Anh mỉm cười thân thiện: “Đưa anh sửa cho”. Anh? Tự bao giờ thế? Tán chưởng? Chàng thợ mộc bắt đầu ra cửa đây?! Tư tưởng cảnh giác trỗi dậy, nàng thu tay lại: “Cảm ơn nhưng em không dám phiền”. Sau câu trả lời lạnh như đám mảnh chai trên tường rào kia, nàng vô nhà. Anh ngơ ngác nhìn theo.

* * *

Giờ thì nàng thật sự ngại khi qua chỗ đông người. Tình yêu như mưa bóng mây thời áo trắng đã lùi xa. Một nửa của đời nàng đang trôi nổi nơi đâu giữa hơn chín chục triệu người của đất nước này. Phải thông minh, có tiền đồ sự nghiệp, phải hơn nàng để mãi là bóng tỏa vững chắc - ấy là hình ảnh người chồng mơ ước của nàng. Mặc ngày ngắn đêm dài và nỗi lo con gái càng thêm trĩu nặng, mặc bạn bè khuyên đừng treo cao giá ngọc, nàng vẫn kiên định như đã kiên định trên bước đường lập thân. Vào đại học, học giỏi rồi học cao học; sau khi có bằng tiến sĩ, nàng được giữ lại làm giảng viên. Mỗi khi nàng bước vô phòng thi, đám sinh viên sợ xanh mặt, những cô cậu ưa quay cóp tặng cô giáo danh hiệu rất dã man “đào phủ thời mở cửa”. Trái lại, cứ nhìn hoa phượng đỏ, nàng lại sợ phải chia tay học trò. Nghỉ hè cũng có nghĩa nàng về thăm lại “chùm khế ngọt”. Chỉ chờ thế, người mẹ lại ca “bài ca không quên”, cứ như con gái bà đã ế chồng tới nơi. Với giọng rầu rầu, bà nói đi nói lại như những mẫu quảng cáo trên ti-vi, cho đến khi con gái bỏ vào phòng riêng mới thôi.

Lần này, vừa bước vào phòng riêng của mình, nàng sững người thấy bức tranh sơn dầu cỡ lớn, đặc tả một thiếu nữ. Nàng chớp mắt, nhìn sát bức tranh rồi lùi ra xa, căng mắt. “Ta đó ư?”, nàng sung sướng mỉm cười. Nghe con gái gọi, mẹ nàng từ dưới bếp chạy lên. “Ai vẽ con đây, mẹ?”. “Thằng Hạ chứ ai”.

Ồi, sản phẩm của trí tuệ và trái tim này là của chàng hàng xóm từng qua nhà nàng xách nước cơm cho heo? Con người đen như cột nhà cháy ấy lại tài hoa đến nhường này? Chưa hết ngạc nhiên, nàng lặng đi trong xúc động. Chừng đó năm - khoảng cách đủ để thời gian đóng những đường hằn không mong đợi trên má nàng - mà trong lòng anh, nàng vẫn sống động, xinh tươi như ngày nào. Còn nàng... “Trước hôm cả nhà dọn ra nước ngoài - mẹ nàng nói - Hạ qua đây chào từ biệt. Mặt nó buồn lắm, tay ôm bức tranh này, nói là tặng con. Nghe đầu hôm triển lãm ở nhà văn hóa thành phố, có ông Tây trả bức tranh này cả mấy ngàn đô mà nó không bán”.

Còn lại một mình trong phòng, nàng ngả người trên chiếc ghế “lười biếng”. Hai bàn tay đan vào nhau gối đầu, nhìn bức tranh, nàng nghĩ mông lung. Sao không là “*Thiếu nữ bên hoa huệ*”^{*} hay “*Thiếu nữ bên hoa sen*”^{*}, anh lại để tựa cho tác phẩm của mình “*Thiếu nữ trong rừng lụa*”? Nàng nhìn kỹ người trong tranh. Khuôn mặt khả ái ngời lên nét thanh tao, quý phái; trên nền vàng tươi, với tà áo dài trắng, cô gái đẹp huyền ảo, sang trọng; đặc biệt đôi mắt to ngược cao dường như chỉ để chiêm ngưỡng những điều xa xôi, mới mẻ. “Ta chật hẹp trong nền vàng này và xa lạ đến vậy sao?” - nàng tự vấn. Nghiệm ra ý tưởng của anh, tự nhiên nàng thấy nghèn nghẹn nơi cổ và nóng ran nơi mặt. ■

* Tên những tác phẩm của hai danh họa Tô Ngọc Vân và Nguyễn Sáng.

Ký ức ngày mùa

LÝ THỊ MINH CHÂU



Ngày mùa, lúa chín vàng đồng. Đó là bức tranh quê đẹp nhất không chỉ quyến rũ khách phương xa có dịp nhàn du thưởng ngoạn mà cả người dân quê trông ra nó cũng hân hoan, rạo rực không kém.

Dẫu chưa tới ngày thu hoạch nhưng người dân quê vẫn dậy thật sớm, vẫn ra đồng dù chẳng có việc gì để làm. Họ ngắm nghía cái thành quả lao động vất vả của mình bằng sự thích thú miên man, sẫm soi từng dấu chân chuột bọ, nâng niu từng bông lúa, mừng tượng ra các nàng tiên đẹp đẽ trong những hạt lúa vàng óng, tròn mẩy, xinh xinh.

Có lúa, có thóc thì có chuột bọ. Chim chóc nghe tiếng người vù bay về phía xa xa mang theo sự tiếc nuối vì bữa ăn sáng chưa tròn. Hẳn là thế, bởi tiếng gọi đàn của chúng nghe cấp tập và có vẻ giận dữ.

Gió sớm nhẹ reo, lúa se se hát, đàn bướm đẹp xinh thoả thích lượn lờ. Thời gian như ngừng trôi bởi hơn ai hết người nông dân biết vụ thu hoạch này nhằm

mùa nước lũ, mà lũ nơi này về rất nhanh khó trở xoay kịp, hơn nữa nhà nào cũng bận rộn nên chẳng thể giúp nhau được gì. Nếu gặt sớm thì chất lượng và năng suất gạo không đạt, còn gặt đúng thời vụ thì lụt lội bão bùng đang chờ chực, không khéo trắng tay hồi nào không hay. Vì thế mà người quê tôi chọn cách ăn chắc mặc bền, gặt sớm đem lúa về ủ đôi hôm cũng được.

Từ sớm tinh sương người làng đã ới ới gọi nhau ra đồng. Trên vai đàn ông, trai tráng là đòn xóc, dây nhợ, những vật dụng không thể thiếu để bó lúa và gánh chúng về nhà. Trên vai phụ nữ là quang thúng, lười liềm cùng bữa ăn trưa đã chuẩn bị sẵn. Tiếng nói tiếng, cười trải dài từ làng ra ruộng, qua cầu tre lắt léo đung đưa hay bất chợt dừng hẳn khi có ai đó trượt chân ngã chổng chơ trên đường quê trơn ướt. Chút xíu thôi rồi tiếng cười lại bùng lên, lại ồn ã như trước.

Đến nơi, đàn ông còn rề rà trà thuốc chứ phụ nữ đã đồng loạt xuống đồng. Họ dàn hàng ngang, tay liềm thoăn thoắt. Họ đến đâu, lúa ngã rạp đến đó. Ngã rạp nhưng thẳng lối, thẳng hàng, tiện việc cho người đi thu gom. Lúa ngã thì câu hò mọc lên, trai gái so kè nhau từng ý, từng lời. Dẫu là bóng gió cũng làm cho người nghe ngấm ngợ, để rồi khi phải lòng thì thành nhớ, thành thương. Chỉ có người không quan tâm đến nhớ, đến thương thì mới thấy cánh đồng như tấm lụa vàng đang được các tay liềm cắt nhỏ ra rồi bó lại.

