

Số 271

# VĂN HÓA

P H Â T G I Á O

*Mẹ già*

Tr. 50

**Không tham  
giữa mê đắm**

Tr. 12

**Bản năng**

<https://tieulun.hopto.org>





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



# TÔN HOA SEN

Mái ấm gia đình Việt

THƯƠNG HIỆU QUỐC GIA



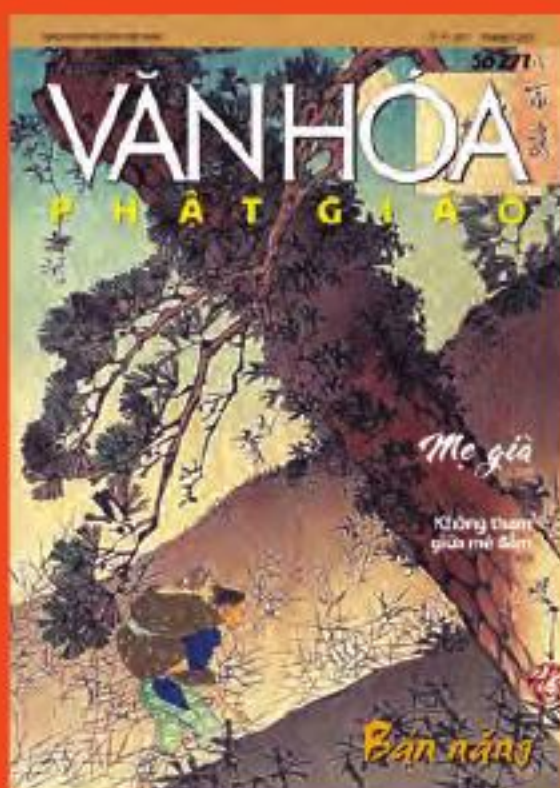
## CAM KẾT BÁN

- ĐÚNG GIÁ
- ĐÚNG TIÊU CHUẨN
- ĐÚNG CHẤT LƯỢNG
- ĐƯỢC BẢO HÀNH

TẬP ĐOÀN HOA SEN LÀ CÔNG TY TĂNG TRƯỞNG TOÀN CẦU CỦA DIỆN ĐÀN KINH TẾ THẾ GIỚI

<https://tieulun.hopto.org>





# Trong số này

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

Quyền Tổng Biên tập  
**THÍCH TRUNG HẬU**

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

Phó Tổng Biên tập  
**THÍCH MINH HIẾN**

Trì sự  
**NGUYỄN BÔNG**

Trình bày  
**MAI PHƯƠNG NAM**

Phòng Phát hành  
Trụ sở Tòa soạn VHPG  
ĐT: (84-8) 3 8484 335  
Ngô Văn Thông, ĐD: 0906 934 252

Quảng cáo  
Pháp Tuệ, ĐD: 0913 8100 82

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: toasoanvhp@gmail.com  
Tên tài khoản:  
Tập chí Văn Hóa Phật Giáo  
Số tài khoản:  
0071001053555 Ngân hàng Vietcombank,  
Chi nhánh TPHCM

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  |
| Đi tìm chân dung Quốc gia Hạnh phúc (Nguyễn Cần)                                                            | 4  |
| Thiền sư Pháp Loa với các công trình văn hóa Phật giáo thời Trần<br>(Thích Thiện Nhơn)                      | 8  |
| Những nữ "tiến sĩ" trên đất Phật (Cao Huy Hóa)                                                              | 10 |
| Không tham giữa mê đắm (Hiếu Diệu Lai)                                                                      | 12 |
| Áo giáp của Bồ-tát (Nguyễn Thế Đăng)                                                                        | 16 |
| Bản năng (Trung Hữu)                                                                                        | 18 |
| Thiền định và khoa Thần kinh học<br>(D. Prapotnich; Trần Tuấn Mẫn dịch)                                     | 22 |
| Hương sen (Đỗ Hồng Ngọc)                                                                                    | 26 |
| Pháp sư Tuyên Hóa (Thích Nguyên Tạng)                                                                       | 28 |
| Lịch sử Việt Nam viết bằng Quốc ngữ năm 1659 (Tôn Thất Thọ)                                                 | 31 |
| Dịch và văn (Hồ Anh Thái)                                                                                   | 34 |
| Phía sau cánh cửa (Lê Hải Đăng)                                                                             | 36 |
| Cô hồn người Việt ở Tonle Sap (Trần Bảo Định)                                                               | 38 |
| Ăn chay dễ thiếu vitamin B12? (Nguyễn Hữu Đức)                                                              | 40 |
| Ài Chi Lăng mồ chôn tướng sĩ giặc (Trương Hoàng Minh)                                                       | 42 |
| Đợi mẹ về chợ (Song Ninh)                                                                                   | 45 |
| Hương vối (Nguyễn Thị Hải)                                                                                  | 46 |
| Sống trong đời sống cần có một tấm lòng! (Võ Văn Lân)                                                       | 48 |
| Mẹ già (Matsuo Basho; Trần Khiết Bách dịch)                                                                 | 50 |
| Thơ (Lý Thị Minh Châu; Phan Thành Minh; Tịnh Bình; Tánh Thiện;<br>Miên Đức Thắng; Hoàng Linh; Trường Khánh) | 52 |
| Miền nhớ (Lý Thị Minh Châu)                                                                                 | 54 |
| Bìa rừng chờ đón hoa về (Nguyễn Hàng Tinh)                                                                  | 56 |

**Bìa 1: Công mẹ lên núi. Tranh: Tsukioka Yoshitoshi**

<https://tieulun.hopto.org>



# Thư tòa soạn

Kính thưa quý độc giả

Mới đây, một số độc giả thân hữu đã đến tòa soạn hoặc gọi điện thoại đến gặp Ban Biên tập để hỏi, chừng nào thì Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo chính thức có một vị Tổng Biên tập mới; và liệu Hòa thượng Thích Trung Hậu hiện là Quyền Tổng Biên tập sẽ chính thức là Tổng Biên tập hay không. Về những thắc mắc này, chúng tôi không đủ thẩm quyền để trả lời. Chính chúng tôi cũng đang chờ Giáo hội bổ nhiệm một vị Tổng Biên tập. Chúng tôi cũng biết rằng hiện nay Giáo hội đang chỉ đạo các đại hội Phật giáo ở các tỉnh thành và chuẩn bị Hội nghị Ban Thường trực Hội đồng Trị sự vào tháng 6 năm 2017 này. Lại nữa, việc bổ nhiệm Tổng Biên tập của một tờ báo cũng phải thông qua một số thủ tục.

Tiếp theo số báo này, VHPG số 272 sẽ là số báo đặc biệt kính mừng Đại lễ Phật đản Phật lịch 2561. Kính mong quý vị cộng tác viên và các tác giả đóng góp bài vở cho số báo đặc biệt để nội dung số báo này thêm phong phú. Chúng tôi cũng xin trả lời một số độc giả có hỏi về giá báo đặc biệt, rằng như mọi số báo đặc biệt, số báo mừng Đại lễ Phật đản có giá bìa là 22.000đ (tăng 2.000đ so với các số báo thường). Kính mong quý độc giả tích cực ủng hộ.

Trước thêm Đại lễ Phật đản, kính chúc toàn thể quý độc giả luôn đạt được niềm vui tự nội.

Văn Hóa Phật Giáo





Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói,  
nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ  
ngoài vào.

*(Kinh Tăng Chi Bộ,  
Chương I, Một pháp)*



Ảnh: Nguyễn Đình Niêm





# Đi tìm chân dung Quốc gia Hạnh phúc

NGUYỄN CẦN

## Bản đồ hạnh phúc thế giới 2017

Báo cáo Hạnh phúc Thế giới 2017 (World Happiness Report 2017) vừa được công bố hôm thứ Hai 20-3, nhân Ngày Quốc tế Hạnh phúc hàng năm, do Mạng lưới các Giải pháp Phát triển Bền vững (Sustainable Development Solutions Network - SDSN) thực hiện, với sự đóng góp của nhiều nhà khoa học, phân tích các dữ liệu về kinh tế, sức khỏe, thăm dò ý kiến... kéo dài từ năm 2014 đến năm 2016. Báo cáo năm nay khảo sát và xếp hạng chỉ số hạnh phúc cho 155 quốc gia, kết hợp các dữ liệu về thu nhập bình quân đầu người và tuổi thọ trung bình với việc khảo sát ý kiến chuyên gia, người dân và doanh nghiệp chung quanh các tiêu chí như sự giúp đỡ mà họ nhận được khi gặp rủi ro, quyền tự do thực hiện sự lựa chọn cuộc đời mình, cảm nhận về mức độ tham nhũng của xã hội và sự rộng lượng của chính mình...

Trong báo cáo năm nay, Na Uy đã trở thành đất nước hạnh phúc nhất cho dù trong năm qua, giá dầu mỏ - ngành sản xuất chính của Na Uy - liên tục lao dốc, làm thu nhập bình quân của người dân giảm mạnh. Trong khi Na Uy vươn lên từ vị trí thứ 4 năm ngoái, Đan Mạch xuống hạng nhì, tiếp theo là Iceland, Thụy Sĩ, Phần Lan, Hà Lan, Canada, New Zealand, Úc, Thụy Điển là nhóm 10 nước dẫn đầu. Mười nước này chưa phải là các nước có nền kinh tế phát triển nhất hay thu nhập bình quân đầu người cao nhất. Mỹ - nền kinh tế lớn nhất - được xếp thứ 14, tụt một bậc so với năm ngoái. Trong nhóm này, các nước giàu có và phát triển như Đức xếp thứ 16, tiếp đó là Anh thứ 19, Pháp thứ 31. Xếp cuối bảng là các nước nghèo, phần lớn ở châu Phi, kém nhất là Cộng hòa Trung

Phi, liền kề trên là các nước Burundi, Tanzania, Syria và Rwanda, Togo, Guinea, Liberia, và Nam Sudan.

Việt Nam xếp thứ 94/155 thuộc nhóm dưới trung bình.

## Thử phác họa những chân dung tiêu biểu

Từ bảng xếp hạng trên, kết luận dễ thấy nhất là hề nghèo thì khó có hạnh phúc; như thể hiện ở các nước cuối bảng, chỉ số hạnh phúc đều rất thấp do nghèo khó, chiến tranh, loạn lạc. Nhưng sự giàu có chưa hẳn đã đem lại hạnh phúc; vì như một số nhà phân tích thì GNH (Gross National Happiness) đối với dân chúng quan trọng hơn GNP (Gross National Products).

Giáo sư John Helliwell, nhà kinh tế tại Đại học British Columbia (Canada), tác giả chính của báo cáo, đặt câu hỏi, "Con người mới là vấn đề. Nếu giàu có làm cho quan hệ giữa người với người trở nên ít thương xuyên hơn, kém tin cậy hơn thì có đáng không?". Ông nói thêm "Vật chất có thể cản trở đường đi của con người... Tới một ngưỡng nào đó thì có thêm tiền cũng không mua thêm được hạnh phúc".

Hãy thử nhìn vào nước Mỹ khi họ tụt một bậc xuống thứ 14 và cho thấy chiều hướng suy giảm từ các năm 2005-2007 cho đến 2014-2016.

Ông Jeffrey Sachs, Giám đốc SDSN và là cố vấn đặc biệt của Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc, nói rằng nước Mỹ tụt hạng là vì tình trạng bất bình đẳng, tham nhũng và sự hoài nghi của công chúng. Những biện pháp kinh tế mà chính quyền của Tổng thống Donald Trump đang theo đuổi chỉ làm tình hình thêm tệ hại. Ông nói "Họ đang nhắm đến việc gia tăng tình trạng bất bình đẳng: giảm thuế cho tầng lớp bên trên, ném nhân dân ra khỏi danh sách bảo hiểm, cắt



những bữa ăn tương tế nhằm tăng chi phí quốc phòng. Tôi nghĩ mọi thứ được đề nghị đều đang đi lệch hướng”.

Bốn quốc gia có thứ hạng cao nhất đều đạt các chỉ tiêu cao về những yếu tố tạo nên hạnh phúc: sự quan tâm, tự do, tính trung thực, lòng hào hiệp, thu nhập cao và nền hành chính quản trị tốt. Na Uy đứng nhất dù giá dầu sụt giảm vì họ chọn phương án sản xuất chậm lại, đầu tư nguồn thu cho tương lai, tránh những tác động tiêu cực do chu kỳ thăng trầm của kinh tế mà các quốc gia giàu tài nguyên thường gặp. Để làm được điều này, người ta cần phải có sự tin tưởng lẫn nhau, chia sẻ mục đích, đồng lòng trong việc quản trị xã hội chung. Tất cả các quốc gia trong nhóm 10 nước cao nhất đều đạt được chỉ số có giá trị cao trong sáu biến số thường dùng để giải thích sự khác biệt về hạnh phúc mỗi nước - thu nhập, đời sống tốt và tuổi thọ cao, khả năng tương trợ trong thời kỳ khủng hoảng, lòng hào hiệp, tự do và tin cậy - nghĩa là giảm thiểu ở mức thấp nhất hoặc không có tình trạng tham nhũng trong kinh doanh và hệ thống công quyền.

Theo Báo cáo, nếu bạn muốn sống hạnh phúc thì bạn cần nhiều thứ hơn là tiền bạc. Ý thức cộng đồng, sự trợ giúp và chia sẻ giữa người và người mới là điều dễ mang lại hạnh phúc. Chúng ta có thể thấy điều này không có gì mới so với quan điểm nhà Phật sẽ được trình bày bên dưới về ý nghĩa tương sinh tương tức.

*“Hạnh phúc vì thế được xem như biện pháp đúng đắn đánh giá sự tiến bộ xã hội và các mục tiêu của chính sách công”. Báo cáo khẳng định, “Khi các quốc gia chỉ theo đuổi mục tiêu riêng lẻ, như là phát triển kinh tế mà không quan tâm đến mục tiêu môi trường và xã hội, kết quả thường đi ngược lại quyền lợi con người, thậm chí nguy hiểm cho sự tồn vong của họ”.*

Jeffrey Sachs, Giám đốc Học viện Địa cầu (the Earth Institute) ở Đại học Columbia và là đồng tác giả bản báo cáo, ghi nhận *“Nhiều quốc gia gần đây đã đạt được những thành tựu kinh tế với cái giá phải trả là làm gia tăng bất bình đẳng sâu sắc, trầm trọng thêm tình trạng cô lập con người với đời sống xã hội, gây tổn hại đến môi trường tự nhiên...”*; và ông giải thích thêm, *“Những quốc gia Bắc Âu thường có tình trạng bất bình đẳng thấp hơn nhiều so với Mỹ, và bảo hiểm xã hội cao hơn. Họ sở hữu cái gọi là đạo đức ‘dân chủ xã hội’, nghĩa là cả xã hội quan tâm lẫn nhau, trong khi sự giàu có là thông số sau cùng”.* Những quốc gia như thế không chấp nhận hình ảnh những ông chủ tịch công ty (CEO) ra đi với hàng chục triệu USD tiền đến bù khi thôi việc, trong khi công nhân nai lưng ra đối diện với sức mua giảm sút của đồng lương mình. Mới đây, ABC News có thực hiện cuộc khảo sát ngẫu nhiên với những người Đan Mạch để phân mức độ hạnh phúc của họ theo cấp độ từ 1 đến 10. Kết quả khảo sát cho thấy mức độ hạnh phúc thấp nhất mà người dân Đan Mạch được thụ hưởng là ở mức 8; một số ở mức 9 và có người mức 10. Khi được hỏi họ có tin rằng mình là người hạnh phúc nhất thế giới không thì không ít trong số họ trả lời không

tin. Nhưng khi được hỏi họ có phàn nàn gì về cuộc sống không thì họ đều trả lời rằng không. Một số ghi nhận chính về những nét đặc trưng trong đời sống của người Đan Mạch trong cuộc khảo sát này là:

a) *Không có sự phân biệt về địa vị trong xã hội*: Trong xã hội, mọi người đều như nhau. “Bạn không hề tốt hơn những người khác” là một câu nói nổi tiếng của người Đan Mạch. Người dân không chọn công việc dựa trên thu nhập hay địa vị xã hội. Một lao công đạt được mức hạnh phúc 8/10 của ABC News cho biết, anh không ngại thu nhặt rác để phục vụ cuộc sống, bởi anh chỉ làm việc 5 tiếng mỗi ngày vào buổi sáng. Thời gian còn lại anh ở nhà với gia đình hoặc dạy cô con gái nhỏ chơi bóng. Họ thực sự thích thú với một cuộc sống giản dị.

b) *Lòng tin*: Người Đan Mạch rất tin nhau, và tin cả chính phủ do mình bầu ra. Biểu hiện cụ thể nhất là, rau quả được bày bán không cần giám sát, xe đạp dựng ngoài đường không cần phải khóa...

c) *Chính sách phúc lợi hào phóng*: Đan Mạch được coi là một trong những quốc gia bình đẳng nhất trên thế giới. Thuế ở đây rất cao, đóng góp vào hệ thống chăm sóc sức khỏe của đất nước. Mọi người đều hưởng chế độ y tế và giáo dục miễn phí. Trợ cấp thất nghiệp và các chương trình hỗ trợ thất nghiệp đều rất hào phóng.

Đúng như Thomas Jefferson từng nói, *“Việc chăm lo đời sống con người và hạnh phúc... là mục đích hợp pháp duy nhất của mọi chính quyền”.*

### Trường hợp Bhutan?

Sẽ có những băn khoăn, tranh cãi nhất định về trường hợp Bhutan vì thứ hạng của họ trong Báo cáo Hạnh phúc trên. Vấn đề là góc nhìn hay quan điểm khi xét đến họ vì Bhutan là đất nước đầu tiên sử dụng thuật ngữ GNH (Tổng hạnh phúc quốc gia) và từng được xem và tự xem mình là quốc gia hạnh phúc nhất. Nhưng theo những chỉ tiêu của bản Báo cáo thì họ lại đứng thứ 97 (tụt 13 hạng so với 2016). Lý do ở đây là thu nhập đầu người (GDP per capita) của họ tương đối thấp so với các nước khác. Tuy nhiên, Bhutan đứng đầu về chỉ tiêu bình quân hạnh phúc khi người ta phỏng vấn những người hạnh phúc nhất và những người bất hạnh nhất. (Singapore đứng thứ tư về chỉ tiêu này dù họ đứng thứ 26 toàn thế giới, cao nhất Đông Nam Á). Xét trên phương diện phát triển kinh tế, Bhutan chưa có nhiều chuyển biến đáng kể, nhưng nếu nhìn từ chỉ số hạnh phúc và mặt bằng phúc lợi xã hội, đây có thể coi là hình mẫu lý tưởng đáng để nhiều quốc gia học tập... và đó cũng là thước đo hạnh phúc của Bhutan. Thời gian qua, vương quốc nhỏ bé với chưa đầy 700.000 dân này nằm lọt thỏm giữa hai quốc gia khổng lồ Ấn Độ và Trung Quốc đã hiện thực hóa GNH bằng nguồn hỗ trợ từ một quỹ GNH độc lập. Cùng lúc, Bhutan đã ban hành các chính sách hướng tới hoàn nguyên 100% nông nghiệp hữu cơ trên toàn bộ lãnh thổ, tăng cường sử dụng chất dẻo sinh học, từng bước



loại trừ nhiên liệu hóa thạch ra khỏi đời sống và thay vào đó sử dụng các loại hình nhiên liệu sinh học... Bản thân mỗi chính sách khi đi vào quá trình thực thi đều có sự hỗ trợ của công nghệ, các mô hình kinh doanh cạnh tranh và cơ hội đầu tư... dựa trên nền tảng kinh tế xanh (blue economy) với thông điệp chủ đạo: "Hãy tận dụng những thứ sẵn có để đáp ứng nhu cầu cơ bản của con người".