Trẻ con cũng tung tăng ra đồng, chúng chạy lăng xăng gom rác rưởi để nấu bữa lờ giúp cha mẹ chúng. Bữa lờ là bữa ăn nửa buổi, thường là khoai sắn hay nôi chè đậu cùng với ấm nước với thơm hôi hổi. Bữa lờ giúp bạn gặt, bạn gánh giữ được sức khỏe bởi thời gian dành cho thu hoạch rất ngắn nên yêu cầu về năng suất lao động thì phải thật cao.

Sẵn bếp núc, lũ trẻ chúng tôi chia nhau đi bắt ốc, bắt lươn về nướng. Lươn thì hiếm còn ốc thì có nhiều, ốc sống qua mùa lúa thì mập ú nướng ăn thơm và béo. Ốc nướng chấm muối ớt thì chẳng có chỗ nào để chê. Bữa lờ của người lớn thành bữa tiệc của trẻ con dù chỉ là món ăn chơi dân dã, rất mùi nội đồng nhưng chúng sẽ nhớ hoài.

Nếu hạt lúa đã đủ độ chín và không muốn đem rơm rạ về nhà thì người ta tuốt lúa tại đồng. Tuốt bằng cách đập bó lúa vào thanh gỗ được buộc chắc chắn vào hai đầu cọc đã đóng xuống ruộng. Trải bạt và vây kín xung quanh để khi đập hạt lúa không rơi tung tóe ra ngoài.

Ngày mùa, đường làng tràn ngập sắc màu. Tuy không phải là lễ hội gì nhưng các nàng thôn nữ cũng chọn mặc những bộ đồ ưng ý nhất bởi ở đó có đầy đủ trai làng, có nhiều lời trao gởi. Để rồi những đêm trăng thanh họ lại bên nhau vừa gặt gạo vừa hát lý huê tình. Chum tương xoắn xuýt vai cà, tiếng chày tiếng cối mở ra cuộc đời.

Hay những đêm mưa bên bếp lửa ấm cả nhà quây quần quanh chảo ngô rang vàng để nghe người già kể chuyện ngày xưa.

Trước đây khi hạt lúa đã về nhà, đã được phơi khô và cất giữ là ngày mùa đã khép lại nhưng bây giờ thì không thế. Khoa học kỹ thuật đã vào tận thôn xóm, người quê đã biết cách làm ra tiền từ những phế phẩm nông nghiệp của họ, từ những lúc nông nhàn. Một trong những cách đó là trồng nấm.

Trồng nấm không những tận dụng được những chất phế thải từ sản xuất nông nghiệp như rơm, rạ,

mùn cưa, bã mía, lá chuối... mà còn tạo ra những sản phẩm sạch, giàu chất dinh dưỡng. Công việc đó cũng góp phần làm bớt ô nhiễm môi trường, nâng thu nhập cho người dân quê, ổn định cuộc sống đồng thời giúp giảm thiểu tệ nạn xã hội do không công rồi nghề.

Tuy lúa mới đã đầy rương, cơm lúa mới dẻo thơm nhưng mẹ tôi vẫn giữ lại một ít lúa cũ để làm các loại bánh trong đó có bánh xèo là món ăn mà người quê rất yêu thích bởi gạo lúa cũ rất nở và không dẻo quá, bí quyết để cho bánh xèo giòn.

Bây giờ, công việc nhà nông đã có máy móc thay thế nên ngày mùa không còn là nỗi lo ngay ngáy của người nông dân, không còn cảnh già trẻ gái trai cùng cấp tập ra đồng như trước nên hình ảnh ngày mùa cũng không còn sinh động như xưa. Chính vì vậy mà những người xa quê có máu chân quê trong người như tôi luôn tự hào là còn giữ được nhiều hình ảnh đẹp nhất về làng quê của mình, về thời chân đất đầu trần, về một miếng khi đói bằng một gói khi no.

Cảm ơn quê đã cho tôi tuổi thơ, dầu vắt và rách lành thì tôi cũng là người có ích cho xã hội vì tôi vẫn miệt mài làm ra hạt lúa, củ khoai. ■



Tản mạn phong lan

HẠT CÁT

Phong lan trong ký ức của tôi là những hình ảnh rực rỡ, thoát ẩn thoát hiện trên những con đường rừng heo hút. Có lúc tôi đã tưởng tượng đó là đôi hài cườm được ai đó kín đáo giấu trong khóm cây bên bờ suối.

Có lúc chúng trông như những sợi dây chuyền trang sức, huy hoàng màu vàng vương giả, cheo leo chót vót trên vách núi đá khô cằn. Những hình ảnh và hương thơm chỉ thoáng qua một lần mà nhớ mãi, như người đẹp trong mơ để kẻ tha phương mang theo trên con đường vạn dặm. Rồi một câu hỏi cứ vẩn vơ trong đầu: Phong lan sống với ai? Ai chăm sóc, che chở cho em những khi mưa ngàn xối xả, những lúc “nước khe cạn bướm bay lên đá”?

*

Theo các cụ xưa thì phong lan chỉ sống nhờ gió sương, và cũng vì nếp sống thanh tao đó mà nhiều người cảm kích. Với bộ rễ không chấm đất, cũng không cắm vào thân cây khác để sống ký sinh, nếu bị ngập nước hoặc trồng trong chậu không có lỗ thông gió thì chúng sẽ chết. Chúng chỉ sống bên bờ suối, những nơi sương mù bao phủ rừng cây vách núi, những nơi nhiệt độ trong ngày có lúc hạ thấp xuống để hơi nước đọng thành sương. Đưa về thành phố, cũng phải tạo ra được môi trường tương tự như thế, phong lan mới chịu sống, chịu đơm hoa.

*

Thật ra phong lan còn sống nhờ “bà con chòm xóm” trong cả cụm sinh thái thân thương. “Lá lành đùm lá rách”, lá các cây lớn hơn thường xuyên tạo ra độ ẩm để phong lan tồn tại và trưởng thành. Ngoài ra, các quá trình sinh hóa trong cây, trong đất có thể tạo ra những chất dinh dưỡng dạng hơi mà phong lan có thể hấp thụ được. Chơi với ta, cỏ cây vốn rất nhạy cảm với cách cư xử của ta. Thiếu nước, thiếu độ ẩm, cây đã ủ rũ như muốn chết. Nước mưa nhiễm axit, cây vàng lá hàng loạt. Thiếu ánh sáng, dù đang giữa trưa cây đã khép lá đi ngủ sớm. Đất có độc tố, các lá già thu hút chất độc về mình và biến thành thùng chứa chất thải, mép lá cháy dần cho đến khi lá rụng.

*

Tuy nhiên, kiếp phong trần của phong lan, của đoá hoa mảnh mai ấy vẫn làm tôi mãi suy nghĩ. Cho đến một lần kia, sờ soạng trong đêm tối, tôi giật mình khi bị một vật nhọn và cứng như sợi dây thép đâm vào tay. Ai đã chơi khăm cắm nó vào chậu phong lan của tôi? Bật đèn lên xem thử mới biết đó là cái cuống hoa phong lan sắp sửa đơm hoa. Sờ đến lá, lại thấy cứng cáp hơn bất cứ loại lá cây nào khác. Và tôi đã hiểu: Dưới dáng vẻ mềm mại mỏng manh ấy là một tâm hồn và một ý chí thép... Dường như phong lan đã mang lấy cốt cách của mảnh đất quê hương đã sản sinh và nuôi dưỡng nó... ■