#### **Một số quan điểm ngàn xưa về quốc gia hạnh phúc**

Ở Á Đông, trước đây đã có những thời người ta bàn đến hạnh phúc của nhân dân. Đọc *Kinh Thi*, Kim Định phát hiện một số điểm:

- Lo cho dân giàu (Phú chi)
- Lo thực hiện ý dân (ý dân là ý trời)
- Muốn điều dân muốn, ghét điều dân ghét, gọi là Hiệt củ...
- Cùng đích của chính quyền là hạnh phúc của dân... (Trích *Tinh hoa ngũ điển*, Kim Định).

Khổng Tử, vì thế, muốn ông vua và cả các cấp quan cai trị đều phải công minh, chính trực: "Chính giả, chính dã" (người làm chính trị thì mình phải chính).

Đức Phật cũng đã nhìn thấy rằng đất nước sẽ trở thành suy đồi và bất hạnh, nếu được cai trị bởi vua quan thối nát và bất công. Thế nên, theo nhà Phật, muốn cho một quốc gia hạnh phúc phải có nền chính trị công bằng, mà trước tiên phải đến từ đời sống đạo đức của người cầm đầu. Do vậy, Ngài thuyết *Thập Vương Pháp* với nội dung yêu cầu người lãnh đạo phải sống có đạo đức với tinh thần vô ngã. Mười phẩm chất ấy là: sự rộng rãi, bố thí, bác ái, gìn giữ lòng cao thượng, (nghĩa là phải giữ năm giới của nhà Phật); hy sinh tất cả vì hạnh phúc của dân chúng; trực hạnh (không sợ hãi, thiên vị hay lừa bịp); khổ hạnh (giản dị, không xa hoa); nhu hòa (không thù hằn ác độc); bất hại (tránh chiến tranh và sát hại chúng sinh); nhẫn nại (không ngăn cản đối lập, không đi ngược với ý chí của toàn dân).

Về phương diện quốc gia, Ngài cũng đã từng thuyết giảng. Chắc trong chúng ta nhiều người cũng có lần đọc mẩu đối thoại giữa Đức Phật và Tôn giả A-nan nhằm trả lời gián tiếp cho viên quan đại thần Vassakara (Vũ-xá) được vua Ajātasattu (A-xà-thế) cử đến để thăm dò ý kiến Ngài về mưu định của nhà vua muốn gây chiến với nước Cộng hòa Vajji (Bạt-kỳ). Đức Phật dạy bảy điều kiện giúp dân xứ Cộng hòa Vajji không thể bị diệt vong, theo đó:

1) Ngày nào mà người dân xứ Vajji còn thường gặp gỡ và tụ họp đông đảo với nhau;

2) Ngày nào mà người dân xứ Vajji còn tụ họp trong tinh thần đoàn kết, còn vươn mình tiến triển trong tinh thần đoàn kết và làm tròn nhiệm vụ trong tinh thần đoàn kết;

3) Ngày nào mà người dân xứ Vajji không ban hành những đạo luật mới mẻ chưa từng được ban hành, không hủy bỏ những đạo luật sẵn có, và sống thích hợp với những quy tắc cổ truyền;

4) Ngày nào mà người dân xứ Vajji còn hộ độ, tôn sùng, kính trọng và đánh lễ các bậc trưởng thượng trong xứ, và

còn nghe những lời dạy thích nghi của các vị này;

5) Ngày nào mà người dân xứ Vajji không còn một người đàn bà hay con gái nào bị quyến rũ hay cưỡng ép phải sống với kẻ ngoại nhân;

6) Ngày nào mà người dân xứ Vajji còn bảo trì, tôn trọng, kính nể và làm vẻ vang các tôn miếu của họ, dù ở trong hay ở ngoài tỉnh thành, và không xao lãng những nghi lễ cổ truyền;

7) Ngày nào mà người dân xứ Vajji còn bảo bọc, bênh vực, và nhiệt thành ủng hộ các vị A-la-hán, khiến các vị nào chưa đến sẽ đến trong xứ và vị nào đã đến, được sống an lành.

Ngày nào mà bảy điều kiện trên còn được thực hiện, thì xứ Vajji không thể suy đồi, trái lại còn cường thịnh hơn trước".

Khi nghe chính Đức Phật giảng dạy bảy điều kiện thịnh suy của người dân xứ Vajji như vậy, vị đại thần Vassakara nhận thức chắc chắn rằng vua xứ Magadha (Ma-kiệt-đà) không thể chiến thắng dân tộc Vajjian.

Chúng ta thấy có những điều kiện bây giờ vẫn luôn đúng: Điều kiện thứ nhất và thứ hai: "Người dân thường gặp gỡ và tụ họp đông đảo với nhau" thì đó là chỉ tiêu về sự tin cậy và chia sẻ. Ý thức cộng đồng về những điều tốt chung tay thực hiện "common good" mà trong bài "Nền tảng văn hóa nào cho lễ hội" trên VHPG số trước đây chúng tôi có bàn về vai trò "cái đình" và những hiệu quả tập hợp của nó. Về điều kiện thứ ba: muốn xã hội ổn định, luật pháp phải nghiêm minh, bền vững, và ổn định. Người dân sẽ hoang mang nếu luật pháp thay đổi quá nhanh và thường xuyên. Về điều kiện thứ tư: Đây chính là sức mạnh văn hóa của một dân tộc và như đã nói ở bài trước, phẩm giá con người là cái mà chúng ta nhắm đến như một mục tiêu chung. Về điều kiện thứ năm: Đây là vấn đề nhân phẩm của phụ nữ và vai trò của phụ nữ trong xã hội mà ở Việt Nam, tình trạng lạm dụng tình dục và bạo lực đối với phụ nữ đang là vấn nạn lớn!

Theo nhà Phật, để có một quốc gia hạnh phúc, phải có những con người hạnh phúc vì Niết-bàn ở giữa cõi nhân gian. Tất cả những cuộc chiến tranh, tất cả những muộn phiến, tai ách đều do cái tâm bất thiện bị xuy động bởi vô minh, bị tham, sân, si chi phối mà sinh khởi. Tâm của con người có phần vẫn đục do bị tác động của người chung quanh hay trong một xã hội loạn động. Tâm của con người an tịnh mọi sự sẽ yên bình. Do vậy, con đường đạo theo lời dạy của Đức Phật: "Từ bỏ mọi điều ác, làm mọi điều lành, giữ tâm ý trong sạch" (kinh *Pháp Cú*, kệ 183).

Thiền sư Nhất Hạnh giảng: "Khi tâm mình nhẹ nhàng, thanh thoi và hạnh phúc thì ba nẻo đường đến tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh không thể xuất hiện. Những nẻo đường đến tối đó có thể phát hiện trong ta bất cứ lúc nào trong ngày nếu ta đánh mất niệm, định và tuệ. Địa ngục, quỷ đói hay là súc vật đang có mặt trong ta dưới hình thức của những hạt giống đen tối. Nếu ta không có chánh niệm, không có tu tập, thì ba nẻo đường xấu ác đó có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Bất cứ lúc nào ta nổi giận lên là lửa địa ngục bùng dậy đốt cháy ta. Địa ngục mà phát hiện thì Tịnh độ tự nhiên biến mất. Điều này rất rõ. Bóng tối mà phát hiện



thì ánh sáng không còn” (Thích Nhất Hạnh - *Thiết lập Tịnh độ: Kinh A-di-đà Thiền giải*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội 2004).

#### **Việt Nam:**

#### **Triển vọng và thách thức đối với hạnh phúc**

Theo tác giả Khương Quang Đồng trong *Thời báo Kinh tế Sài Gòn*, số ra ngày 27/1/2017, thì vào năm 2014, kết quả điều tra của Trung tâm Nghiên cứu Pew (Pew Research) chỉ ra rằng Việt Nam là một đất nước lạc quan: 94% số người được hỏi tin rằng thế hệ sau sẽ được sống trong những điều kiện tốt hơn, đây là tỷ lệ cao nhất trong 44 quốc gia khắp thế giới được khảo sát. Hai năm sau, theo báo cáo của Nielsen, Công ty Đo lường và Thông tin Toàn cầu, Việt Nam đứng thứ bảy trong số các quốc gia có mức độ lạc quan cao nhất trên thế giới và đứng đầu về tiết kiệm. Kết quả này gây ngạc nhiên đối với nhiều người trong bối cảnh xã hội hiện tại có trăm ngàn khó khăn, mối nguy, trong cuộc sống hàng ngày (như an toàn thực phẩm, ô nhiễm môi trường, ùn tắc giao thông, ngập lụt...) và trong các vấn đề dài hạn (như khủng hoảng lòng tin, đạo đức suy thoái...).

Thế nên đã có ý kiến tranh luận phải chăng lạc quan là cảm nhận về tương lai vì hiện tại không như ý?

Hay tinh thần lạc quan là do kết quả của hơn 20 năm tăng trưởng kinh tế sau “Đổi mới” trong nước và hòa nhập quốc tế, thu nhập trung bình của người dân tăng? Hãy xem đó là những dấu cộng (+) nhưng chúng ta cũng phải ghi nhận những thách thức không nhỏ đối với hạnh phúc toàn dân hôm nay và tương lai. Chúng ta hiểu thu nhập đầu người (GDP - per capita) cũng là một yếu tố cần xét đến. Vậy thì triển vọng nào cho những năm sắp tới nếu không giải quyết tốt ba vấn nạn: nợ công, nợ xấu và tham nhũng? Các nhà kinh tế cho rằng mô hình phát triển kinh tế hiện nay - dựa trên vốn đầu tư nước ngoài (FDI) và vay nợ ODA, dựa trên khai thác tài nguyên thiên nhiên và lao động giá rẻ - đang bộc lộ giới hạn. Nhiều nhà kinh tế lo ngại chúng ta “chưa giàu đã già” khi thế hệ dân số vàng qua đi.

Để tiếp tục phát triển, Việt Nam cần phải nhanh chóng chuyển sang mô hình kinh tế dựa trên “chất xám”, sáng tạo và đẩy mạnh tăng năng suất lao động và cải tạo lại cơ cấu kinh tế (như đã phân tích trước đây). Chúng ta có thể mạnh là “trí óc”, nhưng hiện đang lãng phí hàng trăm nghìn cử nhân thạc sĩ thất nghiệp hay làm không đúng ngành nghề, chưa kể các sinh viên tài năng du học ở nước ngoài không hoặc chưa muốn về vì thiếu chính sách sử dụng, chưa nói đến đái ngộ. Hiện tại, nguồn nhân lực công nghệ thông tin và truyền thông Việt Nam tăng trưởng mạnh nhờ các công ty đa quốc gia chọn làm cơ sở gia công phần mềm và có thể nghiên cứu phát triển cho các thị trường quan trọng đang nổi lên như Ấn Độ và Trung Quốc. Chúng ta có hàng nghìn công ty start-up trong lĩnh vực công nghệ thông tin. Chúng ta có nhiều cơ hội để tham gia tích cực vào cuộc cách mạng công nghệ có thể thay đổi toàn cầu.

Nhưng thách thức về lãnh vực thiên nhiên và tài nguyên cũng không hề nhỏ: Khi rừng bị đốn vô tội vạ và thiếu kiểm soát, khi tài nguyên bị khai thác quá mức. Rồi còn thách thức lớn nữa là việc biến đổi khí hậu ảnh hưởng đến nông nghiệp và môi trường. Ví dụ như đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) đang phải đương đầu với những đe dọa khủng khiếp bởi hạn-mặn mà theo các chuyên gia, còn có vai trò của “nhân tai” như có quá nhiều đập được xây ở thượng nguồn, phần lớn do Trung Quốc tài trợ cho Lào, Thái Lan, Campuchia. Tác giả họ Khương kết luận bài viết của mình, “*Cha ông chúng ta đã chinh phục được miền đất phèn và mặn trong điều kiện sống vô cùng khắc nghiệt, cũng với tinh thần lạc quan và niềm tin yêu cuộc sống. Chắc chắn người dân ĐBSCL sẽ vượt qua tất cả những khó khăn hiện tại để xây dựng một nền kinh tế theo hướng bền vững. Cũng với sự năng động và lạc quan này, Giáo sư Võ Tòng Xuân đã khẳng định ‘không sao, đây là cơ hội ngàn vàng để làm giàu’ và đưa ra những ý kiến rất cụ thể để tái cơ cấu nông nghiệp vùng ĐBSCL... Nhưng để đạt được thắng lợi trong trận chiến kinh tế thế giới, Việt Nam cần một giới lãnh đạo có tầm nhìn xa và đúng, một đội ngũ chỉ huy trong sạch, quản lý giỏi, trong sạch và quyết liệt*” (Khương Quang Đồng - *Bàn về lạc quan - Thời báo Kinh tế Sài Gòn*).

Nhà văn Nguyễn Quang Thiều bày tỏ trăn trở tại buổi tọa đàm khoa học *Quan niệm về hạnh phúc của người Việt Nam*, do Bộ Văn hóa-Thông tin và Du lịch tổ chức chiều 17-3 ở Hà Nội: “*Sống tốt hơn nhưng vẫn không hạnh phúc. Vì sao?*”. Nêu ra câu hỏi trên, nhà văn Nguyễn Quang Thiều tự trả lời: “... *bây giờ chúng ta đánh mất nhiều điều hạnh phúc bởi sự lo âu, bất trắc, lo ngại, hoang sợ, hoang mang, ngờ vực tăng lên rất nhiều trong đời sống thường ngày. Chưa kể mức độ phạm tội ở các loại lứa tuổi lên đến đỉnh điểm*”. Ông cũng kể rằng có những người ông được biết dù có nhiều tiền, nhưng hạnh phúc thường không đến với họ. Thời hiện đại làm cho hạnh phúc của mỗi cá nhân hay gia đình cũng trở nên chập chờn hơn. Và nhiều người đưa ra nhiều ý kiến; nào là do chúng ta mất kết nối với thiên nhiên, đánh mất giao cảm giữa người với người... hay do lo toan cuộc sống vật chất nhiều quá! Vậy thì hãy trở lại với quan điểm đã nêu trên: từng người phải thiết lập Tịnh độ cho bản thân mình thôi. Phải biết sống trong chánh niệm, trong ý nghĩa “tương tức, tương sinh” với cộng đồng và vạn vật. Chừng đó hạnh phúc sẽ trở lại hay đúng hơn sẽ hiện ra trong ta vì nó luôn có mặt ở đó nhưng bị che mờ vì tam độc, vì vô minh, vì những tác động ngoại cảnh mà chính ta không tự chủ được, nên không thấy, không cảm nhận được.

Luôn luôn tỉnh táo, nuôi dưỡng tinh thần lạc quan sẵn có, tin tưởng vào bản thân mình và xây dựng cộng đồng với tất cả tâm huyết, trong tinh thần năng động và sáng tạo, hạnh phúc sẽ rất gần trong mỗi chúng ta, quanh ta... Mong thay! ■



# Thiền sư Pháp Loa

## với các công trình văn hóa Phật giáo thời Trần

THÍCH THIỆN NHƠN

**T**hiền sư Pháp Loa (1284-1330), tên thật là Đồng Kiên Cương, sinh năm Thiệu Bảo thứ 6 (1284), quê Cửu La, phủ Nam Sách, tỉnh Hải Dương. Thân phụ là Đồng Thuận Mậu, thân mẫu là Vũ Từ Cửu. Năm Hưng Long thứ 12 (1304) được Phật hoàng Trần Nhân Tông thế độ xuất gia thọ giới Sa-di tại liêu Kỳ Lân - Linh Sơn, Côn Sơn Thiền Tự Phúc tự (chùa Hun). Sau đó được Tổ gửi đến tham học với Hòa thượng Tánh Giác, chùa Quỳnh Quán (Quỳnh Lâm) - Đông Triều, Kinh Môn, Hải Dương.

### Về công đức hoàng hóa

Năm Hưng Long thứ 13 (1305), được Tổ cho đăng đàn thụ giới Tỳ-kheo - Bồ-tát tại liêu Kỳ Lân, Linh Sơn (chùa Côn Sơn Thiền Tự Phúc tự - còn gọi là chùa Hun) và ban đạo hiệu là Pháp Loa. Sau đó được Sơ tổ Trúc Lâm cử về trụ trì chùa Vĩnh Nghiêm, Đức La, Lạng Giang, Bắc Giang được xây dựng vào thời Lý, khoảng 1012-1019 thuộc vùng Kinh Bắc ngoài thành Thăng Long, nay là xã Trí Yên, Yên Dũng, Bắc Giang và mở rộng cơ sở như ngày nay.

Năm Hưng Long thứ 16 (1307), được Sơ tổ Trúc Lâm truyền y bát làm Nhị tổ Thiền phái Trúc Lâm.

Năm 1311, vâng lệnh vua Trần Anh Tông san khắc bản gỗ in Đại tạng kinh 5.000 quyển, đến năm 1319 thì hoàn thành, lễ tạ Tam bảo, tôn trí tại Viện Quỳnh Lâm - Đông Triều, Hải Dương (nay là Quảng Ninh) (đã bị giặc Minh thiêu hủy năm 1427).

Năm 1314, vâng lệnh vua Trần Anh Tông về trụ trì chùa Vĩnh Nghiêm, Đức La, Lạng Giang, Bắc Giang lần thứ 2. Trong thời gian này, Nhị tổ Pháp Loa cho san khắc bản gỗ các bộ kinh lớn như kinh *Hoa Nghiêm*, *Lăng Nghiêm*, *Lăng-già*, *Duy-ma-cật*, *Pháp Hoa*, *A-di-đà*, *Niết-bàn*, *Luật Tứ Phần Tỳ-kheo*, *Tỳ-kheo Ni*, *Sa-di*, *Bồ-tát giới*, *Quán Thế Âm (kinh Phổ Môn)*, *Cư Trần Lạc Đạo*, *Đắc Thủ Lâm Tuyền Thành Đạo Ca*, *Vịnh Hoa Yên*, *Yên Tử Nhật Trình*... gồm 3.050 mộc bản bằng gỗ cây thị, hiện nay vẫn còn và đã được Cơ quan UNESCO Liên Hiệp Quốc khu vực châu Á Thái Bình Dương công nhận là di sản tư liệu ký ức thế giới ngày 16/5/2012, đồng thời Tổ đình Vĩnh Nghiêm

được xem là nhà in ấn, xuất bản, trường đại học Phật giáo đầu tiên của Phật giáo Việt Nam.