Lời cảm ơn cuộc sống

Liên thư Sáu, ngày 7-3-2014, trên đường về, còn cách nhà chừng hơn 2km, phát hiện chiếc xe bị thùng lốp, tôi vội vàng xuống xe dẫn bộ. Cũng may, chỉ đẩy xe đi chừng 200m thì thấy có một tiệm sửa xe. Trong tiệm, người thợ duy nhất đang loay hoay sửa một chiếc xe tay ga và gần đó là một người đàn ông ngồi đọc báo chờ. Tôi kiểm tra ví tiền thì hơi ới, trong ví chẳng còn xu nào. Tôi nói với người thợ cho gửi xe ở đây để tôi đi xe ôm về lấy tiền vá xe. Nghe thấy thế, người đàn ông đang đọc báo ngẩng đầu lên, nói, “Chỉ vá xe thôi mà sao vất vả vậy. Bác để tôi lo. Xe tôi sửa còn lâu mới xong, để tôi nói thợ vá xe cho bác trước”. Nói xong, chưa đợi tôi phản ứng gì, ông ta đã bảo thợ xem vỏ bánh cho chiếc xe của tôi. Người thợ xem xong, báo cáo là bánh sau bị một lỗ đinh rồi sắp xếp vá xe cho tôi trước. Chỉ mười lăm phút sau là mọi việc xong xuôi, người đàn ông lại nói, “Chuyện vặt mà. Thôi, bác cứ về nhà đi, mà đừng phải ‘lăn tăn’ gì. Sau này gặp dịp, bác lại giúp người khác, chứ có gì đâu mà suy nghĩ”. Nghe người đàn ông nói, tôi cũng nghĩ rằng đúng là mình chẳng nên băn khoăn và tự nhủ, nếu có dịp thì mình cũng sẽ thanh thản khi giúp đỡ người khác. Thế là tôi chào người đàn ông ấy rồi chạy xe về nhà. Kể lại chuyện này, tôi muốn nói lên lòng biết ơn đối với cuộc sống luôn có người biết chia sẻ giúp đỡ mọi người khi cơ nhỡ.

Trần Văn Ngọc, Tân Tạo, quận Bình Tân, TP.HCM

Tôi có con nhỏ, đọc báo thấy có quá nhiều chuyện nói về tình trạng suy đồi đạo đức, tính vô cảm, những hiện tượng bạo lực trong xã hội... khiến tôi luôn băn khoăn cho tương lai của con mình. Mặt khác, cũng trên các phương tiện truyền thông, tôi lại thường xuyên được nghe thuật lại về những trường hợp nhiều người biết quan tâm đến người khác, sẵn sàng giúp đỡ người lạ mà không so đo tính toán gì; chẳng những thế, nhiều hành động còn mang tính xả thân nữa là khác. Những mâu sắc tương phản của xã hội khiến tôi có nhiều suy nghĩ. Tuy nhiên, quả thật, chính bản thân tôi cũng nhiều lần gặp được những sự góp ý, giúp đỡ lật vạt của nhiều người xa lạ; chẳng hạn việc nhắc tôi gạt chân chống nghiêng của xe hay nhường chỗ cho tôi khi thấy tôi dắt con nhỏ lên xe buýt những hôm tôi cho con về nhà ông bà nội của cháu. Gần đây nhất, trưa thứ Năm ngày 13-2-2014, khi tôi đi xe gắn máy trên đường Trường Sa ven kênh Nhiêu Lộc, quãng từ cầu Cần Kiệm về Miếu Nổi, do bánh trước cán phải một cục đá, chiếc cặp để trước giỏ xe của tôi văng xuống đường. Khi tôi mới vừa dừng xe định nhặt chiếc cặp lên thì một chị đang đi bộ dọc công viên đã bước ra đường nhặt giúp tôi. Chị ấy còn bước ra xa hơn, nhặt cục đá ‘thủ phạm’ làm chiếc cặp của tôi bị rơi ném vào sát gốc cây trong công viên rồi cười cười với tôi trước khi tiếp tục cuộc đi bộ của mình. Những điều như vậy khiến tôi vững tin rằng trong xã hội vẫn còn có rất nhiều người tốt và cuộc sống thật sự vẫn rất đáng sống, rất đáng tin tưởng vào tương lai; miễn sao tự thân mình, tôi cố tránh những điều xấu ác trong lúc sẵn sàng làm những việc hiền thiện; và thế là tôi vẫn yên tâm về tương lai của con mình. Xin cảm ơn đời khi cuộc đời vẫn luôn có những người sống với thiện tâm.

Nguyễn Thị Thúy Loan, chung cư Miếu Nổi, Phú Nhuận, TP.HCM

Đột quỵ

Những điều cần biết

Lời nói đầu

... Ngày nay, những bệnh nhân đột quỵ có thể phục hồi chức năng vận động nếu được điều trị sớm và kịp thời ngay sau khi khởi phát triệu chứng. Mặc dù vậy, đa số các bệnh nhân đột quỵ thường được đưa đến bệnh viện quá muộn (sau 3 giờ, kể từ khi khởi phát triệu chứng); hậu quả là, phần lớn các bệnh nhân đột quỵ phải chịu đựng cuộc sống tàn phế trong suốt thời gian còn lại.

...Ngoài ra, đột quỵ cũng là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba sau các bệnh lý tim mạch và ung thư. Mỗi năm, Hoa Kỳ phải mất khoảng 60 tỷ đô-la cho việc điều trị và chăm sóc các bệnh nhân đột quỵ. Tại Việt Nam, số bệnh nhân đột quỵ có khuynh hướng ngày càng gia tăng, có trên 2.000 bệnh nhân đột quỵ được điều trị tại Bệnh viện Nhân Dân 115 hàng năm. Do vậy, việc phòng ngừa và nhận biết sớm các triệu chứng của đột quỵ là hết sức quan trọng và cần thiết.

Trong quá trình thực hành trên lâm sàng, chúng tôi nhận được rất nhiều câu hỏi của bệnh nhân và gia đình, tuy vậy đôi khi việc giải thích không làm thỏa mãn nhu cầu muốn tìm hiểu về bệnh lý đột quỵ. Mục đích của chúng tôi khi biên soạn tài liệu này, nhằm giúp cho bệnh nhân và thân nhân có được những kiến thức cơ bản nhất về đột quỵ, với những mong muốn được chia sẻ và giảm bớt gánh nặng cho gia đình và xã hội.

TS.BS NGUYỄN HUY THẮNG

Tổng Thư ký

Hội Phòng chống Tai biến mạch máu não Việt Nam

Đột quỵ là gì?

Đột quỵ, hay còn gọi là tai biến mạch máu não, xảy ra khi một phần của não bộ bị tổn thương vì mất đi nguồn nuôi dưỡng. Nguyên nhân là do dòng máu đang chuyên chở oxy và các chất dinh dưỡng khác cho não bộ bị tắc nghẽn (gây thiếu máu não cục bộ), hoặc bị vỡ đột ngột (gây xuất huyết hay chảy máu trong não). Khi dòng máu không thể đi đến não, các tế bào não sẽ ở trong tình trạng thiếu máu, không hoạt động được nữa, kể tiếp sẽ bị hoại tử và chết đi nếu sự cung cấp máu cho não không được phục hồi ngay sau đó.

Đột quỵ bao gồm hai thể chính: Thiếu máu não và xuất huyết não, tùy thuộc vào nguyên nhân mạch máu bị tắc nghẽn hay bị vỡ gây chảy máu. Từng loại đột quỵ sẽ có chế độ điều trị riêng

biệt, vấn đề quan trọng nhất là xác định nguyên nhân gây ra đột quỵ và vị trí não bộ đã bị tổn thương.

Cơn thiếu máu não thoáng qua

Khoảng một phần ba các trường hợp đột quỵ xuất hiện sau khi có một hoặc nhiều cơn “đột quỵ nhẹ”, hay còn gọi là các “cơn thiếu máu não thoáng qua”, xảy ra trước đó. “Cơn thiếu máu não thoáng qua” có thể xuất hiện nhiều ngày, nhiều tuần hoặc thậm chí nhiều tháng trước khi bệnh nhân bị đột quỵ thật sự.

“Cơn thiếu máu não thoáng qua” xảy ra do sự ngừng tạm thời việc cung cấp máu lên não. Các triệu chứng xảy ra nhanh chóng và chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn, thường từ một vài phút đến vài giờ, bệnh nhân phục hồi hoàn toàn trong vòng 24 giờ. Ví dụ: Nếu bệnh nhân bị mất thị lực đột ngột, hoặc yếu một cánh tay hoặc chân trong ít phút rồi biến mất, đó có thể là triệu chứng một “cơn thiếu máu não thoáng qua”.

Khả năng vận động của cơ thể có thể sớm trở lại bình thường do tình trạng thiếu máu não chỉ xảy ra trong thời gian ngắn (trong vòng 24 giờ), điều này tạo nên cảm giác chủ quan, bệnh nhân dễ tin rằng không có vấn đề gì quan trọng. Tuy nhiên, sẽ rất nguy hiểm nếu bệnh nhân bỏ qua sự xuất hiện của “cơn thiếu máu não thoáng qua”, bởi vì nguyên nhân tiềm ẩn gây ra tình trạng thiếu máu não vẫn đang tồn tại và chưa được điều trị. Đây thường là dấu hiệu cảnh báo sớm của bệnh lý đột quỵ thật sự sẽ xảy ra ngay sau đó; do vậy cần đến gặp bác sĩ chuyên khoa ngay lập tức, trước khi mọi việc trở nên quá muộn.

Những dấu hiệu của đột quỵ

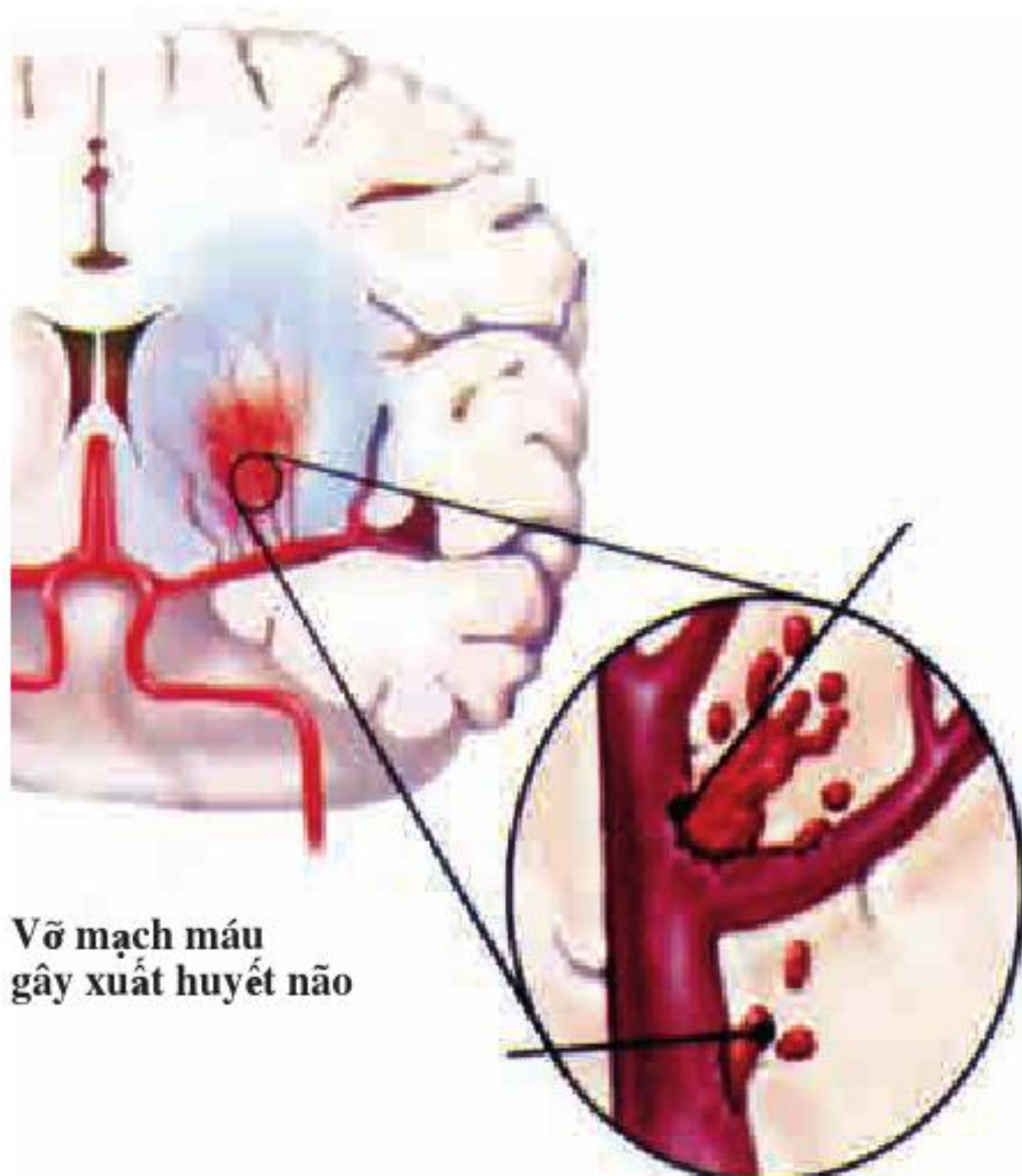
■ Đột ngột có cảm giác tê hay yếu liệt ở mặt, tay hoặc chân (các triệu chứng thường xảy ra ở một bên của cơ thể, ví dụ: yếu liệt tay và chân bên trái).

■ Đột ngột không nói được, giọng nói bị thay đổi (nói ngọng, khó nghe) hoặc bệnh nhân nói nhảm, vô nghĩa, không hiểu được lời nói.