Năm 1317, Nhị tổ Pháp Loa cho thành lập Viện Quỳnh Lâm, Đông Triều, Kinh Môn, Hải Dương, với mục đích: Thành lập Đại giảng đường, khai hội thuyết pháp các bộ kinh lớn như *Hoa Nghiêm*, *Pháp Hoa*, *Duy-ma-cật*, *Lăng Nghiêm*, *Lăng-già*, *Niết-bàn*, *Luật Tứ Phần*, *Luật Bồ-tát*... đều được thuyết giảng tại các pháp hội Quỳnh Lâm; lưu trữ hồ sơ Tăng Ni, tự viện thuộc Giáo hội Trúc Lâm; Đào tạo nguồn nhân lực cho Giáo hội theo hai hướng:

1. Sau thời gian tu học tại Quỳnh Lâm, sau đó đưa về chùa Ngọa Vân, núi Bảo Đài Đông Triều (Hải Dương, nay là Quảng Ninh) tiếp tục tu tập chuyên sâu cho đến khi ngộ lý Thiền;

2. Cử đi hoằng pháp các tỉnh đồng bằng, kể cả kinh thành Thăng Long (Hà Nội), các khu vực cực Nam Đại Việt. Qua đó, một số thiền sư, quốc sư sau đây ít nhiều đều có ảnh hưởng hay xuất thân từ Viện Quỳnh Lâm như Mật Tạng, Pháp Cổ, Pháp Tràng, Hương Tràng, Hương Sơn, Bảo Sát, Bảo Khê, Pháp Không, Huệ Nghiêm, Huệ Nhiên, Huệ Quán...

### Về công đức xây dựng

Năm 1305, vâng lệnh Phật hoàng Trần Nhân Tông về trụ trì chùa Vĩnh Nghiêm, xây dựng chính trang, mở rộng cơ sở theo một trục dọc tam quan, chùa thờ Hộ pháp, tòa thiêu hương, chính điện, nhà Tổ, gác chuông, nhà trai... xứng tầm là Trung tâm Phật giáo Trúc Lâm.

Năm 1314, Tổ xây dựng nhiều hạng mục khác tại chùa Báo Ân (Siêu Loại - Bắc Ninh), Vĩnh Nghiêm (Lạng Giang, Bắc Giang). Cũng trong năm 1314, nhân kỷ niệm vua Trần Anh Tông lên ngôi Thái Thượng Hoàng, Pháp Loa cùng vua Trần Anh Tông cho đúc ba tượng Phật A-di-đà, Thích-ca, Di-lặc để tôn thờ tại chùa Quỳnh Lâm. Mở đầu cho hình thức thờ Tam thế Phật: Quá khứ Phật A-di-đà, hiện tại Phật Thích-ca, vị lai Phật Di-lặc. Năm 1328, nhân dịp vua Trần Minh Tông đến viếng chùa, Tổ và nhà vua đã cho thếp vàng tượng Phật Di-lặc cao 5,6 mét đúc vào năm 1327 đến năm 1329 cử hành lễ khai quang điểm nhãn.



Năm 1317, đại trùng tu chùa Quỳnh Lâm, thành lập Viện Quỳnh Lâm, trường đại học Phật giáo Đại Việt đầu tiên của Việt Nam.

Năm Khai Hựu 1329, đời vua Trần Hiến Tông, Tổ xây dựng Bảo tháp tại chùa Quỳnh Lâm (Hải Dương, Quảng Ninh) và Báo Ân (Siêu Loại), Thuận Thành, Bắc Ninh, mở rộng cơ sở già-lam Côn Sơn và chùa Thanh Mai, Hải Dương.

#### Về các tác phẩm văn hóa

1. *Thạch Thất My Ngữ Niêm Tụng*: ghi những lời nhận xét và những bài kệ về tác phẩm *Thạch Thất My Ngữ* của Trúc Lâm Sơ tổ Phật hoàng Trần Nhân Tông.

2. *Tham Thiền Yếu Chỉ*: soạn năm 1322 theo yêu cầu của Thượng hoàng Trần Minh Tông.

3. *Kinh Kim Cương Trường Đà-la-ni Khoa Chú*.

4. *Kinh Pháp Hoa Sớ*.

5. *Kinh Lăng-già Khoa Sớ*.

6. *Bát-nhã Tâm Kinh Khoa Sớ*.

7. *Pháp Sư Khoa Văn* (Sớ điệp, các nghi thức tụng niệm của Phật giáo Trúc Lâm).

8. *Độ Môn Trợ Thành Tập* (Các nghi thức cúng đàn, chẩn tế).

9. *Nhân Vương Hộ Quốc Nghi Quỹ* (Soạn riêng cho vua Trần Minh Tông sử dụng).

10. *Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục* (Biên tập những Thiền ngữ, thi kệ của Tuệ Trung Thượng Sĩ).

11. *Lời bạt Đại Tạng Kinh* đời Trần...

#### Hóa độ đệ tử

Ngoài Tam tổ Huyền Quang (1254-1334), còn có các thiền sư nổi tiếng như: Tuệ Nhiên, Tuệ Chúc, Hải Ấn, Hoàng Tế, Huyền Giác, Quế Đường, Cảnh Ngung, Cảnh Huy, Tuệ Quán...

Trong thời gian trụ trì chùa Vĩnh Nghiêm và 23 năm lãnh đạo Giáo hội Trúc Lâm, qua những lần khảo hạch, Đại giới đàn 3 năm một lần tại chùa Vĩnh Nghiêm, Tổ đã ban độ điệp cho hơn 15.000 chư Tăng thuộc Phật giáo Trúc Lâm, trong đó có hơn 3.000 chư Tăng quy y xuất gia với Tổ.

Sau một thời gian lâm bệnh nhẹ, trước khi viên tịch, Tổ để lại bài kệ:

Muôn duyên cắt đứt, một thân nhàn  
Hơn bốn mươi năm giấc mộng tràng  
Giã biệt! Xin đừng theo hỏi nữa  
Bên kia trăng gió rộng thênh thang.

Nguyên tác:

萬緣截斷一身閒，  
四十餘年夢幻間  
珍重諸人休借問，  
那邊風月更還寬。

Âm Hán Việt:

Vạn duyên tài đoạn, nhất thân nhàn,  
Tứ thập dư niên mộng huyền gian.  
Trân trọng chư nhơn hưu tá vấn,  
Na biên phong nguyệt cánh man khoan.

Tổ Pháp Loa viên tịch ngày 02 tháng 3 âm lịch (1330) dưới thời vua Trần Hiến Tông tại Viện Quỳnh Lâm - Đông Triều - Hải Dương (Quảng Ninh). Trụ thế 47 năm.

Theo ý nguyện của Tổ, nhục thân được nhập tháp tại chùa Thanh Mai - Hải Dương, nay là núi Tam Đảo (Phật Tích), xã Hoàng Hoa Thám, thị xã Chí Linh, tỉnh Hải Dương, nơi mà Tổ đã một thời dày công xây dựng trong thời kỳ Phật giáo Trúc Lâm đời Trần đang hưng thịnh.

Sau khi Nhị tổ Pháp Loa viên tịch, ngày 11/3/1330 Thượng hoàng Trần Minh Tông phong tặng Tổ Pháp Loa 4 chữ: Tịnh Trí Tôn Giả và làm bài thơ sau đây để tán dương công đức của Tổ:

Tay ruỗi trần hoàn rû sạch duyên  
Giác hoàng sự nghiệp đã nên truyền  
Chân mộ núi xanh mờ cỏ dại  
Xác ve, cây biếc tỏa sương mềm  
Giảng đường dọi bóng soi kim cổ  
Thiền thất mờ sương khói nhị biên  
Tiếc duyên kim cải (sơ ngộ) ngày xưa đó  
Chuốt một bài thơ khóc bạn Thiền.

Nguyên tác:

唾手塵寰以了緣，  
覺皇金縷得人傳。  
青山蔓草棺藏履，  
碧樹深霜殼脫蟬。  
夜掩講堂今古月，  
晚迷丈室有無煙。  
相投針芥嗟非昔，  
琢就哀章淚泫然。

Âm Hán Việt:

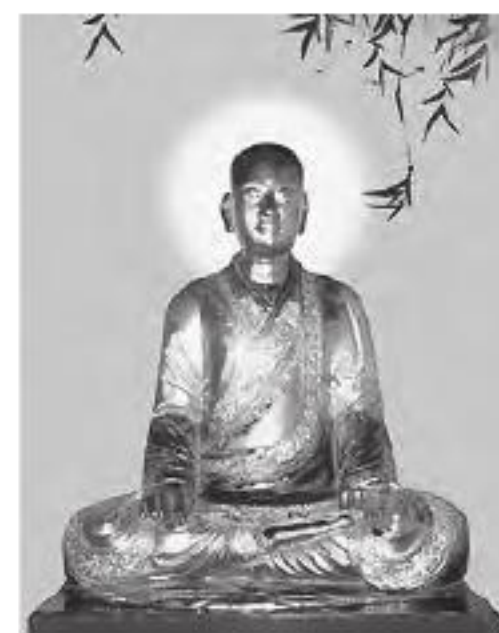
Thùy thủ trần hoàn dĩ liễu duyên,  
Giác hoàng kim lữ, đắc nhơn truyền.  
Thanh sơn mạn thảo quan tàng lý,  
Bích thọ thâm sương xác thuế thiền.  
Dạ yểm giảng đường kim cổ nguyệt,  
Hiểu mê trường thất hữu vô yên.  
Tương đầu châm giới ta phi tích,  
Trắc tựu ai chương lệ huyền.

Quả thực:

Đức Phật hoàng Trần Nhân Tông khai sáng dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử (1299) thuần Việt, đã được Nhị tổ Pháp Loa kế thừa, duy trì và phát triển một cách xuất sắc về di sản văn hóa tư tưởng Phật hoàng Trần Nhân Tông, Phật giáo Trúc Lâm đời Trần. Nhất là trong dòng chảy lịch sử Phật giáo Việt Nam hơn 700 năm qua, cũng như GHPGVN ngày nay càng có trách nhiệm bảo tồn di sản văn hóa quý báu ấy trong hiện tại và tương lai. ■

#### Tài liệu tham khảo:

*Việt Nam Phật giáo sử luận* - Nguyễn Lang, Nxb VH 2008.  
*Thiền sư Việt Nam* - HT.Thanh Từ, THPG TP.HCM 1992.  
*Trúc Lâm Tam Tổ Thực Lục* - Viện NCPHVN.  
*Bia chùa Vĩnh Nghiêm* - HT.Thiền Hòa, 1934.  
*Di tích, danh thắng Việt Nam* - Nxb TT 2010.







# Những nữ "tiến sĩ" trên đất Phật

CAO HUY HÓA

**N**gày nay, không hiếm những nữ tiến sĩ trên thế giới, thuộc nhiều lĩnh vực nghiên cứu, từ khoa học xã hội và nhân văn đến khoa học tự nhiên, từ khoa học cơ bản đến kỹ thuật, công nghệ. Tuy nhiên, những người nữ trong bài này là những nhà tu hành học tập và nghiên cứu tại một tu viện Tây Tạng trong một thành phố nhỏ ở vùng cao thuộc miền Nam Ấn Độ.

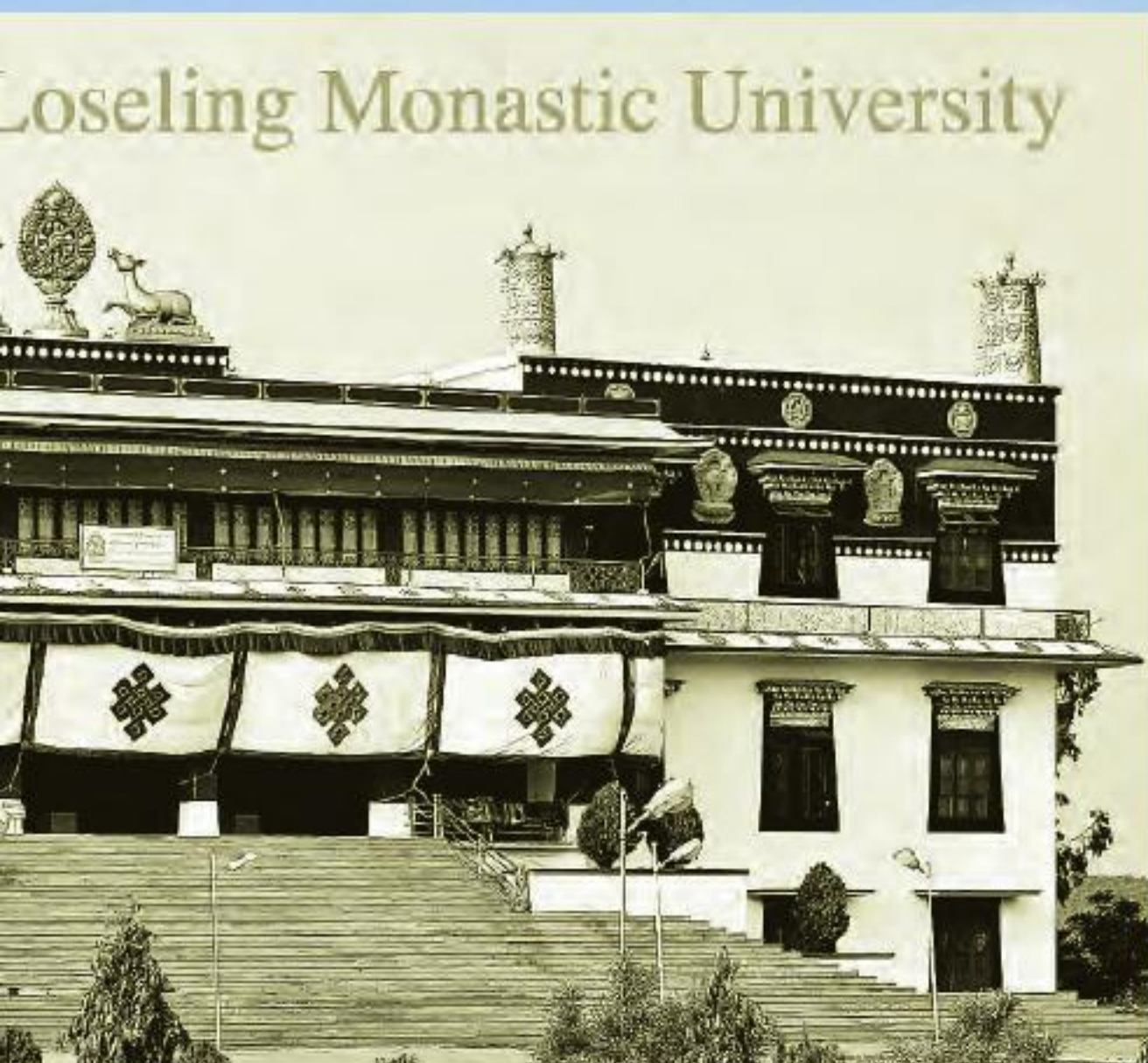
Tu viện ở đây là **Drepung Monastery** theo trường phái Gelugpa thuộc đạo Phật Tây Tạng. Xin lùi lại lịch sử để biết rõ hơn về tu viện này. Từ xa xưa, tiền thân của tu viện này thuộc loại rộng lớn nhất trong tất cả tu viện ở Tây Tạng, tọa lạc trên núi Gambo Utse, ở phía Tây ngoại ô và cách thủ đô Lhasa 5km. Tu viện đã trải qua một lịch sử lâu đời, đầu tiên do ngài Jamyang Choge Palden Tashi (1397-1449) - một trong những vị đệ tử chính của ngài Tsongkhapa<sup>1</sup> - thành lập vào năm 1416, và được đặt tên dựa theo một địa điểm thiêng liêng ở miền Nam Ấn Độ, vùng Shridhanyakataka. Tu viện Drepung vốn là nơi cư ngụ của các vị Đạt-lai Lạt-ma, cho đến khi Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ năm xây dựng cung điện Potala. Tu viện Drepung được biết đến với những tiêu chuẩn cao trong học thuật. Chính vì vậy mà Drepung được xem như là Đại học Nalanda của Tây Tạng.

Freddie Spencer Chapman, một sĩ quan quân đội Anh, một nhà thám hiểm cao nguyên Tây Tạng và các xứ Sikkim, Bhutan, sau chuyến đi Tây Tạng năm 1936-37, cho biết, Drepung là một tu viện lớn nhất trên thế giới, ở đó có 7.700 nhà sư tu học tại chỗ, và có khi số nhà sư có thể lên đến 10.000.

Do biến cố lịch sử trên đất Tây Tạng năm 1959, những nhà sư lưu vong đã qua Ấn Độ, nhiều nhất là ở Bắc Ấn, đã làm tươi mới một đạo Phật Tây Tạng trên đất Ấn, không những thế, đạo Phật Tây Tạng đã nảy nở trên các lục địa Âu Mỹ. Tu viện Drepung, cùng với hai tu viện lớn khác, Ganden và Sera, có cơ sở mới vào năm 1950 tại bang Karnataka miền Nam Ấn Độ. Tu viện Drepung và Ganden tại vùng cao Mundgod, còn tu viện Sera tại Bylakuppe. Những tu viện với màu sắc sinh động và kiến trúc độc đáo, những tháp trang nghiêm, tiếng âm vang của chũm chọe, âm thanh tụng kinh trầm êm và áo chùng đỏ của các nhà sư... trên cảnh đồi núi chập chùng và cánh đồng tít tắp, tất cả những yếu tố đó khiến nhiều người xem đây như là một Tây Tạng thu nhỏ, một vùng đất Phật.

Kể từ năm 1969, tu viện Drepung đã phong cho 200 vị đạt học vị cao nhất gọi là **geshema** (mà giới học thuật phương Tây thường so sánh với tiến sĩ) và 640 vị





đạt trình độ thấp hơn. Một số vị đã trở thành học giả, cũng như một số vị trở thành những vị thầy tâm linh và hướng dẫn công tác thiện nguyện nổi tiếng trên thế giới. Chính Đức Đạt-lai Lạt-ma đã đề xướng chương trình học tập và nghiên cứu sâu Phật học truyền thống kết hợp một cách thích đáng với khoa học hiện đại.

Lịch sử phát triển của Drepung Monastery lật qua trang mới, vào ngày 22/12/2016. Từ sáng sớm, tại Mundgod, rất nhiều nhà sư, Ni sư, nhà tu hành và cư sĩ vân tập trong tĩnh lặng và trang trọng để dự lễ cấp bằng tốt nghiệp trình độ geshema cho 20 vị Ni từ 5 nữ tu viện tại Ấn Độ và Nepal, do chính Đức Đạt-lai Lạt-ma tự tay trao bằng. **Lần đầu tiên, tu viện đã tấn phong geshema cho các vị Ni sau một quá trình tu học gay go, gồm 17 năm học tập, nghiên cứu và 4 năm khảo hạch.**

Được xem như là tiến sĩ triết học, những vị Ni tốt nghiệp giờ đây có thể nhận nhiệm vụ giảng dạy, một công việc cao quý mà lâu nay chỉ có Tăng mới làm.

Trên bậc danh dự, các vị Ni hân hoan một cách e lệ trong bộ đồ tu với chiếc mũ vàng. Vị đứng đầu khóa tu học, Namdol Phuntsok, bày tỏ lòng tôn kính Đức Đạt-lai Lạt-ma về tầm nhìn rộng mở và Niềm mong ước của Ngài dành cho người nữ tu. Ngài đã cổ vũ các nữ "tiến sĩ" tiếp tục con đường nghiên cứu để có thể chia sẻ tri thức cho những ai cần đến, bảo đảm vững vàng sứ mạng hoằng pháp. Ngài cũng giải thích vì sao Ngài đã ủng hộ suốt 40 năm qua cho sự nghiệp của người nữ tu đi xa hơn việc giảng dạy: *"Bằng cách đi vào giáo dục, ngày nay người phụ nữ có thể trở thành người lãnh đạo. Thế giới ngày nay cần lắm từ bi và trí tuệ. Đó là lý do vì sao tôi kêu gọi người phụ nữ, vốn có thể mạnh tự nhiên về tình mẫu tử, nên có vai trò hoạt động tích cực hơn cho thế giới. Và nếu họ được giáo dục tốt, họ làm được rất nhiều việc".*



Sau buổi lễ, phóng viên tạp chí Phật giáo *Lion's Roar* đã phỏng vấn các vị Ni geshema. Các Ni cô đều dè dặt khi trả lời về hướng đi và công việc sắp đến, vì đang cần thời gian để có quyết định đúng đắn.