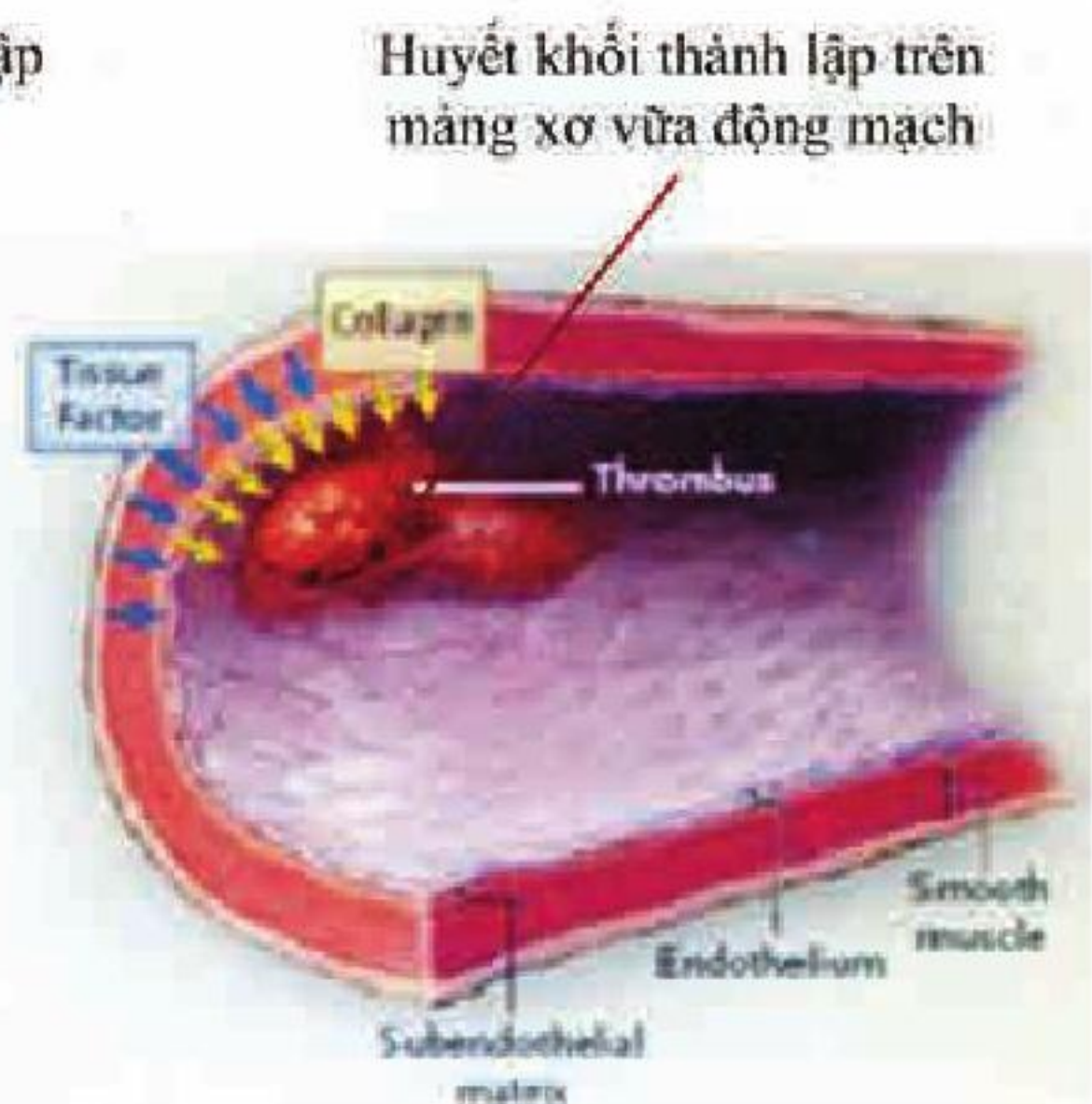
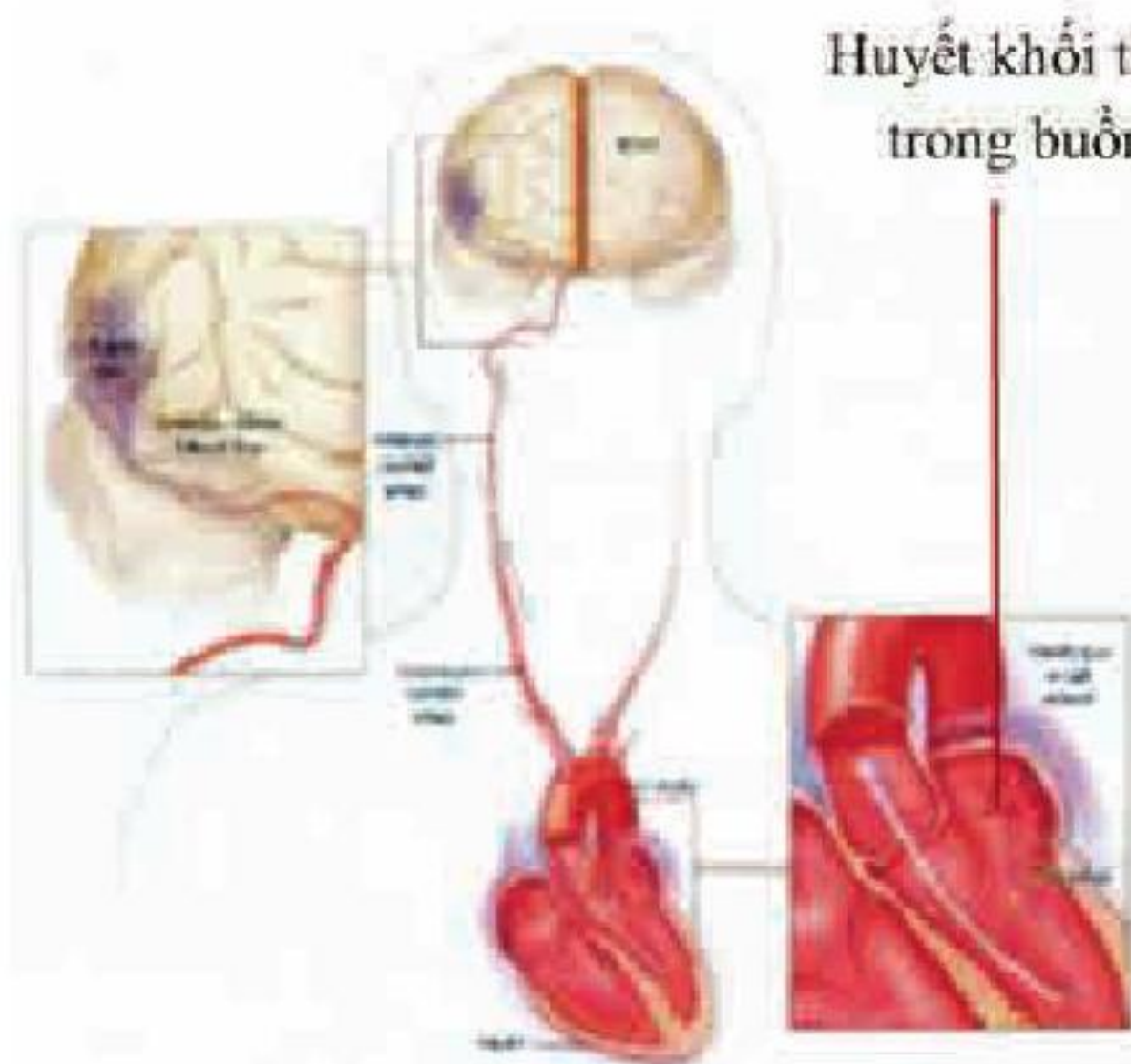
■ Đột ngột mất thị lực, đặc biệt khi triệu chứng xuất hiện ở một bên mắt.

■ Đột ngột như đầu dữ dội.

■ Chóng mặt, cơ thể bị mất thăng bằng hoặc không thể thực hiện vận động theo ý muốn (đặc biệt khi chóng mặt đi kèm với bất kỳ các triệu chứng trên).



Vỡ mạch máu
gây xuất huyết não



Mạch máu não bị tắc nghẽn do huyết khối từ tim hoặc từ mảng xơ vữa

Tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời

Nếu bạn hay người thân có các dấu hiệu cảnh báo như trên, hãy nhanh chóng đưa bệnh nhân đến Bệnh viện Nhân Dân 115 bằng xe cứu thương hoặc xe cá nhân (không nên trì hoãn vì bất kỳ lý do gì). Nhận biết được các dấu hiệu của đột quỵ và hành động ngay sau khi các triệu chứng xuất hiện, bệnh nhân sẽ có khả năng hồi phục tốt nhất.

Các phương tiện chẩn đoán đột quỵ

Việc chẩn đoán chính xác và nhanh chóng phân loại đột quỵ (thiếu máu hay xuất huyết não), mức độ nặng, vị trí tổn thương của não là rất quan trọng, nhờ đó, thầy thuốc có thể lựa chọn phương pháp điều trị thích hợp ngay khi bệnh nhân mới nhập viện. Để hoàn tất việc chẩn đoán bệnh lý đột quỵ, một số thăm dò hình ảnh học và xét nghiệm máu sẽ được thầy thuốc chỉ định thực hiện trong thời gian bệnh nhân nằm viện.

Chụp điện toán cắt lớp não (CT scan)

Chụp điện toán cắt lớp não là thăm dò hình ảnh học được chỉ định nhiều nhất và có thể được thực hiện nhiều lần để đánh giá tiến triển của bệnh. Chụp điện toán cắt lớp não cho phép chẩn đoán phân biệt nhanh chóng tình trạng xuất huyết não hay thiếu máu não.

Chụp cộng hưởng từ (MRI)

Đây là một kỹ thuật chẩn đoán hình ảnh cao cấp nhất hiện nay, có thể giúp thầy thuốc chẩn đoán chính xác vị trí và mức độ tổn thương của não bộ. Chụp cộng hưởng từ não có thể chẩn đoán được các tình trạng thiếu máu não do tắc nghẽn các động

mạch nhỏ mà thông thường không thể phát hiện được bằng phương pháp chụp điện toán cắt lớp não.

Chụp mạch máu bằng kỹ thuật chụp điện toán cắt lớp não (CTA) và cộng hưởng từ não (MRA)

Hai kỹ thuật này cho phép khảo sát các mạch máu quan trọng của não, giúp chẩn đoán chính xác các tình trạng tắc nghẽn hay hẹp của các động mạch não.

Siêu âm động mạch cảnh

Siêu âm động mạch cảnh là một kỹ thuật không xâm phạm đến người bệnh, phương pháp này giúp khảo sát tình trạng chít hẹp hay tắc nghẽn tại động mạch cảnh và cột sống (đoạn cổ) do huyết khối hoặc do mảng xơ vữa.

Siêu âm động mạch não nội sọ

Đây là một kỹ thuật mới được áp dụng tại Việt Nam, giúp khảo sát vận tốc dòng máu chảy tại các động mạch não trong sọ. Kỹ thuật này có thể được chỉ định nhiều lần để theo dõi diễn tiến của bệnh, cũng như đánh giá kết quả điều trị.

Điện tâm đồ, siêu âm tim

Các xét nghiệm này sẽ cung cấp thông tin về các bệnh lý tim mạch, đây cũng là yếu tố nguy cơ quan trọng của đột quỵ.

Xét nghiệm máu

Nhằm truy tìm các bệnh lý tiềm ẩn như: đái tháo đường, tăng hàm lượng cholesterol máu, rối loạn chức năng đông máu...

(Tư vấn trực tiếp ngoài giờ từ 16g30 mỗi ngày, xin gọi: 01667 220 215 gặp TS.BS Thăng)

Kỳ sau: Các thuốc thường được sử dụng trong điều trị đột quỵ.

Tập tài liệu này được biên soạn công phu từ quý bác sĩ:

TS.BS Nguyễn Huy Thắng
ThS.BS Trương Lê Tuấn Anh
BS.Ngô Bá Minh
BS.CKII Nguyễn Thị Kim Liên

Chúng tôi xin trân trọng tri ân quý bác sĩ.

Chúng tôi thực hiện chuyên đề này với mong muốn quý độc giả sẽ hiểu rõ và sớm nhận biết đột quỵ, cũng như trong điều trị quý vị phải theo sự hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa, tránh tình trạng dùng thuốc qua loa sẽ không ngăn ngừa kịp thời đột quỵ xảy đến với bản thân.

Phụ trách chuyên đề y tế
ThS.Nguyễn Bông

NHÀ THUỐC 2999

Chuyên:

- Cung Cấp Sĩ & Lê Các Loại Thuốc Nội-Ngoại Nhập
- Bán Các Loại Thực Phẩm Chức Năng
- Hàng Xách Tay (Mỹ Và Châu Âu)
- Các Dụng Cụ Y Tế

Mở cửa 24/24

Chất Lượng Là Tiêu Chí Của Nhà Thuốc

ĐC: 140A Nguyễn Cư Trinh, P. Nguyễn Cư Trinh, Q.1, TP. HCM
Được hỗ Trợ trực tiếp Tư vấn 0120.789.2999
Và giao hàng tận nơi

Nội c.hội Festival Huế vôu Viet ravel

Đôi dòng tâm sự: Ai đã từng đến Huế đều như được đắm mình trong không gian thanh thoát, trầm lắng của núi Ngự, sông Hương, các danh thắng, thắng tích các chùa Linh Mục, Diệu Đế, Từ Đàm... ngọn đồi thiêng thờ Tôn tượng lộ thiên Đức Quán Thế Âm và điện Hòn Chén cùng với các đền đài, lăng tẩm của vương triều nhà Nguyễn và khi đêm về du thuyền trên dòng Hương giang được nghe tiếng ca, giọng hò ngọt ngào của người con gái Huế, tham gia phóng đăng... Và khi từ già cổ đô không khỏi trong lòng vẫn vương - một chút nhớ, chút thương. Chính vì vậy, muốn khám phá về Huế, bạn nên nhiều lần đến thăm, nhất là vào dịp Festival... Trong chuyến nghỉ mát năm nay, anh em Văn Hóa Phật Giáo chúng tôi được Ban Biên tập tạo duyên về thăm Huế lần hai. Tuy đã biết Huế, vậy mà sao trong lòng chúng tôi vẫn cứ nôn nao như lần đầu về thăm Huế, phải chăng miền đất Thần kinh có sức hấp dẫn diệu kỳ từ những ngôi chùa cổ kính, đền đài, lăng tẩm... và tình cảm thân thương, hiếu khách của người dân xứ Huế.

PHÁP TUỆ-TÂM CAO



Đám rước về Đền Nam Giao (Festival 2012)

Hành trình “Về miền di sản cổ đô Huế” do Vietravel thiết kế quả là đường tour khám phá di sản mọi toan và “không đụng hàng”; thỏa mãn bất cứ du khách nào đã từng yêu Huế; đến Huế; giờ thăm lại Huế một lần nữa vẫn không thấy chán!

Ấn tượng nhất sẽ là chuyến viếng thăm Thiên viện Trúc Lâm ở Bạch Mã, bạn sẽ được lên đò xuôi theo hồ Truồi, Thiên viện Trúc Lâm hiện ra như một bức tranh thủy mặc giữa bát ngát một vùng sông nước hồ Truồi và Rừng quốc gia Bạch Mã. Vượt qua 172 bậc tam cấp, bạn sẽ bất ngờ trước cổng tam quan, chánh điện, lầu chuông, tháp trống... đẹp như tranh vẽ. Và điều thú vị hơn là bạn sẽ được đàm đạo với thầy trụ trì Thích Tâm Hạnh về câu chuyện đạo – đời và học bài tập “Thiền” để giữ gìn sức khỏe và chữa bệnh của phái Thiền Trúc Lâm.

Tâm điểm của chương trình là **Huế - mùa lễ hội Festival**. Bạn sẽ mê mẩn với những tà áo dài sen rất Huế bên lễ hội, xem đua thuyền trên sông Hương, thưởng thức văn hóa Nhã nhạc, múa cung đình tại nhà hát Duyệt Thị Đường bên trong Đại nội... Đi du lịch với Vietravel, bạn còn được hòa mình vào nhịp sống người dân xứ Huế để cảm nhận những giá trị văn hóa xứ kinh

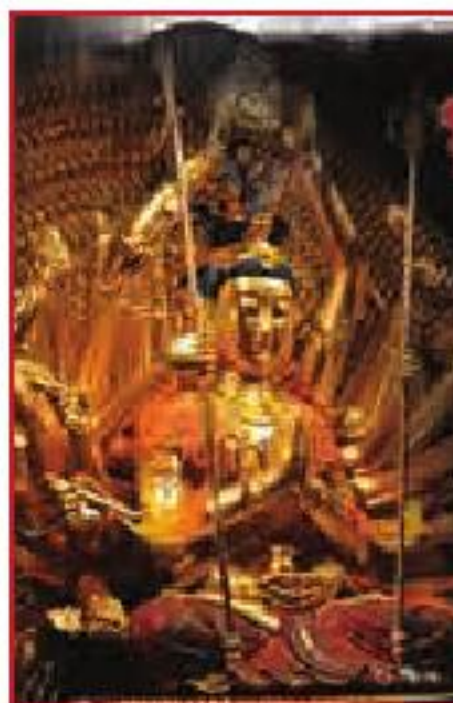
kỳ được lưu truyền qua nhiều thế hệ. Nhà tour đã chuẩn bị cho bạn chiếc nón lá rất Huế và cùng đạp xe dọc theo các con đường làng thăm tranh làng Sình (tựa như tranh Đông Hồ xứ Bắc) – một làng nghề tranh dân gian duy nhất ở Huế. Bạn sẽ học cách vẽ tranh giấy dó với nghệ nhân Kỳ Hữu Phước. Hành trình nối tiếp với làng hoa giấy Thanh Tiên có lịch sử 300 năm – làng nghề truyền thống nổi tiếng với nghề làm hoa sen bằng... giấy duy nhất ở Việt Nam. Tại làng cổ Phước Tích, bạn sẽ bất ngờ trước một bảo tàng văn hóa sông đồng, nơi còn lưu giữ nhiều ngôi nhà rường trên trăm năm tuổi. Chuyến thăm Huế lần này, bạn còn được chiêm ngưỡng màn võ thuật Vạn An phái triều Nguyễn; đền thờ Huyền Trân công chúa với đôi rồng châu dài nhất Việt Nam (108m), dạo xích-lô ngắm cầu Trường Tiền, chợ Đông Ba, sông Hương về đêm và đừng quên thưởng thức chè sen hồ Tịnh Tâm, cà-phê đặc biệt Vỹ Dạ xưa, chè bắp và cơm hến ở Cồn Hến...