Ni cô Tenzin Lhadron đang suy nghĩ việc tiếp tục nghiên cứu ngôn ngữ Tây Tạng, văn hóa và nghệ thuật tại Học viện Đạt-lai Lạt-ma tại Bangalore hay tại Đại học Mysore.

Ni cô Tenzin Kunsel, một trong 12 vị geshema đến từ Tây Tạng, dự định thực hiện thêm hai năm nghiên cứu về Mật tông, rồi sau đó trở về đi dạy tại ngôi làng của cô gần Lhasa, theo yêu cầu của những vị sư ở tu viện của Ni cô.

Ni cô Tenzin Deden đến từ Kinnaur đang nghĩ chuyện quay về ngôi làng của Ni cô tại vùng núi Hymalaya để dạy các Ni cô và những người thất học.

Ni cô Namdol Phuntsok, vị đứng đầu khóa học, đến từ tu viện Kopan tại Nepal. Ni cô đã bay từ Tây Tạng qua Nepal vào năm 1993.

Ni cô Tenzin Zangmo đến từ Kinnaur. Ni cô đã tu tại Jamyang Choeling 30 năm, đã học ngôn ngữ Tây Tạng tại Dharamsala hầu mong hiểu tốt hơn về kinh Phật, theo lời khuyên của Đức Đạt-lai Lạt-ma.

Ni cô Yshe Lhamo dự định đến Nữ Tu viện Dolma Ling để học thêm hai năm về Mật tông. ■

#### Tài liệu sử dụng:

- Website <http://www.lionsroar.com/twenty-nuns-make-history-as-the-first-women-to-earn-tibetan-buddhist-doctorates/>.
- Website <http://www.thegioiphatgiao.vn/dactrung/tu-vien-drepung-ngoi-nha-tam-linh-quan-trong-cua-nguoi-dan-tay-tang-2>.

#### Chú thích:

1. **Tsongkhapa** (1357-1419) là một Đại sư nổi tiếng của Phật giáo Tây Tạng, mà hoạt động chính là hình thành thiên phái Gelug của Phật giáo Tây Tạng. Ngài được biết đến nhiều hơn bởi đạo hiệu Losang Drakpa, hay "Je Rinpoche".



# Không tham giữa mê đắm

HIẾU DIỆU LAI

**K**inh *Pháp Cú*, kệ số 199, gợi ý về một lối sống sáng suốt an lạc, nhờ hiểu rõ sự nguy hại của lòng tham và nỗ lực nhiếp phục tâm tham dục:

*Vui thay chúng ta sống,  
Không rộn (tham) giữa rộn ràng (tham dục);  
Giữa những người bận rộn,  
Ta sống không rộn ràng<sup>1</sup>.*

Rộn ràng hay bận rộn là đồng nghĩa với lòng tham, vì tham hay dục vọng là động cơ khiến cho tâm thức thường xuyên rơi vào dao động và mê loạn, cuộc sống trở nên bận rộn, đời sống thành ra quay cuồng<sup>2</sup>. Tham là rộn ràng, là bận rộn, là quay cuồng, lo lắng và phiền não; vì vậy, sống không tham tức là sống thanh thản, nhàn hạ, thư thái, an lạc, không phiền muộn. Đó là ý tứ lời Phật khuyên: “*Vui thay sống không tham*”, một nếp sống sáng suốt an lạc, được mệnh danh là có trí tuệ, có trí tuệ rộng lớn, bước vào giới vực minh kiến, đầy đủ trí tuệ<sup>3</sup>.

Tham (*rāga*) hay tham dục (*kāmarāga*) là một hiện tượng tâm lý phát sinh do duyên năm dục trường dưỡng (*panca-kāmagunā*), tịnh tướng (*subhanimitta*) hay dục giới (*kāmadhātu*), tức các đối tượng khả ý, hấp dẫn như sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, cảm xúc êm dịu hay tiền tài vật chất (tài), danh vọng quyền lực (danh), sắc đẹp khác phái (sắc), ăn uống no say (thực), ngủ nghỉ êm ái (thùy) tác động vào tâm thức khiến tập quán ham muốn khởi lên và đi đến tăng trưởng. Đó là tâm lý thích thú, mê say, muốn ôm ấp, nắm giữ những gì

mình có và khao khát, muốn có được, đạt được, lấy cho được những gì thuộc sở hữu của người khác. Đạo Phật gọi các tâm lý thích thú và khao khát như vậy là tham (*rāga*), diễn ra theo hai cấp độ, tham dục (*abhiijjhā*) và tà tham (*visamalobha*), tức sự diễn tiến lớn mạnh của lòng tham, từ việc thích thú mê đắm những gì mình có (tham dục) đến việc khao khát muốn chiếm hữu những gì thuộc về người khác (tà tham). Kinh Phật nói rằng thế gian là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho dục vọng<sup>4</sup>, vì dầu cho trời có mưa xuống bằng tiền vàng thì lòng tham muốn của con người cũng không bao giờ thỏa mãn<sup>5</sup>.

Do tính chất nguy hại khó lường và khó kiểm soát của dục vọng, kinh Phật lưu nhiều lời dạy của bậc Giác ngộ cảnh tỉnh về sự nguy hiểm (*ādinava*) của lòng tham:

*“Cái gì là tham, này các Tỳ-kheo, cái ấy là bất thiện. Ai với lòng tham có làm điều gì về thân, về lời, về ý, cái ấy là bất thiện. Với ai có lòng tham, bị lòng tham chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: ‘Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh’, cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh ra từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, khởi lên nơi người ấy”<sup>6</sup>.*

*“Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi tham được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ đến*



hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

Người có tham, thừa Hiên giả, bị tham chinh phục, tâm bị mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi tham được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có tham, thừa Hiên giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi tham được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Tham, thừa Hiên giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn<sup>7</sup>.

Cụ thể hơn, chính lòng tham hay dục vọng là nguyên nhân của lối sống vất vả, lao nhọc, toan tính, lo âu, hy vọng, thất vọng, sầu não, vị kỷ, tranh chấp, chiến tranh, xâm lăng, tàn hại lẫn nhau giữa con người và con người, giữa các dòng tộc, giữa các giai cấp, giữa các quốc gia hay các khối chủ nghĩa, khiến cho thế giới thường xuyên rơi vào khủng hoảng bất an, đời sống nhân loại không ngừng bị đe dọa tước đoạt; hơn thế, lòng tham còn là động lực đưa đẩy con người rơi vào các số phận hiểm họa sau khi rời khỏi thế giới này:

"Này các Tỳ-kheo, thế nào là sự nguy hiểm của các dục? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có thiện nam tử nuôi sống với nghề nghiệp, như tính toán, như ước toán, như làm ruộng, như buôn bán, như làm công cho vua, như làm một nghề nào khác. Người ấy phải chống đỡ lạnh, phải chống đỡ nóng, phải chịu đựng sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng, mặt trời, các loài bò sát, bị chết đói chết khát. Này các Tỳ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục, thiết thực hiện tại, thuộc khổ uẩn, lấy dục làm nhân, lấy dục làm duyên, là nguồn gốc của dục, là nguyên nhân của dục.

Này các Tỳ-kheo, nếu thiện nam tử ấy nỗ lực như vậy, tinh cần như vậy, tinh tấn như vậy, nhưng các tài sản ấy không đến tay mình, vị ấy than vãn, buồn phiền, khóc than, đấm ngực, mê man bất tỉnh: 'Ôi! Sự nỗ lực của ta thật sự là vô ích, sự tinh cần của ta thật sự không kết quả'...

Này các Tỳ-kheo, nếu thiện nam tử ấy nỗ lực như vậy, tinh cần như vậy, tinh tấn như vậy, và các tài sản ấy được đến tay mình, vì phải hộ trì các tài sản ấy, vị ấy cảm thọ sự đau khổ, ưu tư: 'Làm sao các vua chúa khỏi cướp đoạt chúng, làm sao trộm cướp khỏi cướp đoạt chúng, làm sao lửa khỏi đốt cháy, nước khỏi cuốn trôi, hay các kẻ thừa tự không xứng đáng khỏi cướp đoạt chúng?'. Dầu vị ấy hộ trì như vậy, giữ gìn như vậy, vua chúa vẫn cướp đoạt, trộm cướp vẫn cướp đoạt, lửa vẫn đốt cháy, nước vẫn cuốn trôi hay các kẻ thừa tự không xứng đáng vẫn cướp đoạt các tài sản ấy. Vị ấy than vãn, buồn phiền, khóc than, đấm ngực, mê man bất tỉnh: 'Cái đã thuộc của ta, nay ta không có nữa'...

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, vua tranh đoạt với vua, Sát-đế-ly tranh đoạt với Sát-đế-ly, Bà-la-môn tranh đoạt với Bà-la-môn, gia chủ tranh

đoạt với gia chủ, mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, anh em tranh đoạt với anh em, anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh, bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn mình vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt; họ công phá nhau bằng tay; họ công phá nhau bằng đá; họ công phá nhau bằng gậy; họ công phá nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong...

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, do dục làm nhân..., họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt, và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong...

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, do dục làm nhân..., họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ công phá thành quách mới trét vôi hồ và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Ở đây, họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao, họ đổ nước phân sôi, họ đè bẹp nhau bằng đá, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong...

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, do dục làm nhân..., họ đột nhập nhà cửa, họ cướp giết đồ đạc, họ hành động như kẻ cướp, họ phục kích các đường lớn, họ đi đến vợ người. Các vua chúa khi bắt được một người như vậy liền áp dụng nhiều hình phạt sai khác. Họ đánh bằng roi, họ đánh bằng gậy, họ đánh bằng côn, họ chặt tay, họ chặt chân, họ xẻo tai, họ cắt mũi... họ lấy gươm chặt đầu. Ở đây người ấy đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong...

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, do dục làm nhân..., họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý. Do họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý, khi thân hoại mạng chung, họ sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỳ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục, đưa đến đau khổ tương lai, là khổ uẩn, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nhân duyên, do chính dục làm nhân<sup>8</sup>.

Nhận thức rõ các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm càng nhiều hơn<sup>9</sup>, các dục là vô thường, trống rỗng, giả dối, thuộc ngu si tánh<sup>10</sup>, là bước đi quan trọng trong tiến trình tu tập, nỗ lực nhiếp phục lòng tham, thực hiện nếp sống giải thoát an lạc - "Không tham giữa dục vọng". Đạo Phật bảo cho mọi người các dục có vị ngọt, có công năng kích động và nuôi lớn lòng tham nhưng cũng lưu nhắc mọi người về sự nguy hiểm của các dục, tức sự lớn mạnh của dục vọng khiến cho con người trở nên mê say mù lòa, không còn tỉnh táo sáng suốt, không phân biệt được đâu là đúng-sai, thiện-ác, lạc-khổ, lợi-hại, rơi vào các việc làm sai trái bất chánh, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, tạo phiền não khổ đau cho mình và gây phiền lụy khổ đau cho người khác. Hẳn nhiên, có nhận thức cho thật đúng và rõ ràng về hậu quả nguy hại của các dục thì mới sinh tâm nhàm chán,



sợ hãi mà kiên quyết rời bỏ và nhiếp phục dục tham. Đây là hướng đi tuyệt đối an lạc mà đạo Phật nhất mực đề cao, đồng thời cung cấp các giải pháp thiết thực để cho mọi người dễ dàng thực hiện.

Trước hết, đạo Phật khuyên mọi người mở tâm bồ thí như là giải pháp hạn chế và hóa giải lòng tham. Bồ thí nghĩa là đem cho người khác những gì mình có, một việc làm giúp cho người khác khắc phục được các tình huống khó khăn, tạo lập nhiều công đức thiện cảm giữa con người và con người, nhưng căn bản đó là hành động giúp giải tỏa và đối trị lòng tham trong chính mình. Nếu tham làm cho con người điên đảo khổ não thì bồ thí chính là nếp sống giúp cho con người tìm thấy thanh thản an lạc. Bồ thí có khả năng đối trị và hóa giải lòng tham bởi bản chất của lòng tham là ích kỷ, hẹp hòi, muốn ôm vào, mong có thêm; trong khi bồ thí mang tính chất vị tha, rộng lượng, buông xả, thích chia sẻ. Kinh Phật khuyên như vậy:

*"Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử sống ở gia đình, tâm không bị cấu uế xan tham chi phối, bồ thí rộng rãi, với bàn tay rộng mở, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, vui thích san sẻ vật bồ thí. Này Gia chủ, đây gọi là đầy đủ bồ thí".*

Người con Phật được khuyên sống với tâm luôn luôn rộng mở, cảm nhận nỗi vất vả khó nhọc của người khác mà khởi tâm bồ thí rộng rãi, bồ thí với bàn tay rộng mở, với tâm ưa thích từ bỏ, sẵn sàng đáp ứng các yêu cầu, vui thích san sẻ vật bồ thí. Đó là lẽ sống sáng suốt mang lại nhiều hân hoan thiện cảm cho người khác, đồng thời đem đến cho mình niềm hoan hỷ lợi lạc, cơ bản do đối trị được lòng tham, thoát khỏi các phiền toái sai lầm của tâm vị kỷ hẹp hòi. Nữ cư sĩ Visakhà, đệ nhất về hạnh bồ thí trong hàng tín nữ đệ tử của Thế Tôn, trình bạch với bậc Đạo sư kinh nghiệm lợi lạc của tâm bồ thí cúng dường:

*"Bạch Thế Tôn, khi con được biết chư Tỳ-kheo thọ nhận các vật dụng do con cúng dường chứng được quả Dự lưu, Nhất lai, Bất lai hoặc A-la-hán, bấy giờ hân hoan khởi lên trong tâm con; do hân hoan nên hỷ sanh; do hỷ nên thân được khinh an; do thân khinh an nên cảm giác lạc thọ; với lạc thọ, tâm được định tĩnh, và như vậy con được tu tập về (ngũ) căn, con được tu tập về (ngũ) lực, con được tu tập về (thất) giác chi"<sup>11</sup>.*

Bên cạnh hạnh bồ thí, đạo Phật cũng khuyên mọi người phát tâm giữ giới, tuân thủ nếp sống thiểu dục tri túc, như là giải pháp nhằm khắc phục và hóa giải lòng tham. Giữ giới hay tuân thủ lối sống thiểu dục tri túc nghĩa là tuân giữ một lẽ sống chân chánh hiền thiện, không bị dục vọng chi phối, tôn trọng sự sống và hạnh phúc của người khác, thể hiện qua việc từ bỏ các hành vi hay việc làm sai trái xấu ác như sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, uống rượu. Đức Thế Tôn hỏi các vị Kàlāmà:

*"Các người nghĩ thế nào, này các Kàlāmà! Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh lâu dài cho người ấy?"*

*"Bất hạnh, bạch Thế Tôn".*

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

*"Thưa có, bạch Thế Tôn".*

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

*"Hạnh phúc, bạch Thế Tôn".*

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

*"Thưa có, bạch Thế Tôn"<sup>12</sup>*

Tham là động cơ của các hành vi sai trái, xấu ác, vị kỷ như sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, uống rượu, đưa đến bất hạnh cho mình và khổ đau cho người khác; vì vậy, việc giữ giới hay tuân thủ nếp sống thiểu dục tri túc, tức từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ uống rượu, chính là lẽ sống ly tham, không bị dục tham chi phối, là lẽ sống hạnh phúc an lạc, thoát ly mọi phiền muộn khổ đau. Bậc Giác ngộ xác chứng niềm hạnh phúc cao quý của lẽ sống không tham, thể hiện qua việc tuân thủ các thiện giới:

*"Này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, đoạn tận lấy của không cho, đoạn tận tà hạnh trong các dục, đoạn tận nói láo, đoạn tận đắm say rượu men, rượu nẫu, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức, là nguồn nước thiện... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc"<sup>13</sup>.*

Trên nền tảng của lối sống phát tâm bồ thí và giữ giới, người Phật tử có được nội tâm thanh thản và trong sáng, dễ dàng đi sâu vào đời sống hành Thiền hay phát triển tâm thức (*cittabhavana*), thành tựu các Thiền chứng, thực nghiệm các Thiền lạc, nhờ đó đối trị và hóa giải được lòng tham hay sự mê đắm các lạc thú thế gian. Đây gọi là phương pháp chuyển hóa và nhiếp phục dục tham nhờ hành Thiền, tức dùng Thiền lạc đối trị dục lạc, khiến lòng tham được chặn đứng, được hóa giải.

Đức Phật nói cho chúng ta, sở dĩ Thiền đối trị được tâm tham dục hay lòng ham muốn các khoái lạc vật chất ấy là bởi hành Thiền hay nỗ lực thanh lọc và chuyển hóa nội tâm làm phát sinh các cấp độ an lạc sâu lắng thuộc tầng thượng tâm gọi là "hỷ lạc do ly dục sinh", "hỷ lạc do định sinh", "xả niệm lạc trú", "xả niệm thanh tịnh"<sup>14</sup>. Chính Thiền lạc hay các cấp độ an lạc thuộc tầng thượng tâm



này đưa đến định tâm (*ekaggatà*), mặt khác có khả năng đối trị lòng tham mê dục lạc, tức sự mê đắm các thú vui vật chất. Nói cách khác, khi tâm được an trú và trở nên tỉnh thức trên một đối tượng (tùy niệm), không dao động và tán loạn, thì bấy giờ tâm được trong sáng và định tĩnh, các dục vọng hay tham-sân-si không có cơ hội dấy khởi ám ảnh tâm thức, gọi là tâm đạt được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm (dục vọng, tham-sân-si hay năm triển cái) được đoạn tận<sup>15</sup>.

Thế Tôn dạy cho nam cư sĩ Mahànàma cách thức đối trị tham dục hay tham-sân-si nhờ hành Thiền hay thực tập pháp môn tùy niệm:

“Ở đây, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Như Lai: ‘Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn’. Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Như Lai. Vị Thánh đệ tử, này Mahànàma, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác được lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Pháp..., hãy tùy niệm Tăng..., hãy tùy niệm Giới của mình..., hãy tùy niệm Thí của mình... Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm chư Thiên... Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chư Thiên, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ duyên chư Thiên. Vị Thánh đệ tử, này Mahànàma, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh”<sup>16</sup>.

Như vậy, bố thí, trì giới và hành Thiền là các pháp môn tu tập có công năng đối trị lòng tham, khiến cho dục vọng không có cơ hội dấy khởi và tăng trưởng. Lê tất nhiên, ở các cấp độ tu tập này, lòng tham chỉ mới được ngăn chặn và giảm thiểu phần nào, chứ chưa được hoàn toàn trừ diệt. Sự kiện dứt trừ lòng tham hay dục vọng chỉ xảy ra khi con người nhận ra bản chất khổ đau của ngũ uẩn và quyết tâm dứt bỏ mọi ý tưởng muốn kéo dài hay cải thiện hiện hữu. Kinh *Trung Bộ* nhấn mạnh lòng tham (*ràga*) hay dục hỷ (*nandi*) là gốc của mọi hiện hữu khổ đau, cội nguồn của sinh tử luân hồi, cần phải liễu tri và đoạn tận<sup>17</sup>. Nói cách khác, phải có trí tuệ thấu rõ bản chất khổ đau của sự kiện tái sanh trong các cảnh giới sinh tử luân hồi, hiểu rõ tính chất huyền hoặc của dục vọng thì lòng tham mới hoàn toàn tiêu trừ. Đây chính là biện pháp đoạn tận lòng tham, đưa đến chấm dứt khổ đau sinh tử luân hồi, nhờ hành sâu Thiền định và phát triển trí tuệ.

Tham hay dục hỷ là gốc của luân hồi khổ đau, vì tham

làm cho chúng sinh mê mờ mù lòa, “tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh lại tìm cầu cái bị bệnh, tự mình bị chết lại tìm cầu cái bị chết, tự mình bị sầu lại tìm cầu cái bị sầu, tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm”<sup>18</sup>. Do vậy, muốn thoát khỏi khổ đau luân hồi, con người cần phải nuôi dưỡng trí tuệ, nghĩa là “tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị già... tự mình bị bệnh... tự mình bị chết... tự mình bị sầu... tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn”<sup>19</sup>. Đây chính là tiếng nói của trí tuệ hướng đến dứt trừ lòng tham, là hướng đi của tuệ giác giải thoát đưa đến Niết-bàn.

Nhìn chung, lòng tham hay dục vọng là căn nguyên của mọi bất hạnh khổ đau không ngừng xảy ra cho con người, đời này và nhiều đời sau, khiến cho con người mãi mãi bị giam cầm trong ngục tù sinh tử luân hồi, không giải thoát, không thanh thản, không an lạc. Tham một chút thì mời gọi phiền não khổ đau một chút; tham càng nhiều thì phiền não khổ đau càng chồng chất. Vì thế mà bậc Giác ngộ mới khuyên dạy mọi người học cách sống ly tham, nỗ lực nhiếp phục tham, để thực nghiệm hạnh phúc an lạc, thoát ly phiền não khổ đau, gọi là “Vui thay sống không tham”.

Người con Phật được khuyên thực hành bố thí, trì giới, tu tập Thiền định và phát triển trí tuệ nhằm từng bước hạn chế, nhiếp phục và đi đến dứt trừ lòng tham. Với lẽ sống có nhận thức sáng suốt và tinh cần tu tập như vậy, người Phật tử, một mặt, tìm thấy tịnh tín hân hoan trong đời sống hàng ngày; mặt khác, làm vơi dần lòng tham, căn nguyên của phiền muộn khổ đau, cho đến lúc hoàn toàn tiêu trừ. ■

#### Chú thích:

1. Kinh *Pháp Cú*, kệ số 199.
2. Kinh *Pháp Cú*, kệ số 35-36.
3. Kinh Bốn nghiệp công đức, *Tăng Chi Bộ*.
4. Kinh *Ratthapàla*, *Trung Bộ*.
5. Kinh *Pháp Cú*, kệ số 186.
6. Kinh Các căn bản bất thiện, *Tăng Chi Bộ*.
7. Kinh *Channa*, *Tăng Chi Bộ*.
8. Đại kinh *Khổ uẩn*, *Trung Bộ*.
9. Tiểu kinh *Khổ uẩn*, Kinh Ví dụ con rắn, Kinh *Màgandiya*, *Trung Bộ*.
10. Kinh *Bất động lợi ích*, *Trung Bộ*.
11. T.W. Rhys Davids & H. Oldenberg, *Vinaya Texts*, Part II, tr.223-224.
12. Kinh *Các vị ở Kesaputta*, *Tăng Chi Bộ*.
13. Kinh *Nguồn nước công đức*, *Tăng Chi Bộ*.
14. Tiểu kinh *Khổ uẩn*, *Trung Bộ*.
15. Kinh *Các lễ Uposatha*, *Tăng Chi Bộ*.
16. Kinh *Mahànàma*, *Tăng Chi Bộ*.
17. Kinh *Pháp môn căn bản*, *Trung Bộ*.
18. Kinh *Thánh cầu*, *Trung Bộ*.
19. Kinh *Thánh cầu*, *Trung Bộ*.





# Áo giáp của Bồ-tát

NGUYỄN THẾ ĐĂNG

**B**ồ-tát là người tu hành tánh Không ngay trong cõi đời sanh tử này, đồng thời giúp đỡ cứu độ những người khác được giải thoát nhờ thấy và chứng tánh Không. Bồ-tát là người tu hành trí huệ tánh Không và đại bi cứu giúp. Sau đây chúng ta sẽ trích một số đoạn kinh trong phần đầu của Pháp hội Mặc giáp Trang nghiêm, kinh Đại Bảo Tích, để thấy rõ hơn những yếu tố tạo thành con đường Bồ-tát.

"Khi Bồ-tát Vô Biên Huệ thưa hỏi Đức Phật: 'Thế nào là bậc thiện trượng phu xa lìa sợ hãi, nhất tâm chánh niệm vì chúng sanh mà mặc mũ giáp trang nghiêm?', Đức Phật nói kệ rằng:

*Bồ-tát mặc giáp trụ  
Để nhiếp các chúng sanh  
Vì chúng sanh vô biên,  
Mặc giáp cũng vô biên.*

*Vì bố thí thanh tịnh  
Khiến tất cả hoan hỷ  
Vì lợi ích chúng sanh  
Mà mặc giáp trụ này.  
Vì giữ giới thanh tịnh  
Lợi ích cho thế gian  
Vì lợi lạc chúng sanh  
Mà mặc giáp trụ này..."*

Mũ giáp ấy là trí huệ thấu suốt tánh Không, đây là tự giác:

*"... Xa lìa các sợ hãi  
Cũng không có lo sợ  
Mặc giáp trụ vô biên  
Tất cả siêng tu tập.  
Khéo mặc đại giáp trụ  
Thường hay chánh giác ngộ*



*Tịch diệt chẳng động lay  
Chẳng động, chẳng thối chuyển”.*

Mũ và giáp ấy cũng là mũ giáp đại bi, đây là giác tha. Đoạn kệ này tiếp với đoạn kệ trên:

*“Mặc giáp như vậy rồi  
Bậc trí lại nên mặc  
Giáp cứu hộ chúng sanh  
Giáp phá hoại quân ma.  
Giáp cầu đồ vô biên  
Tất cả giáp đều mặc  
Người trí huệ dũng mãnh  
Mặc giáp được ở an.  
Vì bỏ gánh rất nặng  
Mà mặc giáp vô lượng  
Độ tất cả chúng sanh  
Khiến đều thoát gánh khổ”.*

Bồ-tát mặc mũ giáp để chiến đấu. Chiến đấu với chính mình, với gánh nặng sanh tử đeo đẳng nơi mình. Chiến đấu với niềm tin sai lầm dai dẳng rằng sanh tử có tự tánh, có thật, không như hoa đốm giữa hư không. Chiến đấu để chấp nhận sự thật của mọi sự (“thật tướng của tất cả các pháp”), để kham nhẫn với sự thật khó chấp nhận ấy. Thế nên hành trình của Bồ-tát là con đường kham nhẫn với sự thật, kham nhẫn tới đâu thì giải thoát tới đó, qua năm kham nhẫn là phục nhẫn, tín nhẫn, thuận nhẫn, vô sanh nhẫn và tịch diệt nhẫn. Kham nhẫn ấy là kham nhẫn với tánh Không, kham nhẫn tới đâu thì chứng ngộ tánh Không tới đó.

Bồ-tát mặc mũ giáp để chiến đấu với vô minh, phiền não, xấu ác đang bao vây, xâm nhập và sống nơi những người khác. Vì lòng bi mà Bồ-tát chiến đấu để “cứu hộ chúng sanh”. Kẻ thù của Bồ-tát không phải là con người, mà kẻ thù là những vô minh, xấu ác, hư giả đang tha hóa con người, đang đầy đọa, che lấp chúng sanh, đưa chúng sanh vào sáu nẻo sanh tử. Khi những phiền não chướng và sở tri chướng được cởi bỏ nơi chúng sanh thì tánh Không hay giải thoát hiện bày vì nó vẫn luôn luôn hiện diện (“Pháp tánh như vậy, dầu chư Phật ra đời hay chẳng ra đời, tánh ấy vẫn luôn thường trụ” - *Pháp hội Phú-lâu-na*). Như vậy, Bồ-tát chiến đấu vì sự bình đẳng vốn có của tất cả vũ trụ.

Nói cách khác, vì lòng bi càng lớn khi trí huệ càng cho thấy sự mê lầm gây ra khổ đau của thế gian, Bồ-tát mặc mũ giáp để chiến đấu với những cái gì làm hạ phẩm giá con người và đưa con người đến chân, thiện, mỹ. Bồ-tát chiến đấu chống lại những xấu ác nơi tâm con người, chiến đấu chống lại sự biểu lộ của những xấu ác ấy nơi xã hội và môi trường: những tệ nạn xã hội, nạn phá hoại môi trường, nạn giết hại, nạn trộm cướp, nạn tà dâm, nạn dối trá lừa gạt, nạn nghiện ngập... Tóm lại, Bồ-tát là một chiến sĩ của chân, thiện, mỹ chiến đấu chống lại cái giả, cái bất thiện và cái xấu xí.

Mũ giáp của Bồ-tát là trí huệ tánh Không và đại bi hợp nhất. Trí huệ để soi thấu đến chiều sâu của sự vật, con người và thế giới. Đại bi để ôm trùm tất cả chiều rộng của sự vật, con người và thế giới.

Mũ giáp ấy là tánh Không: “Trong vô lượng kiếp, Đại Bồ-tát mang gánh nặng, mặc giáp mũ lớn. Giáp mũ như vậy, ma hoặc quyến thuộc của ma, sứ giả của ma và những chúng sanh đi trong rừng rậm nguy hiểm tà kiến đều chẳng thấy được. Vì sao thế? Vì giáp mũ ấy không có hình sắc hiển bày, không tướng không đối, xả tướng lìa tướng, không có danh tự. Vì sao thế? Vì là vô tướng, vì là chẳng phải chỗ đi, chỗ thấy của chúng sanh”.

Mũ giáp ấy là đại bi: “Vì làm cho các chúng sanh được an lạc mà mặc mũ giáp lớn, vì phát khởi tâm làm lợi lạc cho các chúng sanh mà mặc mũ giáp lớn, vì đối trị với tham sân si của các chúng sanh mà mặc mũ giáp lớn, vì làm phương tiện cho đại công đức mà mặc mũ giáp lớn, vì khéo viên mãn trí vô thượng mà mặc mũ giáp lớn, vì cứu hộ sanh tử sợ hãi cho các chúng sanh mà mặc mũ giáp lớn, vì muốn viên mãn hiển hiện trí vô thượng mà mặc mũ giáp lớn, vì giao chiến với các ma, quyến thuộc của ma và ma nghiệp, cũng vì giao chiến với tất cả ngoại đạo, những hạng người đi trong đường hiểm rừng rậm kiến chấp trong cõi Đại thiên này mà mặc mũ giáp lớn”.

Để có thể mặc luôn luôn mũ giáp của trí huệ tánh Không và đại bi hợp nhất ấy, vị Bồ-tát phải có đại nguyện. Đại nguyện ấy luôn mở rộng trong không gian và thời gian:

“Này Vô Biên Huệ! Đại Bồ-tát ở trong Đại thừa này, ở nơi mũ giáp lớn này, chớ có lòng hẹp lượng mà nên nguyện cầu cho chúng sanh phát tâm Bồ-đề mặc mũ giáp này và ngồi Đại thừa này.

Các chúng sanh ấy ở nơi Đại thừa và mũ giáp lớn này cũng chớ hẹp lượng mà phải chuyển rộng khuyến cáo các chúng sanh khác, lại cũng nguyện cầu các chúng sanh khác mặc mũ giáp và ngồi Đại thừa này để được ra khỏi (sanh tử khổ đau).

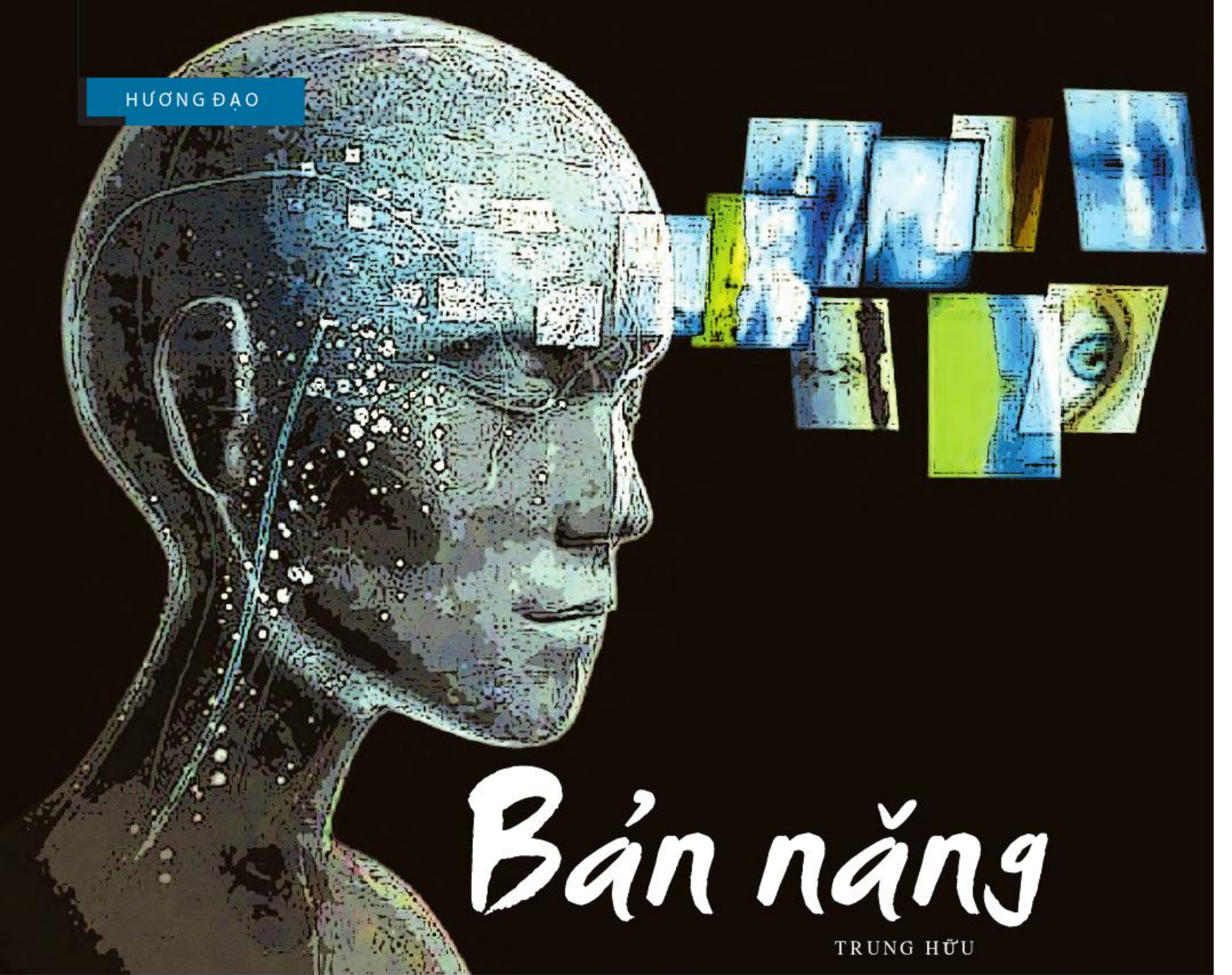
Lúc các Đại Bồ-tát an trụ trong hạnh nguyện ấy, các ngài nhiếp giữ nước Phật, thanh tịnh nước Phật, nhiếp giữ Thanh văn và chư Bồ-tát để được viên mãn công đức. Do biển đại công đức vô biên này mà hướng đến Giác ngộ Vô thượng”.

Chính nhờ mũ giáp với ba yếu tố trên mà Bồ-tát thể nhập pháp giới, vì ba yếu tố ấy chính là pháp giới:

“Này Vô Biên Huệ! Đại thừa này đồng với pháp giới, bờ này hay bờ kia không có gì để đắc, nhưng có thể vận tải tất cả chúng sanh từ đây đến ở trong pháp giới, tương ứng với pháp giới, tương ứng với mũ giáp không có chỗ tương ứng”.

Với ba yếu tố trí, bi, nguyện tạo thành mũ giáp để thể nhập pháp giới ấy, công việc của Bồ-tát không giới hạn trong không gian thời gian. Bồ-tát là người chiến sĩ của các đời, các thời đại, người chiến sĩ của vĩnh cửu. ■





# Bản năng

TRUNG HỮU

Đã có không ít những bài nghiên cứu về sự tương đồng giữa Duy thức học của Thế Thân và Phân tâm học của Sigmund Freud. Tuy nhiên theo chỗ tôi biết thì chưa có ai chỉ ra khía cạnh khác biệt của hai trường phái tâm lý học này. Trong bài viết này, tôi sẽ đề cập một vấn đề mà cả Duy thức và Phân tâm cùng quan tâm nhưng cách tiếp cận và giải quyết khác nhau: Bản năng.

Về sự tương đồng giữa Phân tâm học và Duy thức học, từ trước đến nay đã được đề cập nhiều, tương không cần nêu ra đây. Đại khái Phân tâm học đề ra Ý thức, Tiềm thức, và Vô thức; tương đương với Ý thức, Mạt-na thức, và A-lại-da thức của Duy thức học; trong đó quan trọng nhất là Vô thức tương đương với A-lại-da thức. Nếu như Duy thức học cho rằng A-lại-da thức là kho tàng chứa đựng tất hạt giống, là thức căn bản sinh ra các chuyển thức, thì Phân tâm học cũng thấy rằng: *“những hoạt động tinh thần thường thường là vô thức, khi có một hoạt động nào có ý thức thì đó chỉ là những hoạt động lẻ loi, một phần nhỏ nào đó của đời sống tinh thần nói chung thôi”*<sup>1</sup>.

Phân tâm học cho rằng trong cuộc sống hàng ngày, có một số vấn đề, vì lý do gì đó, vô tình hay cố ý, bị chôn vùi vào vô thức. Những cái này không mất đi mà chỉ nằm đó, và âm thầm chi phối con người, nhưng con người không hề hay biết. Hồi tôi còn nhỏ chưa đi tu, tôi thấy rằng hề trong xóm có anh thanh niên nào biểu hiện bất thường thì tôi nghe những người lớn nói với nhau rằng anh đó bị bệnh đòi vợ và cưới vợ cho anh đi thì anh sẽ bình thường lại. Người dân quê mình không có học Phân tâm học mà nói y như Phân tâm học vậy. Và đó cũng chính là phương pháp của Freud: Tìm ra nguyên nhân và đáp ứng hay thỏa mãn nguyên nhân đó.