Những ngày này, Huế rộn ràng và tất bật chuẩn bị Festival, nhiều khu du lịch mới đã khai trương, nhiều điểm du lịch mới mở ra, đèn sẽ thấp sáng đường phố trung tâm, dọc sông Hương, cầu Trường Tiền... Vì thế du lịch theo hành trình “**Huế xưa, Huế**

nay” với Vietravel, bạn sẽ khám phá nhiều hoạt động rất mới như: Lễ đổi gác tại Ngọ Môn, ngâm chân hoặc tắm thư giãn ở Khu du lịch nước khoáng nóng Thanh Tân... Hành trình còn kết nối với Đà Nẵng đưa bạn tham quan một Bà Nà hoàn toàn mới với hệ thống cáp treo một dây dài nhất thế giới (5.042,62m) với bảo tàng tượng sáp không khác gì Madame Tussauds Hongkong hay Bangkok; trước khi vượt đèo Hải Vân vào Đà Nẵng bạn sẽ tạm dừng chân ngắm biển Lăng Cô và thưởng thức đặc sản nổi tiếng ngon ngọt.

Những năm gần đây, bên cạnh những khu du lịch mới, TP.Đà Nẵng và Huế còn xuất hiện sản phẩm du lịch rất độc đáo, đó là hệ thống nhà hàng đầu tư như hoàng cung, đại nội, có cả bảo tàng cổ vật mini, phục vụ du khách vừa ngon miệng vừa “no mắt” khám phá cảnh quan. Tour miền Trung của Vietravel không chỉ giúp bạn khám phá văn hóa, bản sắc và sự thay đổi của Đà Nẵng và Huế xưa và nay; nhà tour còn đưa bạn khám phá ẩm thực miền Trung trong những nhà hàng đẹp như hoàng cung: Biệt phủ Thảo Nhi, Nam Châu Hội Quán (Huế) hay Không Gian Xưa, Special Memory (Đà Nẵng)...

THÙY TIÊN



DIỆU TƯỢNG AM NGHỆ THUẬT PHẬT GIÁO

DIỆU TƯỢNG AM NAM KỲ
382B Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.8, Q.3, Tp.HCM.
ĐT: (08) 38 484558

DIỆU TƯỢNG AM 3/2
212 Ba Tháng Hai, P.12, Q.10, Tp.HCM.
ĐT: (08) 38 684 913

VIETGEM (ĐÁ PHONG THỦY)
311A Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.7, Q.3, Tp.HCM.
ĐT: (08) 35265177










www.dieutuongam.com



Tác phẩm Cửu Long - đá mã não VN - cao 3.5m, nặng 5 tấn





Tác phẩm Lương Long - đá mã não VN - dài 2m, nặng 5 tấn



Sản phẩm đá quý của COASTAL GEMS được bán tại:
Showroom COASTAL GEMS: 86 Nguyễn Hồng Đào, P.13, Q. Tân Bình. Tel: 0938849886 / 01228986668
Chuyên: trang trí, tượng Phật, Tứ linh
COASTAL GEMS - GEMSTONE FOR HOME DECORATION
Website: www.coastalgems.com.vn



COASTAL GEMS
THE GIFTS FOR THE SOULS



Cửa hàng NGỌC HIỂN

Số 144 và 158 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM. ĐT: (08) 38355590 – 0983 675570

- Chuyên: Cung cấp các sản phẩm thờ cúng, phong thủy, tượng Phật gốm sứ - đồng mạ vàng, tranh lamina, tranh điện Phật giáo...
- Nhận đặt hàng theo mẫu khách hàng và giao hàng tận chùa và tư gia (trong TP.HCM)



Nhà hàng chay HOA KHAI

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

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

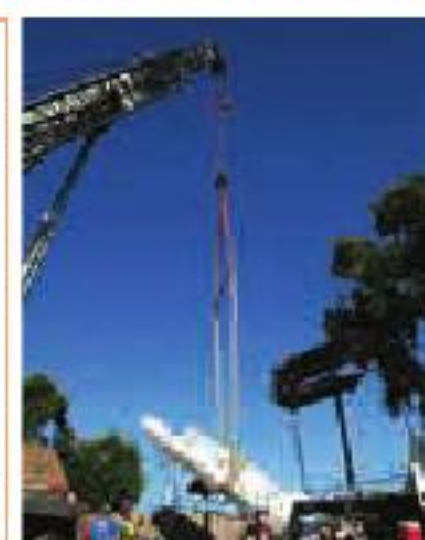


CÔNG TY CỔ PHẦN GIAO NHẬN TIẾP VẬN QUỐC TẾ



INTERLOG
YOUR LOGISTICS PARTNER

Tầng 5 tòa nhà Cảng Sài Gòn
3 Nguyễn Tất Thành, P.12, Q.4, TP.HCM. Tel: 0917171948 - 0938734035
"Chuyên giao-nhận hàng hóa, VHP và tranh tượng Phật giáo quốc tế"



☐ Quý độc giả có nhu cầu **QUẢNG CÁO**

○ Xin vui lòng liên hệ: **Cô Sương**

○ ĐTDD: **0918 032 040**

✉ Email: thusuong69@gmail.com



**VĂN HÓA
PHẬT GIÁO**

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.

Đi bộ cầu nguyện hòa bình Thế giới
Cùng Tăng Già Quốc Tế

ẤN ĐỘ - NEPAL THAM DỰ LỄ VESAK

Hotline: 0934 133 681 - 0934 133 816

Khởi hành: 06/05/2014
11 ngày 10 đêm



29.999.000 VNĐ

Giảm 3.500.000 VNĐ (đăng kí trước 10/04/2014)



www.zenflower.vn

CÔNG TY TNHH DU LỊCH & DỊCH VỤ HOA THIÊN

Đ/c: R4, Bà Vi, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (84 8) 3977 1513 - 3977 1796

Website: www.zenflower.vn

Fax: (84 8) 3977 1586

Email: info@zenflower.vn

pháp uyển

DHARMA GARDEN

website: www.phapuyen.com - email: lienhe@phapuyen.com



QUÁN CHAY - DHARMA FOODS

Email: quanchay@phapuyen.com

- 1 17/4 Nguyễn Huy Tưởng, P.6 Bình Thạnh, TP.HCM
ĐT: (08) 35 035 579 - 0933 878 956
- 2 72/1B Lâm Văn Bền, Tân Thuận Tây, Q.7, TP.HCM
ĐT: (08) 36 026 650 - 0919 190 177

NHÀ SÁCH - DHARMA BOOKS

Email: nhosach@phapuyen.com

17/2 Nguyễn Huy Tưởng, P.6 Bình Thạnh, TP.HCM
ĐT: (08) 36 026 818 - 0916 943 877

phát hành: kinh sách, tạp chí, tranh tượng, trà cụ,
quả lưu niệm, pháp phục Tăng Ni, cư sĩ...

ăn phẩm: trình bày & thiết kế, liên kết xuất bản, ăn tổng
y phục: nhận may pháp phục và đồng phục



Công ty TNHH SX - TM

QUANG NGHỆ

QUANGNGHE.CO.,LTD.
NẾN THƠM NGHỆ THUẬT

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

NGÔ HUỆ PHƯƠNG - ĐĐT: 0989 183 398

□ Cung cấp nguyên vật liệu dùng trong sản xuất nến: Hương liệu, dầu paraffin, 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



CÔNG TY TNHH
SÀI GÒN PHÚ KIM

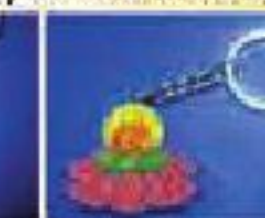
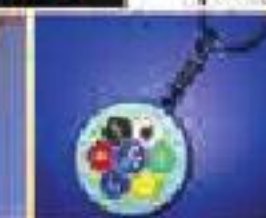
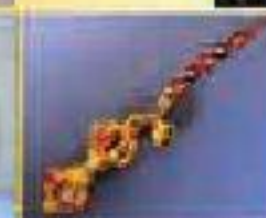
SGPK

Phật Kim giác & Sưu tập

Chuyên thiết kế sản xuất cung cấp si và lễ:

- Móc khoá, quả lưu niệm
- Quả tặng Phật giáo các loại.