Cách giải quyết của Phân tâm học là giải tỏa những ức chế bị đè nén một cách vô thức. Trong Phân tâm học, vị bác sĩ tìm cách khơi gợi những uẩn ức sâu xa từ tiềm thức của bệnh nhân. Khi bệnh nhân nói ra được thì một mặt họ cảm thấy được giải tỏa, và mặt khác, vị bác sĩ cũng chẩn đoán được nguyên nhân sâu xa của căn bệnh mà có hướng điều trị hay giải quyết vấn đề. Tôi có xem một bộ phim, trong đó có một nhân vật là một nữ cảnh sát. Cô ta là một cảnh sát tài năng, có điều là cô ta rất sợ lửa.



Mỗi lần thấy lửa là cô ta bị khủng hoảng tinh thần không sao tập trung được. Một đồng nghiệp của cô sau khi tìm hiểu biết được rằng đó là do hồi nhỏ cô thường xuyên bị bố dượng tra tấn bằng lửa. Nhờ biết được nguyên nhân như vậy mà đồng nghiệp cô đã khuyến khích cô và tập cho cô làm quen với lửa. Dần dần cô khắc phục được điểm yếu đó. Đó là cách chữa trị theo Phân tâm học. Và Sigmund Freud cũng như những người kế thừa ông cũng chỉ dừng lại ở đó mà thôi. Tức là phân tích rồi đưa ra những lời khuyên lớn, an ủi, hoặc động viên. Họ có thể tạm thời giải quyết được một số trường hợp cụ thể, nhưng không thể đưa ra một mẫu số chung cho tất cả trường hợp. Họ biết rằng có một thể lực ngầm là vô thức hay tiềm thức điều khiển hành vi của con người, nhưng họ không biết làm sao để chuyển hóa cái thể lực đó. Họ biết rằng “những rạo rực về tình dục (ví dụ vậy) chính là nguyên nhân của nhiều bệnh về thần kinh và tinh thần”, nhưng họ không biết làm sao để giảm thiểu và “độ chúng vào Vô dư Niết-bàn,” nói theo kinh *Kim Cang*.

Thật ra là Freud cũng có mở ra một khuynh hướng nữa tích cực hơn khi ông cho rằng “... *những rạo rực về tình dục, dù hiểu theo nghĩa hẹp hay nghĩa rộng, cũng giữ một địa vị vô cùng quan trọng mà cho đến nay người ta vẫn chưa hiểu rõ đúng mức trong đời sống tinh thần, chúng chính là nguyên nhân của nhiều bệnh về thần kinh và tinh thần. Hơn thế nữa, Phân tâm học còn khẳng định rằng, những rạo rực về tình dục tham dự một phần không nhỏ vào công việc sáng tạo của trí óc loài người, về phương diện văn hóa nghệ thuật và đời sống xã hội*”. Nghĩa là ở một số người, một cách vô thức, những xung động tính dục đã tự động thăng hoa thành những phẩm chất đẹp đẽ trong văn hóa nghệ thuật. Một điển hình cho trường hợp này là nhà thơ Hồ Xuân Hương. Bà là một phụ nữ đa tình, khát khao cuộc sống gia đình nhưng lại không có hạnh phúc trọn vẹn. Đời bà mấy lần làm lẽ. Chính những bất hạnh và những khát vọng không được thỏa mãn này lại thăng hoa thành những vần thơ bất hủ, khiến bà được mệnh danh là bà chúa thơ Nôm.

Những khám phá như thế của Phân tâm học thật ra là một bước tiến dài trong ngành Tâm lý học hiện đại. Nó khám phá vào các miền sâu thẳm của tâm lý con người, chứ không chỉ dừng lại ở tầng ý thức cạn cợt bên ngoài (như triết gia Pháp René Descartes quan niệm: “*Tôi tư duy, vậy tôi tồn tại*”). Nó chỉ ra rằng ngoài ý thức hay suy nghĩ ra, còn có những tầng vô thức sâu thẳm hơn và quan trọng hơn. Chính cái vô thức đó mới chi phối cách suy nghĩ và hành động của con người, mặc dầu con người không biết gì về điều đó. Những khám phá của Phân tâm học đã giải quyết được một số căn bệnh của con người, giúp bệnh nhân hiểu về chính họ một cách đúng đắn mà từ đó giúp họ điều chỉnh cuộc sống của mình cho phù hợp. Ở phương diện xã hội thì khám phá của Freud về Phân tâm học quả là một sự đột phá và những đóng góp của nó thật là tích cực. Và thật sự Phân

tâm học đã làm cho Freud trở thành một trong những nhà tâm lý học hàng đầu cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX.

Tuy nhiên nếu nhìn từ tuệ giác Phật giáo, cụ thể là Duy thức học và Thiền minh sát thì Phân tâm học vẫn còn rất thô sơ và cạn cợt. Nó đã thấy được cái gọi là vô thức nhưng chưa thấy được sự hình thành cũng như cơ cấu hoạt động của vô thức. Và do đó mà cách giải quyết của nó chưa đến nơi đến chốn.

Phương pháp của Phân tâm học tựu trung có hai cách, một là tìm ra nguyên nhân thật sự của vấn đề để thỏa mãn chúng, và hai là chuyển hóa chúng. Và như chúng ta vẫn thường biết, thỏa mãn một ham muốn chỉ là giải pháp nhứt thời, chứ không đoạn trừ được ham muốn. Điều này trong kinh thường ví dụ như người khát mà uống nước muối, càng uống càng cảm thấy khát thêm. Còn chuyển hóa chúng, thật ra phân tâm học cũng làm không được tốt lắm. Vì nó diễn ra một cách thụ động chứ con người không biết chủ động để chuyển hóa. Ấy vậy mà, thật ngạc nhiên và lý thú, Phật giáo nói chung và Duy thức học nói riêng lại có thể làm được cả hai điều đó một cách hoàn hảo, mặc dầu nó ra đời trước Phân tâm học khoảng hai ngàn năm.

Phân tâm học của Freud cũng như các ngành tâm lý học khác không giải quyết được tận gốc phiền não là bởi vì họ bị dính vào khái niệm gọi là Bản năng. Mà bản năng thì là cái có sẵn không thể thay đổi được. Ngược lại, thuyết chủng tử của Duy thức học cho rằng không có cái gì gọi là bản năng cả, mà chỉ là những hạt giống đã gieo vào A-lại-da thức. Tùy theo hạt giống thiện ác tốt xấu mà biểu hiện ra khuynh hướng hành vi của người đó. Đó là lý do tại sao có người có bản tính ác và có người có bản tính vô cùng lương thiện. Có người tham dục rất nhiều và cũng có người không có nhiều tham dục.

Có lẽ có người vẫn còn cảm thấy chưa thuyết phục khi họ thấy rằng thực tế từ con người cho đến các loài động vật đều có bản năng tính dục, dù nhiều hay ít. Đúng vậy. Và đó cũng chính là lý do họ sanh làm người và các động vật khác. “*Ái bất nhiễm bất sanh Ta-bà, Tâm bất nhứt bất sanh Tịnh độ*” là vậy. Những người và động vật mà ta thấy đây đều là những chúng sanh có chủng tử về dục ái. Nếu không như thế thì họ đã không sanh đến đây. Nếu chúng ta nhìn xa hơn thì ta sẽ thấy rằng, mỗi cõi nước có tính chất ái dục khác nhau. Và cũng có những cõi nước không hề có ái dục, như các chúng sanh ở các tầng trời cõi sắc và vô sắc. Nếu là bản năng thì không thể thay đổi, nhưng nếu là sự huân tập thì có sự thay đổi xảy ra nếu ta biết tu tập. Tu tập như thế nào?

Như trên đã nói, cách giải quyết của Phân tâm học là hòa giải hay thỏa mãn những đòi hỏi của “bản năng” và chuyển hóa chúng. Phật giáo cũng không ngoài hai cách đó nhưng hoàn thiện hơn. Cách thứ nhất là cách làm của Phật giáo Nguyên thủy, và cách thứ hai là cách làm của Đại thừa Bồ-tát đạo và cũng là cách làm của Duy thức học.





Về cách thứ nhất, nếu như Phân tâm học hòa giải hoặc thỏa mãn bản năng dục vọng của con người thì các vị Thanh văn, mà đỉnh cao là quả vị A-la-hán, lại triệt tiêu chúng hoàn toàn. Tuy rằng bản thân Đức Phật không giảng Duy thức, không nói về chủng tử, nhưng cách thực hành mà Ngài đã dạy cho đệ tử, như thiền minh sát chẳng hạn, là nhằm làm cho các chủng tử đã gieo không thể nảy mầm và dần dần sẽ bị hư thối, tiêu diệt hoàn toàn.

Khi đọc các kinh điển Phật giáo Nguyên thủy, ta hay thấy câu này: *"diệt trừ các cảm thọ cũ, và không cho khởi lên cảm thọ mới"*. Ví dụ như *"Đại kinh Xóm Ngựa"*, thuộc *Trung Bộ kinh*, phần *"Tiết chế ăn uống"* có đoạn như vậy: *"Này các Tỳ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? Chúng ta phải biết tiết độ trong ăn uống, với chánh tư duy, chúng ta thọ thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: Như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn"*.

Cảm thọ cũ đồng nghĩa với chủng tử Bản hữu và cảm thọ mới đồng nghĩa với chủng tử Tân huân trong Duy thức học. Phật giáo Nguyên thủy chính là dạy người ta cách diệt dục, diệt hết những ham muốn của mình. Cứu cánh của một vị A-la-hán chính là vô sanh, không còn tái sanh nữa, không còn gì hiện hữu nữa, như *"cùi hết lửa tắt"* vậy. Ta hãy đọc tiếp đoạn kinh sau đây, cũng trong *"Đại kinh Xóm Ngựa"*: *Này các Tỳ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? Chúng ta phải hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên*

*nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn... Chúng ta phải chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác. Này các Tỳ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, và các căn đã được hộ trì"*.

Và bài kệ sau đây trong kinh *"Nhất dạ hiển,"* thuộc *Trung Bộ kinh*:

*"Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây"*.

Tất cả các đoạn kinh trên chỉ nói lên và dạy một điều duy nhất là *"diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới"*. Cảm thọ tức là cảm giác, gồm có ba loại là cảm giác vui, cảm giác khổ và cảm giác bình thường không vui không khổ. Tại sao chúng ta phải diệt trừ cảm giác? Bởi vì cảm giác là biểu hiện của sự tham ái, tham luyến, khát ái, dính mắc và sở hữu; là những yếu tố, nguyên nhân, động lực đẩy chúng sanh, dẫn dắt chúng sanh, lôi kéo chúng sanh vào sanh tử luân hồi. Nói là lôi kéo chứ thật ra không có ai lôi kéo mình hết, mà là do mình muốn như vậy. Như một người nghiện hút thuốc thì tự nhiên anh ta tìm thuốc để hút cho thỏa mãn cơn nghiện của mình chứ không ai ép anh ta hút cả. Do chúng sanh tham đắm vào *"thú vui trần thế"* cho nên chúng sanh tự nguyện đi vào trần thế để mà hưởng thụ. Do thích làm vua nên ráng tu để kiếp sau được làm vua; thích làm ca sĩ, thích ăn ngon, mặc đẹp, thích trở lại để mà gặp người thân yêu... cứ như thế mà tái sanh hết kiếp này lại kiếp nữa, kiếp nữa không bao giờ dứt. Như vậy cảm giác chính là nguyên nhân của sanh tử luân hồi không dứt. Cảm giác cũ sinh ra cảm giác mới, cảm giác mới củng cố cảm giác cũ và lại sinh ra cảm giác mới nữa. Cứ như thế liên tiếp mãi không dừng.

Một điều chúng ta cần phải biết là cảm giác cũ (để cho dễ hiểu, các bạn có thể dùng chữ vọng tưởng để thay thế cho chữ cảm giác, vì hai cái này bao hàm nhau. Khi vọng tưởng khởi lên tất nhiên có cảm giác của vọng tưởng đó, an lạc hoặc khó chịu) của chúng ta không phải mới có mà có từ vô thi. Về điều này, Duy thức học có sự giải thích rất là thấu đáo. Theo Duy thức học, thức A-lại-da (tàng thức) như là một cái kho chứa đựng tất cả các hạt giống. Các hạt giống này nằm đó chứ không mất, và chúng luôn tương tác với cảnh bên ngoài để tạo ra những hạt giống mới. Chúng ta có thể coi một hạt giống là một cảm giác hay một vọng tưởng khởi lên



cũng được. Và chúng khởi lên liên tục. Đây là cái mà ta gọi là “những cảm thọ cũ”. Khi vọng tưởng hay những cảm giác cũ này khởi lên, nếu ta chạy theo thì coi như ta đã tiếp tay cho chúng, ta đã cung cấp thêm cho chúng nhiên liệu để chúng mạnh thêm; bằng ngược lại, ta không chạy theo chúng thì coi như chúng bị vô hiệu hóa, chúng yếu dần và chết đi. Cái này ta gọi là “không cho khởi lên những cảm thọ mới”.

Tất cả các pháp môn Phật dạy đều là để làm cái việc này, như một vài ví dụ trích dẫn trên. Chúng ta phòng hộ các căn không chạy theo cảnh bên ngoài, chúng ta chú tâm tỉnh giác những hành động, cử chỉ việc làm của mình (khi làm việc gì ta chú tâm vào việc ấy mà không nghĩ những việc khác), hay chúng ta an trú vào pháp hiện tại... không gì hơn là để vô hiệu hóa những cảm thọ cũ và mới của chúng ta. Nhờ thực tập chánh niệm, tỉnh giác và an trú trong hiện tại mà cảm thọ cũ không có cơ hội khởi lên, và cũng không thể phát sinh những cảm giác mới. Có thể nói, đây là sợi chỉ đỏ xuyên suốt các pháp môn tu tập của Phật giáo. Những pháp môn khác đều là sự mở rộng hay giải thích thêm cho phương pháp này mà thôi. Ví dụ như kinh *Viên Giác* có câu: “*Tri vọng tức ly, ly vọng tức giác*”. Thì thật ra cũng chỉ là một sự phát ngôn của Thiền minh sát (quán sát một cách rõ ràng minh bạch) mà thôi. Nghĩa là khi vọng tưởng hay cảm thọ khởi lên, ta chỉ việc nhận biết chúng thì tự nhiên chúng sẽ mất đi. Cứ như thế dần dần các cảm thọ cũ sẽ không còn khởi lên nữa, và các cảm thọ mới cũng không sinh thêm nữa. Lúc đó, ở phương diện cạn nhất, ta sẽ làm chủ được cảm giác của mình, không để bị chúng lôi kéo, nhận chìm. Ta trở thành một con người tự chủ. Sâu hơn một chút, tâm ta lúc ấy sẽ như bầu trời không có mây, vắng lặng, chiếu soi. Là cái mà Tổ Bách Trượng nói: “*tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu*”. Và cuối cùng là chúng ta không còn bị luân hồi trở lại do vì không còn động lực và nhiên liệu tái sinh nữa, mà trong kinh diễn tả là như “củi hết lửa tắt”.

Cách thứ hai là chuyển hóa. Nếu như Phật giáo Nguyên thủy dạy phải tiêu diệt luôn hạt giống thì Phật giáo Đại thừa dạy ta chuyển hóa chúng. Chuyển hóa như thế nào? Bằng cách gieo vào tâm thức càng nhiều hạt giống tích cực càng tốt. Nếu như cách thứ nhất là sự ứng dụng hai phần trước của Tứ chánh cần: Điều ác chưa sanh thì đừng để sanh, điều ác sanh rồi thì tìm cách diệt; thì cách thứ hai này là sự ứng dụng của hai phần sau: Điều thiện chưa sanh thì làm cho sanh, điều thiện đã sanh thì làm cho tăng trưởng. Cụ thể là phương pháp Lục độ của Bồ-tát đạo. Bồ-tát không chỉ diệt trừ xan tham mà còn tăng cường bố thí. Giới của Bồ-tát không chỉ *Chỉ trì* mà còn *Tác trì*, *Chỉ phạm*. Bồ-tát nhẫn nhục một cách có trí tuệ để độ chúng sanh. Bồ-tát tinh tấn làm việc thiện (Thanh văn tinh tấn diệt phiền não). Thiền của Bồ-tát là các tam-muội để hóa độ và làm lợi ích chúng sanh (khác với Tứ thiền Bát định của Thanh văn). Trí tuệ của Bồ-tát là để thực hiện các phương tiện

giáo hóa chúng sanh, lợi ích xã hội. Đối với Duy thức học, tu hành cũng là một sự chuyển hóa, chuyển thức thành trí. Chuyển *Tiền ngũ thức* thành *Thành sở tác trí*, chuyển *Ý thức* thành *Diệu quán sát trí*, chuyển *Mạt-na thức* thành *Bình đẳng tánh trí*, và chuyển *A-lại-da thức* thành *Đại viên cảnh trí*. Sự chuyển hóa này, nói một cách nôm na là chuyển tham ái thành từ bi, chuyển tình yêu ích kỷ thành tình cảm yêu tất cả chúng sinh.

Chúng ta thường nghe nói tu là tu Tâm, chính là tu như vậy. Tu cho hết vọng tâm để chỉ còn lại cái chân tâm hiện tiền. Chỉ một việc này thôi mà tu hoài không hết, tu mãi không xong. Một số người không hiểu tưởng đâu tu là phải ăn chay nằm đất, cho nên khi thấy mấy thầy cô có vẻ nhàn hạ liền cho là không tu. Bên ngoài không tu nhưng đang tu bên trong. Bên trong đang diễn ra một cuộc chiến một mất một còn giữa thiện và ác, chân và vọng; mà chỉ cần mất cảnh giác một chút là thua liền. Điều lý thú ở đây là các phương pháp tu này lại được thể hiện một cách thống nhất và thông suốt giữa các truyền thống tu tập trong Phật giáo. Dù cho Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa, Thiền, hay những phát triển của Phật giáo về sau như Duy Thức tông... tuy trình bày bằng những hình thức khác nhau, nhưng chỉ để diễn đạt một vấn đề mà thôi. Trong kinh *Tứ thập nhị chương* Đức Phật có dạy rằng giáo pháp của Ngài như mật trong chén. Dù mật ở giữa chén hay ngoài rìa thì vẫn ngọt như nhau. Lại nói, nước biển chỉ có một vị mặn, giáo pháp của Phật cũng chỉ có một vị, đó là vị giải thoát mà thôi.

Trên đây ta đã trình bày khái niệm Vô thức của Phân tâm học trong mối tương quan với A-lại-da thức của Duy thức học, sự tương đồng cũng như sự khác biệt trong cách tiếp cận và giải quyết vấn đề giữa hai trường phái tâm lý học. Ta thấy rằng Phân tâm học hễ còn hạn chế, trong khi đó Duy thức học đã giải quyết được vấn đề một cách rất ráo. Vô Ngã là giáo lý căn bản của Phật giáo, và ở đây, một lần nữa, nó lại biểu diễn vai trò của mình để giải quyết vấn đề gọi là Bản Năng. Mọi thứ đang trôi chảy và chuyển biến. Không có gì gọi là “Bản” ở đây cả, dù là “bản thiện” hay “bản ác.” Cái gọi là Bản Năng đó chẳng qua là một sự tích tụ lâu đời, như phù sa tích tụ thành cồn, nước đóng lại thành băng. Nếu có cái gọi là Bản Năng thì sẽ không có sự chuyển biến, không có tu tập. Nhưng khi chúng ta hiểu được rằng các pháp do duyên sinh thì vấn đề được giải quyết dễ dàng hơn. Chúng ta có thể tu tập để giải thoát sanh tử, hoặc chúng ta có thể chuyển thức thành trí, chuyển phiền não thành Bồ-đề, nuôi lớn từ bi và trí tuệ để vào đời hóa độ chúng sanh như các vị Bồ-tát đã làm vậy. ■

#### Chú thích:

1. Sigmund Freud (Nguyễn Xuân Hiến dịch), *Phân tâm học nhập môn*, <http://vnthuquan.org/truyen/truyen.aspx?tid=2qtqv3m3237nvn4n2nvn31n343tq83a3q3m3237n1n&AspxAutoDetectCookieSupport=1>. Truy cập ngày 26/3/2017.

2. Sdd.





# Thiền định và khoa Thần kinh học

D. PRAPOTNICH  
TRẦN TUẤN MÃN dịch

## A. Thiền định

Từ tiếng Pháp “méditation” gốc từ tiếng La-tinh “meditatio” bao hàm hành động suy nghĩ, tư duy sâu sắc về một đề tài, trầm đắm trong một suy nghĩ thâm sâu.

Từ này được dịch từ thuật ngữ gốc “bhàvanà” của Pali ngữ cũng như Phạn ngữ, có thể được dịch là “sự vun trồng hay nuôi dưỡng” trong ý nghĩa của một sự chuẩn bị hay một sự phát triển tâm thức nhờ vào một tập hợp những bài tập hằng ngày của tâm trí. Sự thực hành này là một quá trình liên tục không dứt của tâm trí.

Có sự khác biệt căn bản giữa việc dịch sang Pháp ngữ “méditation” gợi lên một hiện tượng tĩnh, nhất thời, bị giới hạn về thời gian và ý nghĩa lịch sử của nó rộng hơn, sinh động hơn nhiều, thuộc một sự thực hành phải được diễn tiến suốt đời.

Đây là một hành động tự nguyện và liên tục của tâm thức nhằm nuôi dưỡng (khiến cho tiến triển, chuyển hóa) sự nhìn thấy các sự vật bằng cách quay nhìn vào bên trong nhờ những bài tập về sự tập trung đơn thuần và về sự chú tâm tột độ.

Những kỹ thuật rèn luyện tâm trí này (phù hợp với mọi người) đưa đến việc phát triển sự kiểm soát sự chú tâm và làm tiêu tan dần những u tối của tâm thức gây ra bởi những mê đắm và những ràng buộc với ảo tưởng để giải thoát khỏi khổ đau và đạt được sự an tịnh tinh thần và sự tham khảo. Trong Phật giáo, từ *équanimité* (bình đẳng về tính khí, thanh thản, xả) được dịch từ *upekka* của Phạn ngữ (*upekkha* của Pali ngữ). Trong ngữ cảnh này, nó thường được hiểu là “không thiên vị”, ý định về nhân ái thì bình đẳng trong sự đối đãi với người thân quen cũng như với người lạ hay ngay cả người xấu ác. Nó cho phép chúng ta sống trọn vẹn với những gì đang hiện hữu mà cảm thấy thua thiệt hay thất vọng, không xem mọi sự một cách riêng tư; đây là sự chấp nhận hoàn toàn những gì đang hiện hữu.

Cần phân biệt hai ý nghĩa của từ “esprit” (trí óc, tâm thức, tinh thần) của Pháp ngữ. Một ý nghĩa nghiêng về tính khoa học (“mind” trong tiếng Anh) liên hệ đến hoạt tính có thể đo được của não, bao gồm tất cả những gì xảy ra trong não (tình cảm, cảm xúc, tư tưởng, suy nghĩ



v.v...) và ý nghĩa kia nghiêng về tôn giáo, nó giả định trước một sự nối kết với một tầm mức tối cao ("spirit" trong tiếng Anh). Bài viết này, do tính chất của nó, sẽ được dành cho ý nghĩa thứ nhất.

Về nghĩa rộng, có nhiều hình thức và biến tấu về "các thiền định" mà một số không riêng của Phật giáo (Thiền Chúa giáo, Hồi giáo khổ hạnh, Kỳ-na giáo, Ấn Độ giáo). Tuy nhiên, chính Phật giáo đã tập hợp sâu sắc ý niệm này vào cốt lõi của việc thực hành. Các trường phái và tông môn khác nhau của Phật giáo mà chúng tôi không nêu chi tiết trong bài này, đều có riêng những đặc điểm và nhấn mạnh ít hay nhiều vào nhiều khía cạnh của sự thực hành thiền định, nhưng tất cả đều dựa vào giáo lý của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni lịch sử. Sự thực hành này đã được giảng dạy từ hơn 25 thế kỷ nay và nhiều vị thầy của thế hệ kế tiếp đã làm cho tinh tế quá trình tiến hóa tâm linh một cách tiệm tiến và thực nghiệm.

Về mặt kỹ thuật, vấn đề đầu tiên là làm dịu tâm thức (samatha - *chỉ*) và "làm lặng yên cơn khi" (những tư duy của chúng ta không ngừng dao động bên dưới lớp sọ của chúng ta), bằng một sự luyện tập đều đặn và hàng ngày qua sự tập trung tâm trí "vào một điểm độc nhất". Kỹ thuật này thường dùng sự hô hấp qua sự đi và đến của hơi thở và sự tiếp diễn của những hơi thở vào và hơi thở ra làm điểm quy chiếu. Phải để cho luồng tư tưởng lắng xuống một cách yên lặng để đạt được sự yên tĩnh tâm thức và trạng thái ý thức trọn vẹn để không còn vận hành "một cách tự động".

Khi giai đoạn này được đạt tới, liền đó là thời điểm của sự nhìn thấy thâm xuyên (vipassanā - *quán*), nguyên nghĩa là nhìn thấy các sự vật đúng thực như chính chúng. Phải để các tư tưởng và những sinh tạo tâm thức tự chúng xuất hiện và tan biến, chứ không cố gắng dùng ý thức hay trí lực can thiệp, chỉ đơn giản là nhận biết chúng và xác định chúng là vô bản chất. Tâm trí được trầm lắng thì có thể nhận biết bản chất thực sự của các hiện tượng và đạt được trí tuệ bằng cách xem xét những khía cạnh khác nhau của "thực tại" để nhận thấy sự trống rỗng và vô thường của chúng.

Chắc chắn samatha và vipassana thay nhau xuất hiện chẳng chịt không ngừng, càng lúc càng nhanh theo với kinh nghiệm của hành giả. Thiền định về từ bi hay vị tha kết hợp hai loại thiền này với nhau. Những thiền giả nhiều kinh nghiệm có thể đạt được sự hiểu biết tối thượng về bản chất thực sự của các hiện tượng và về sự giác ngộ.

Lĩnh vực chủ quan của những gì mà ta tưởng là cảm nhận được (thấy, nghe, ngửi, sờ chạm, nếm, nghĩ) phải chịu bao nhiêu là rối loạn, biến đổi do bởi trí óc dưới

hình thức tình cảm, thành kiến, oán hận, phù hợp hóa tâm thức, sơ đồ trí thức đã được lập sẵn.

Mục đích của thiền định là hài hòa với tự nhiên (hiểu sự vô thường của các sự vật và chấp nhận vô thường mà không hối tiếc) và có một cái thấy bất nhị về các sự vật (không xem chúng thuộc các phạm trù).

Khổ đau (Dukkha) là kết quả của một sản phẩm của tâm thức đáp ứng những sự bị tước đoạt hay bị tước bỏ (hoặc không đạt được những gì mà người ta ham muốn). Nói cách khác, chúng ta tự làm hại mình mãi hoài khi cứ không ngừng mong muốn những gì mà chúng ta không có và cứ bằng mọi giá cố tránh những gì mà chúng ta không ưa thích. Chấp nhận sự vật đúng như chính chúng, buông bỏ và dập tắt sự "khát khao được sở hữu" cũng như sự hài hòa tâm thức của chúng ta với môi trường chung quanh sẽ cho phép chúng ta tránh được những oán hận tiêu cực.

Một số kỹ thuật đời thường về sự rèn luyện tâm thức MBSR (mindfulness-based stress reduction) và MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) được phát triển "mới đây" (Jon Kabat Zin, 1980 - 1990) bởi những người phương Tây, một cách nào đó, là một sự cải biến "cô đọng" và được lấy từ phần tôn giáo và đạo đức của Phật giáo nguyên thủy. Giáo lý đầy tính khoa học này dạy người ta quy tụ vào chính mình bằng cách phát triển và kiểm soát sự chú tâm, đáp ứng một nhu cầu căn bản của tâm thức con người mà những người phương Tây đã từ quá lâu không biết đến. Con người được hình thành từ một thân thể và một tâm thức cần nuôi dưỡng cả hai thứ nếu muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau về thể chất hay tâm hồn.



## B. Các lĩnh vực khoa học và thần kinh học

Số sách khoa học được xuất bản liên quan đến hiệu quả và ảnh hưởng của thiền định đối với sức khỏe không ngừng tăng lên từ năm 1990, năm mươi đầu sách mỗi năm, lên đến 600 trong thập niên 2010 và hiện nay hơn 1.000 đầu sách.

Thiền định được thực hành hàng ngày quy nạp những biến đổi về chức năng và còn về cấu trúc (Hözel và nhiều tác giả khác, SCAN 2010) trong tổ chức thần kinh não, nhất là ở mức hạnh phúc.

Nhiều cuộc nghiên cứu khoa học chứng tỏ rằng tính mềm dẻo của thần kinh và sự tái tổ chức của các khớp thì có hiệu lực và liên tục, đặc biệt là dưới ảnh hưởng của thiền định, "chúng ta là những cái khớp của chúng ta," Joseph Ledoux, chuyên gia sinh học thần kinh về cảm xúc đã nói thế.

Bộ óc con người chắc chắn là một vật thể phức tạp nhất của vũ trụ (trung bình là 100 tỷ nơ-rôn và hơn



10.000 khớp hoặc sự nối kết khớp trên mỗi nơ-rôn, là cái tổ hợp cấu thành sự “kết nối thần kinh” trong não). Thế giới được não bộ tái tạo đầy đủ trong cái rạp chiếu bóng bên trong chúng ta nhờ các giác quan. Các giác quan đã lần lượt xuất hiện trong quá trình tiến hóa Darwin để diễn dịch cảnh quan chung quanh chúng ta, trong khung sườn của một quá trình liên tục và tăng trưởng (về nhìn, nghe, xúc chạm, nếm, ngửi).

Phật giáo thêm một “nguồn” giác quan khác: sự “cấu trúc tâm thức” vì sự tạo ra các ý tưởng mà không có sự kích thích bên ngoài có thể làm rối loạn sự suy nghĩ của chúng ta. Não không phân biệt được cái thực và cái mê. Ví dụ, chúng ta có thể thức dậy mà toát mồ hôi, tim đập rất mạnh và hoảng sợ sau khi gặp ác mộng. Tất cả là vấn đề của diễn kịch, của luồng thần kinh chạm vào hàng trăm vùng não, của sự kích hoạt hay không kích hoạt của hàng triệu trung khu thần kinh. Loài vật không “nhìn thấy” thế giới như chúng ta vì các giác quan của chúng khác với chúng ta (dơi, ruồi, v.v...).

Não tạo ra một “diễn dịch thực tại” và sự diễn dịch này có thể bị rối loạn theo nhiều cách (những ảo giác được ghi nhận rõ khi đang bay dưới ảnh hưởng của các gia tốc, các nhà ảo thuật, v.v...). Ta chỉ thấy cái độ số chủ quan của “cái đang hiện diện”. Nếu ta thực sự hy vọng thì ta có thể sử dụng thiền định trên chính mình và chuyển đổi tâm thức dần dần trong rất nhiều giai đoạn của sự sinh tạo tâm thức này để giảm thiểu hay tăng cường hàng trăm cảm xúc hay cảm giác.

Có hai mạng lưới hoạt động thần kinh được đặt tên bằng tiếng Anh DMN và TPN

Mạng lưới DMN (default mode network) hay mạng lưới hoạt động theo Thể cách Mặc nhận, gồm hàng trăm vùng não trách nhiệm về ký ức và nhận thức về mình. Mạng lưới DMN trách nhiệm về quá trình tư duy nội tại, như khi ta “nghĩ đến thứ khác”.

Người ta có thể chứng minh rằng sự hoạt động của mạng lưới này không phải là thụ động mà thật ra nó sử dụng nhiều năng lượng. Trong một ý nghĩa, mạng lưới DMN đua tranh với các vùng khác của não để sử dụng các nguồn dữ liệu. Ngay khi bạn làm điều gì đòi hỏi sự chú tâm, não của bạn phải ức chế DMN. Mạng lưới hoạt động theo Thể cách Mặc nhận chịu trách nhiệm về trạng thái vô ý, xao lãng, bất định, mộng mị, trong đó người ta nghiêng ngả quá khứ và giả định cho tương lai. Nó hoạt động trong khoảng phân nửa thời gian chúng ta thức. Phần đóng góp *tích cực* của nó là sự tưởng tượng, tính sáng tạo, sự lập kế hoạch, sự ôn lại quá khứ để cải thiện tương lai. Trái lại, mặt *tiêu cực* của nó làm nó lắng đi trong lúc nó tăng cường hoạt động hay rối loạn, với sự xuất hiện của mọi thứ cảm xúc tiêu cực như lo lắng, chán nản, các trạng thái bị ám ảnh (bài của BS Trịnh Đình Hỷ).

Mạng lưới DMN đối kháng về hoạt động với mạng lưới của các phần vụ tích cực TPN (Task-positive

network). Hai mạng lưới này đối kháng nhau hay loại trừ nhau.

Mạng lưới TPN được kích hoạt khi đang thiền định chuyên tâm. Chính nó điều động sự chú tâm hiện diện, sự nhận thức về thân thể hay sự quan sát tâm thức. Sự việc nó được kích hoạt sẽ làm cho DMN ngưng hoạt động, tạo ra sự ngưng dứt những suy ngẫm, những nuối tiếc quá khứ, những giả định tương lai vốn là những thứ tạo ra căng thẳng, lo lắng, cả đến trầm uất. Điều này được chứng minh rõ ràng khi so sánh sự hoạt động của hai mạng lưới ở những người hành thiền và những chủ thể “giám sát” (Bs Trịnh Đình Hỷ).

Hoạt động thuộc não bộ, thật cực kỳ phức tạp thì rất khó hiểu và những nỗ lực từ nhiều năm nay, của “Dự án Não bộ Con người” nhằm tái tạo tính hoạt động của trí óc con người trên máy tính đến nay vẫn chưa có giải đáp.

Các sóng gamma trên điện não đồ (tần số khoảng 40hz), chứng tỏ một sự hoạt động lớn của não, là những sự thay đổi có thể thấy được của một hoạt động tư duy cao độ và đều đặn, được thực hành hằng ngày đã từ lâu. Chúng thể hiện một sự đồng bộ hóa rất quan trọng của những trung tâm não bộ (những thí nghiệm của Matthieu Ricard).

Mặt khác, hàng trăm nghiên cứu mới đây (Jacobs và các tác giả khác, 2011, giải Nobel) đã đo lường của télomerase máu (một enzyme kiểm soát độ dài của các télomère - phân tử AND tạo thành nhiễm sắc thể - liên quan với sự lão hóa tế bào) ở những người hành thiền có kinh nghiệm trầm tư lâu dài và những người mới tập thiền. Các nghiên cứu này chứng tỏ một sự gia tăng đáng kể về tỷ suất của télomerase ở những người hành thiền (gợi lên một hoạt động chống tuổi già dựa theo sinh lý học tế bào).

Những nghiên cứu khác (Antoine Lutz 2008) chứng tỏ một hoạt động tổng quát về viêm nhiễm với một lời đáp tốt nhất thuận lợi cho thiền định, có thể nhờ sự can thiệp để làm giảm việc tiết chất cortisol trong lúc thiền định. Cũng vậy, một số nghiên cứu chứng tỏ thiền định có thể tác động đến sự di truyền. (Herbert Benson, Boston, gien phối hợp với chất tiết insuline và với cơ chế viêm nhiễm).

Sắp xếp lại cấu trúc của các khớp thần kinh ở những người trưởng thành được thực hiện bởi máy IRM (chụp cộng hưởng từ) hoặc bởi máy PET (chụp cắt lớp phát xạ) trong nhiều hoạt động thể dục thể thao hay ở những người có hoạt động chuyên môn (như các vũ công hay các nhạc công chẳng hạn). Mới đây người ta đã có thể nêu rõ nhờ IRM chức năng, một sự thay đổi đồng nhất với một sự gia tăng số khớp thần kinh trong một số cấu trúc não (insula) khi một thiền định thâm sâu về từ bi (Antoine Luc, Matthieu Ricard ở NCAM, Boston). Một số nghiên cứu (Sagi và những người khác) cũng nêu ý rằng chỉ cần một vài giờ cũng đủ để quan sát một sự



thay đổi trong cấu trúc của chất xám. Não vẫn là một cơ quan bí ẩn, không ổn định, không ngừng tiến hóa khi người ta tiếp cận nó.

### C. Các lĩnh vực y học

Việc mở văn bằng đại học về thiền định chánh niệm của BS Bloch vào tháng Hai 2013 ở Strasbourg là chứng cứ về sự lưu tâm đến các y sĩ đối với môn học này và đối với lợi ích của nó trong việc chữa bệnh (rất nhiều chứng bệnh: nghiện ngập, trầm uất, căng thẳng, chán ăn, các cơn đau kinh niên đã lần lượt được chữa trị theo cách này).

Một nghiên cứu ngẫu nhiên do BS Segal ở Toronto thực hiện vào năm 2010 đã chứng tỏ sự lợi ích của 8 tuần thiền định so với việc dùng một giả dược (placébo) hay dùng thuốc chống trầm cảm để tránh tái phát. Thuốc chống trầm cảm và thiền định có cùng một hiệu năng tránh được một sự trầm cảm mới, trong khi giả dược rõ ràng kém hơn, mức độ khác biệt theo thống kê rất đáng kể.

Các nhà nghiên cứu của Đại học McGill Montréal đã chứng tỏ rằng các thuốc giảm đau nhóm opioïde can thiệp trực tiếp vào thú vui âm nhạc ở các nhạc công, theo một nghiên cứu được công bố trong "báo cáo khoa học".

Nhóm của GS Levitin đã ngăn chặn chọn lọc và tạm thời các loại thuốc opioïde nhờ vào thuốc naltrexone, một loại thuốc được dùng để điều trị chứng nghiện ngập. Tiếp đó các nhà nghiên cứu đo các hồi ứng với âm nhạc ở những người tham gia. Việc nghe các bài nhạc được ưa thích, bất kể thể loại âm nhạc của các bài ấy, cũng không tạo được một cảm giác thích thú nào ở những người ấy. Các loại thuốc opioïde nội sinh (endorphine) căn bản là để thử nghiệm các cảm xúc tích cực và tiêu cực đối với âm nhạc. Các loại thuốc này dùng các cách bù đắp được biết cho dinh dưỡng, thuốc men và nhục dục. Cũng ở đây, người ta quan sát một hiện tượng tương tự ở những vị đại hành giả và thiền định có thể dự phần bằng cách kích hoạt hay ức chế sự tiết ra endorphine (là các chất kiểm soát các cơn đau kinh niên, chẳng hạn).

Như chúng tôi đã nói, những hoạt động chữa trị không xâm phạm đến thiền định có thể có những hiệu quả trong phần lớn những trường hợp trầm cảm, căng thẳng, đau kinh niên và lo lắng mà không tỏ ra có những tác dụng phụ gây hại.