ĐT: 094 696 7466
(08) 3880 9766



Email: saigonphukim@gmail.com - Website: www.sgpk360.com
Showroom: 378/B Thoại Ngọc Hầu, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú, TP.HCM



Bệnh Viện Đa Cấp Quốc Tế

CHI PHÍ HỢP LÝ - DỊCH VỤ HOÀN HẢO - QUYỀN LỢI TỐI ƯU



Vinmec xây dựng các gói dịch vụ kiểm tra sức khỏe tổng quát phù hợp với từng độ tuổi nhằm phát hiện sớm bệnh tiềm ẩn, tư vấn theo dõi điều trị, nâng cao chất lượng cuộc sống. Gói tiêu chuẩn - Gói nâng cao - Gói toàn diện - Gói đặc biệt - Gói Vin Diamond.

Chương trình chăm sóc sức khỏe toàn diện, lưu vết gồm: chương trình thai sản trọn gói, tiêm chủng trọn gói, kiểm tra theo dõi tim mạch trọn gói, tầm soát ung thư trọn gói...

Chương trình Thẻ Hội viên phòng phù với quyền lợi bảo hiểm lên tới trên 1 tỷ đồng: VINICARE, VINPARENTS, VINBABY.

Bệnh viện Đa Khoa Quốc tế Vinmec: 458 Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: +844 3974 3556 / Fax: +844 3974 3557 / Email: info@vinmec.com / Website: www.vinmec.com

CHUỖI PHÒNG KHÁM QUỐC TẾ VINMEC

PHÒNG KHÁM QUỐC TẾ VINMEC - TIMES CITY
Khu VinKc, 81 TTIM Vincom Mega Mall Times City
458 Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Tel: 04-3975 6888 | Fax: 04-3975 6886

PHÒNG KHÁM QUỐC TẾ VINMEC - ROYAL CITY
Tầng 1, Tòa nhà R2, Khu đô thị Royal City
72A Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội
Tel: 04 6664 6888 | Fax: 04 6664 6886

Đón đọc

VĂN HÓA

P HẬT GIÁO

Số 199

Phát hành ngày 15 - 4 - 2014

CÁC ĐỊA ĐIỂM PHÁT HÀNH: **HÀ NỘI**

Nhà hàng cơm chay – trà đạo
Bồ Đề Tâm
89B Nguyễn Khuyến, Quận Đống Đa
68 Phạm Huy Thông, Quận Ba Đình,
Hà Nội
ĐT: 0929398189 - 0912882255

Cửa hàng sách Hồng Vân
74 Quán Sứ, Hà Nội
ĐT: 0913 017 920

Cửa hàng Chân Tịnh 1
Chuyên viên Phòng Tổng hợp
Trường Đại học Kiến trúc
Km 10, đường Nguyễn Trãi,
Quận Thanh Xuân, Hà Nội
Liên hệ: Bà Nguyễn Thị Xuân
ĐT: 0904 990 666

Cửa hàng Chân Tịnh 2
A38 TT8 khu đô thị Văn Quán,
Hà Đông - Hà Nội
Liên hệ: Bà Nguyễn Thị Xuân
ĐT: 0938 071 188

QUẢNG BÌNH

Phòng phát hành Hoa Ưu Đàm
Thôn 7, Lý Trạch, Bố Trạch - QB
Cô Nguyễn Phước (Trịnh Hương)
ĐT: 0523 851 776 - 0915 272 598

THỪA THIÊN-HUẾ

Anh Trần Văn Tý
Tuệ Tĩnh đường Hải Đức
182 Phan Bội Châu, TP. Huế
ĐT: 0905 168 411

ĐÀ NẴNG

Chị Thủy, 200 Tô Hiến Thành,
Q. Sơn Trà - TP. Đà Nẵng
ĐT: 0905 278 527

Thượng tọa Thích Tứ Nghiễm,
chùa Phổ Đà
340 Phan Chu Trinh, TP. Đà Nẵng
ĐT: 0914 018 093

Phòng Kinh sách chùa Pháp Lâm
(Thành hội Phật giáo Đà Nẵng)
500 Ông Ích Khiêm, TP. Đà Nẵng
ĐT: 05113873128

Cửa hàng Thanh Nhã
124 Lê Đình Dương, TP. Đà Nẵng
ĐT: 05113565021
(Chị Ty)

QUẢNG NGÃI

Phòng phát hành
Văn hóa phẩm Phật giáo
334 Trần Hưng Đạo, TP. Quảng Ngãi
ĐT: 055 2221 819 - 0905 427 211
(chị Linh)

BÌNH ĐỊNH

Chị Hoàng
Phòng phát hành Hiến Nam
3 Trần Thị Kỳ, TP. Quy Nhơn
ĐT: 0935 272 261

Anh Hùng
Thư quán chùa Long Khánh
141 Trần Cao Vân, TP. Quy Nhơn
ĐT: 0987 219 374

KHÁNH HÒA

Chị Hương,
Thư quán Hy Mã Lạp Sơn, chùa Long Sơn
số 20 đường 23 tháng 10,
TP. Nha Trang
ĐT: 058 2241 866 - 0168 2552 374

NINH THUẬN

Sư cô Mỹ Đức, Ban Văn hóa Ninh Thuận,
chùa Diệu Nghiễm, số 54 đường 21 tháng 8,
Phan Rang, Ninh Thuận. ĐT: 068 3820 806

ĐAKLAK

Thầy Thích Nguyên Huân,
chùa Sắc tứ Khải Đoan, 117 Phan Bội Châu,
TP. Buôn Ma Thuột
ĐT: 0500 3853837 - 0913 434 138

LÂM ĐỒNG

Thầy Thích Minh Tuệ
90B/32 Vạn Hạnh P.8, TP. Đà Lạt
ĐT: 063 3552 922

Phòng phát hành chùa Phước Huệ
697 Trần Phú, TP. Bảo Lộc
ĐT: 0169 8287 177
(Cô Hương)

BÀ RỊA-VŨNG TÀU

Cô Vân, chùa Từ Quang
102 Hạ Long, P.1, TP. Vũng Tàu
Bà Rịa-Vũng Tàu
ĐT: 064 3856 415

Tịnh Thất Long Thiên
Núi Dinh, xã Hội Bài, huyện Tân Thành,
Bà Rịa Vũng Tàu
LH: Sư cô Liên Đức. ĐT: 0643 941 099

SÓC TRĂNG

Đại đức Thích Trung Hữu
22 Ngô Gia Tự, Sóc Trăng
ĐT: 0907 465 073

CẦN THƠ

Chị Tâm, Phòng phát hành
128 Nguyễn An Ninh, Q. Ninh Kiều,
ĐT: 0939282636

Thầy Thích Minh Thông,
chùa Phật Học, 11 Đại lộ Hòa Bình,
TP. Cần Thơ
ĐT: 0918800707 - 07103827685

TIỀN GIANG

Ni sư Tịnh Nghiễm, chùa Tịnh Nghiễm
145 ấp Mỹ An, xã Mỹ Song,
TP. Mỹ Tho
ĐT: 0733.874.469 - 0913.601.656

Đại lý Máy Hổng, 57 Lý Thường Kiệt
TP. Mỹ Tho
ĐT: 0733.877.054

VĨNH LONG

Nhà sách Khánh Tường
135B đường 2 tháng 9, P.1
thị xã Vĩnh Long
ĐT: 070. 834 658 - 070. 834 654
(Chú Tư Nở)

TP. HỒ CHÍ MINH

Tại tòa soạn
294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P. 8, Q. 3
ĐT: 38.484.335

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

Giá: 19.000 đồng

PHÁT HÀNH VÀO NGÀY 1 VÀ 15 HÀNG THÁNG