Điểm chính yếu về khía cạnh y học của thiền định là phản ứng chống lại - chạy trốn được chọn lựa bởi sự tiến hóa để bảo đảm sự sống còn của con người vốn có những hiệu quả tâm sinh lý. Một cung phản xạ do bởi sự tiết hormone và các hóa chất trung gian, theo bản năng chống lại sự đe dọa mà không có sự can thiệp của trí óc để khiến cho thân thể rung động thật nhanh. Điều này có thể đã rất hữu ích, giúp cho tổ tiên chúng

ta tránh các động vật ăn thịt, lại trở thành rất có hại nếu hệ thống này bị kích hoạt kinh niên trong các xã hội hiện đại mà con người phải thường xuyên chịu áp lực mà bị căng thẳng (stress).

Các hậu quả sinh lý (những sự tiết ra quá nhiều những nhất catécholamine thượng thận, nồng độ cortisol trong máu cao, nồng độ glucose cao v.v...), các phản ứng loại "chống lại - chạy trốn" trong thời gian bị căng thẳng kinh niên, sinh ra nhiều hậu quả về y học như cao áp huyết, nồng độ acide trong dạ dày cao và chứng loét dạ dày, lo lắng và trầm cảm, rối loạn tiêu hóa dạng viêm ruột kết co thắt, rối loạn giấc ngủ, căng thẳng và suy giảm hệ miễn dịch (nồng độ cortisol tăng cao). Hệ thống thần kinh - tuyến nội tiết (giao cảm và phản giao cảm) là tác nhân chính của những biểu hiện sinh lý học.

Hệ thống giao cảm trách nhiệm về sự tiết adrénaline hoặc épinéphrine, rất nhiều người biết rõ, về hiệu quả gây sảng khoái khi các cảm xúc tăng mạnh. Sự tiết này gia tăng cung lượng tim bằng một tác động thuốc làm tăng cơ tích cực cho tim; nó cũng gia tăng áp lực động mạch bằng cách tăng thêm những phản ứng động mạch tập hợp và nó thúc đẩy tần số tim. Nó cũng tác động trực tiếp lên não bằng cách giảm thiểu cảm giác đau đớn và bằng cách kích thích "một trạng thái phụ" về sự sung mãn làm tăng gấp bội trong nhất thời những khả năng vật lý và tâm lý của chủ thể. Nó còn có hiệu quả khác, đặc biệt là về tiêu hóa, trong việc giảm thiểu sự đi qua đường ruột và tăng nồng độ acide ở dạ dày. Hệ thống đối giao cảm chắc chắn làm ngược lại và chính sự quân bình của hai loại vận hành lớn này cho phép người ta sống khỏe mạnh. Thiền định được thực hành đều đặn cho phép giảm thiểu tầm quan trọng của sự hoạt hóa kinh niên của cung phản xạ này, thậm chí còn tiêu hủy nó ở những người hành thiền có nhiều kinh nghiệm.

### D. Kết luận

Thiền định không chỉ là một tập hợp các kỹ thuật giúp phân tích, điều hòa và cải tiến trí tuệ, nó cũng được phối hợp với một đạo đức và với những giới điều, một thể cách hiện hữu, một bộ phận của đời sống. Người ta luôn luôn thiền định chuyên chăm nhiều hay ít trong suốt ngày. Thiền định giảm thiểu sự tác động tâm sinh lý của các sự kiện trong đời sống hằng ngày và tích cực hóa cái nhìn của chúng ta về các sự vật. Cuối cùng thiền định cho phép chúng ta sống thanh thản và trung hòa cảm xúc. Trí tuệ, từ bi, sự ngưng dứt những phản ứng nóng giận là những bằng chứng của một cuộc sống an bình hơn, hỷ lạc hơn, ít phải chịu những bất ngờ của vô thường và tìm thấy hạnh phúc bằng cách tránh khổ đau. ■

### Nguyên tác:

*Méditation et Neurosciences. Aspects Scientifique et Médicaux.* Dr. D. Prapotnich.





ĐỖ HỒNG NGỌC

## Nói không được

Buổi hôm đó Duy-ma-cật hỏi: “Thưa các nhân giả, Bồ-tát nhập pháp môn Bất-nhị như thế nào?”.

Một vị trả lời: “Sanh và diệt là hai. Pháp vốn không sanh, tức không diệt. Đắc vô sanh pháp nhãn ấy là nhập pháp môn Bất nhị”.



Bất Nhị (Không hai) dĩ nhiên không phải Một. Sanh có chứ. Tử có chứ. Nhưng sanh tử không hai bởi là một dòng chảy liên tục do duyên sinh. Chết là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Sanh với tử không hai, sóng với nước không hai, thì cao với thấp, giàu với nghèo, sang với hèn, da xanh da đỏ da vàng da đen đều “bất nhị”. Cho nên phải giữ “trực tâm” làm gốc. Chánh giác luôn đi cùng Chánh đẳng là vậy.

Phật dạy Bảo Tích và năm trăm vị Bồ-tát tương lai xuất thân từ trí thức, đại gia, vương tôn công tử ở Tỳ-da-ly hôm đó: “Bồ-tát tùy lòng ngay thẳng (trực tâm) mà khởi làm. Tùy chỗ khởi làm mà được lòng sâu vững (thâm tâm). Tùy lòng sâu vững mà tâm ý được điều phục...”.

Cho nên Thường Bất Khinh mới chấp tay xá lạy mọi người, cho nên Dược Vương mới đốt hai cánh tay đến mấy ngàn năm ...

Nhưng làm sao để vào cửa Bất nhị (nhập Bất nhị pháp môn)? Làm sao để sống trong “bất nhị”, sống với “bất nhị”? Thì, trước hết phải “hành thâm” Bát-nhã, phải thấy không, thấy duyên sinh, thực tướng vô tướng...

Một vị nói: “Ta với vật của ta là hai. Nhân có cái ta nên có vật của ta. Nếu không có cái ta, ắt chẳng có cái gọi là vật của ta. Đó là vào pháp môn Bất nhị”.

Một vị nói: “Cấu và Tịnh là hai...” rồi Tận và Bất tận, Minh với Vô minh, Động với Niệm... Từng cặp từng cặp có vẻ đối kháng nhau chan chát vậy mà thực ra là “bất nhị”.

Các vị Bồ-tát mỗi người trình bày con đường tu chứng nhập pháp môn Bất Nhị của mình rồi, bèn thưa hỏi Bồ-tát Văn-thù:

“Thưa ngài Văn-thù, thế nào là Bồ-tát vào pháp môn Bất Nhị?”

“Thưa các vị, theo như ý tôi, đối với tất cả các pháp thì không nói, không thuyết, không chỉ



danh, không giải thích, lìa khỏi mọi sự vấn đáp. Đó mới là nhập pháp môn Bất Nhị". Bồ-tát Văn-thù trả lời. Rồi liền quay sang hỏi Duy-ma-cật: "Chúng tôi mỗi người đều nói ra cả rồi, vậy nhân giả cũng nên nói ra, thế nào là Bồ-tát nhập pháp môn Bất Nhị?". Duy Ma Cật làm thinh. Chẳng nói chẳng rằng chi cả!

Văn-thù bèn vỗ tay khen: "Tuyệt diệu! Thật là tuyệt diệu! Cho đến không có cả ngữ ngôn, văn tự, đó mới thật là nhập pháp môn Bất Nhị vậy".

Lúc đó mọi người mới ngớ ra. Thì ra là vậy!

Cứ tưởng Duy-ma-cật... bí!

## Bất Nhị và Như Lai

Nhưng hình như, Bất Nhị chính là... Như Lai!

Hãy nghe Duy-ma-cật "mô tả" Như Lai: "... chẳng ở bên này, chẳng ở bên kia, chẳng ở giữa dòng; không tối, không sáng; không danh, không tướng; không mạnh, không yếu; không sạch, không nhơ. Chẳng phải hữu vi, chẳng phải vô vi... Chẳng lại, chẳng đi. Chẳng ra, chẳng vào, chẳng thủ, chẳng xả...".

"Không phải hữu tướng, không phải vô tướng, không tác, không khởi, không sanh, không diệt, không sợ, không lo, không mừng, không chán; không phải đã tồn tại, không phải sẽ tồn tại, không phải đang tồn tại...".

Cho nên với Như Lai "Chẳng thể dùng trí mà hiểu, chẳng thể dùng thức mà biết". "Không thể dùng tất cả ngôn thuyết để hiển thị hay phân biệt, tất cả ngôn ngữ đàm luận đều dứt tuyệt".

Đến với Như Lai chỉ còn cách ú ớ, quơ tay quơ chân, đánh đấm la hét thôi... hoặc giỏi lắm thì im lặng như Duy-ma-cật. Ờ há! Vậy hả? Thì ra thế!

Thế nhưng,

"Nói ra là bị kẹt

Không nói cũng không xong".

(Chơn Nguyên, thế kỷ XVII)

Còn Tăng Triệu, viết tựa cho bản dịch Duy-ma-cật từ thế kỷ thứ V thì viết:

"... Thừa, Thánh trí vốn vô tri, mà muôn vàn phẩm loại đều được soi tỏ. Pháp thân vốn vô tướng, nhưng lại ứng hiện theo từng hình tướng đặc thù. Văn diệu chí cao thì vẫn không lời, mà thư tịch huyền vi khắp nơi quảng bá. ... Và, chúng sinh mãi ngủ vùi, phi ngôn thì lấy gì để đánh thức? Đạo không vận chuyển đơn côi. Đạo hoàng do người.

Cho nên, Như Lai sai Văn-thù nơi phương khác; triệu Duy-ma từ quốc độ kia; cùng tụ hội Tỳ-da-ly để chung truyền đạo ấy".

(Tăng Triệu, Tựa Duy-ma-cật sở thuyết, thế kỷ thứ V, Tuệ Sỹ dịch Việt, mùa Thu, PL.2548)

"Chúng sanh trong cõi này càng cường, khó chuyển hóa, nên Phật phải giảng thuyết bằng ngôn ngữ cứng

rắn để điều phục. Bày ra thiên đàng địa ngục, ngạ quỷ súc sanh cho họ sợ, để họ tự sửa cái tâm mình".

Có người lòng sục truy tìm Như Lai mà không thấy đâu, có người tình cờ thấy biết Như Lai qua tiếng gió, tiếng sóng, tiếng ngói vỡ, tiếng lá rụng ngoài sân, mảnh trăng treo đầu bẹ chuối, sương mai lấp lánh hạt kim cương...

Phật đã mở toang kho tàng bí mật của Như Lai khi Phật vào bảo tháp, tay bắt mặt mừng, chuyện trò rôm rả với Như Lai Đa Bảo đã diệt độ từ lâu xa. Phật đã "khai thị" cho chúng sanh "ngộ nhập" Tri kiến Phật từ đó.

"Thấy biết" Như Lai, sống với Như Lai, sống trong Như Lai, nên Phật mới từ từ cười một mình. Thôi nhé. Đừng làm phiền Ta nữa nhé.

"Bên trời xanh mãi

Những nụ mầm mới

Để lại trong cõi thiên thu hình dáng nụ cười..."

(Trịnh Công Sơn) ■







# Pháp sư Tuyên Hóa

THÍCH NGUYỄN TẠNG

**P**háp sư Tuyên Hóa được xem là nhà truyền bá Phật giáo Trung Hoa thành công nhất trên đất Mỹ ở cuối thế kỷ XX. Pháp sư thế danh là Bạch Ngọc Thư, Pháp danh An Từ, tự Độ Luân, Pháp hiệu Tuyên Hóa. Ngài sinh ngày 26/04/1918 (nhằm ngày thứ Sáu, 16 tháng 3 năm Mậu Ngọ) tại làng Kiết Lâm, Mãn Châu thuộc vùng Đông Bắc, Trung Hoa, trong một gia đình có tám người con. Thân phụ là cụ ông Phú Hải và mẹ là người họ Hồ. Ngài là người con út trong một gia đình có truyền thống kính tin Tam bảo. Mẹ ngài ăn chay trường và tu theo pháp môn Niệm Phật. Trước khi ngài chào đời, bà có một giấc mơ kỳ lạ. Một đêm nọ, bà thấy một luồng hào quang của Đức Phật A-di-đà chiếu sáng khắp nơi và làm chấn động đất trời. Giật mình thức dậy bà ngửi thấy mùi thơm kỳ diệu lan tỏa khắp trong phòng. Không lâu sau đó bà đã hạ sanh ngài.

## Xuất gia và tu học

Vào năm 11 tuổi, trong một lần băng qua một cánh đồng gần ngôi làng, ngài thấy tử thi của một đứa trẻ nằm dưới đồng rơm. Ngài chưa từng thấy người chết trước đó nên hỏi mẹ, và mới biết đó là cái chết, là sự hủy hoại của một kiếp người. Trong tâm trí non nớt, bất giác ngài suy nghĩ có cách nào để thoát khỏi sự chết chăng; và ngài được một người quen khuyên rằng: *"Chỉ có một con đường duy nhất để thoát chết, là tu tập theo con đường Đạo để giác ngộ bản tâm và biết rõ được bản lai diện mục của mình"*. Do đó ngài muốn xuất gia đầu Phật để có thể thực hành được con đường đạo trọn vẹn.

Ngài đến bày tỏ ý nghĩ cao đẹp này với mẹ và được mẹ khuyên rằng: *"Xuất gia là chuyện tốt, nhưng cũng không phải là chuyện dễ làm. Cần phải có thiện căn, phải có đại nguyện lực, phải phát đại Bồ-đề tâm thì mới có thể thành tựu. Nay con phát tâm như vậy, mẹ hết lòng ủng hộ và điều này cũng khế hợp với giấc mơ của mẹ năm xưa. Tuy nhiên, nay mẹ đã già, ngày tháng không còn bao lâu nữa, các anh chị của con đều đã tự lập, con nên ở lại để phụng dưỡng cha mẹ tuổi già, khi cha mẹ mãn phần rồi, con xuất gia cũng không muộn"*.

Ngài vâng lời mẹ và ở lại phụng dưỡng cha mẹ. Ngày ngày, ngài theo mẹ tu pháp môn Niệm Phật và lạy Phật sám hối để tiêu trừ nghiệp chướng. Đến năm ngài 19 tuổi, mẹ ngài qua đời, ngài đến chùa Tam Duyên đánh lễ và chính thức xuất gia với Hòa thượng Thường Trí. Sau đó ngài trở lại quê nhà để tiếp tục nghiên cứu kinh điển và tu tập trong một thiền thất nhỏ bên cạnh ngôi mộ của mẹ trong ba năm, để tỏ lòng hiếu đạo. Trong suốt thời gian này, ngài tinh tấn tọa thiền, tụng kinh và lạy sám hối. Ngài chỉ ăn mỗi ngày một bữa và có lúc nhập định ba ngày liên tục, có khi đến một tuần lễ mới xả thiền. Rồi một đêm nọ, người dân trong làng hoảng hốt thấy thiền thất của ngài bùng phát hỏa. Hàng trăm người xách nước chạy đến để chữa cháy. Tuy nhiên khi tới nơi họ thấy thiền thất của ngài vẫn tĩnh mịch lặng yên và ngài vẫn an nhiên trong thiền định.

Năm 1947, sau Đệ nhị thế chiến (1939-1945), Pháp sư bắt đầu chuyến vân du hoằng hóa. Cuối cùng, trải qua hơn ba ngàn dặm, ngài đến chùa Hoa Nam để bái kiến Thiền sư Hư Vân, lúc ấy Thiền sư Hư Vân đã 109 tuổi. Thiền sư Hư Vân vừa nhìn thấy ngài thì liền nhận



ra hoa trái tu tập của ngài trong thời gian qua. Thiền sư Hư Vân nói: “*Như thị, như thị*”, và ngài cũng đáp lại: “*Như thị, như thị*”. Thiền sư Hư Vân liền ấn chứng sở đắc của ngài và ngài chính thức trở thành Tổ thứ 9 của *Thiền phái Quy Ngưỡng* và là vị Tổ thứ 49 của Thiền tông Ấn-Hoa.

### **Đạo nghiệp của Pháp sư Tuyên Hóa Tại Hồng Kông**

Mùa hè năm 1949, cuộc cách mạng trong nước bùng nổ, ngài đến tị nạn tại Hồng Kông. Đến nơi không có một đồng xu dính túi, ngài đi thẳng đến một sơn động và ngồi kiết-già nhập định trong hai tuần lễ. Lúc bấy giờ đoàn người tị nạn từ Hoa Lục kéo sang Hồng Kông ngày càng đông. Ngài phải rời hang động và tạo ngân quỹ để cứu giúp người dân. Hồng Kông là mảnh đất của Gia-tô giáo từ năm 1842 khi đế quốc Anh xâm chiếm xứ này. Do đó mọi việc Phật pháp phải làm lại từ đầu. Trong 12 năm hoàng pháp tại Hồng Kông, ngài đã xây dựng chùa Tây Lạc Viên, chùa Từ Hưng Thiền và một giảng đường. Ngài đã tổ chức in ấn lại một số kinh sách và thuyết pháp giảng kinh cho quần chúng. Đặc biệt là ngài cho xuất bản tờ báo *Tâm Pháp (Mind Dharma)* để phổ biến giáo lý. Các bộ kinh được Ngài thuyết tại Hồng Kông gồm có kinh *Hoa Nghiêm*, kinh *Địa Tạng*, kinh *Kim Cang* và kinh *A-di-đà*... Chính nhờ các pháp hội này mà Phật giáo đã nhanh chóng lan tỏa và phát triển mạnh ở Hồng Kông trong một thời gian ngắn.

Trong thời gian 10 năm lưu trú tại đây, Pháp sư cũng tổ chức các chuyến đi hoàng pháp ở các nước Thái Lan và Miến Điện để thuyết giảng, tìm hiểu và nghiên cứu Phật giáo Nam tông. Ngài mong muốn qua đó sẽ thiết lập thành một khối thống nhất mạnh mẽ giữa hai truyền thống Nam và Bắc truyền của Phật giáo.

### **Tại Úc châu**

Năm 1959, ngài nhận được tin Thiền sư Hư Vân viên tịch ở Trung Hoa, thọ thế 120 tuổi, ngài già từ Hồng Kông và đến hoàng pháp tại Úc châu. Tại đây ngài được mời dạy Hoa ngữ tại một đại học ở Sydney và tổ chức thuyết pháp giảng kinh cho Phật tử trong cộng đồng người Hoa ở New South Wales.

Năm 1961, ngài được Hội Phật giáo tại tiểu bang Victoria cung thỉnh về chứng minh Đại lễ Phật đản và thuyết pháp trong dịp này. Thời gian còn lại ngài hướng dẫn cho một số nhóm thiền sinh tu tập; tuy nhiên công việc Phật sự chưa đủ nhân duyên để khởi phát tại Úc, cho nên vào cuối năm 1961, ngài lên đường đến California, Hoa Kỳ để tiếp tục sứ mạng cứu khổ độ sinh của mình.

### **Tại Mỹ châu**

Tại San Francisco, ngài sống và tu tập trong một căn hộ nhỏ ở khu có đông người Hoa. Tại đây ngài ấn nhận tu tập thiền định, chờ đợi cơ duyên thuận lợi để ra hoàng pháp. Lúc bấy giờ ngài tự gọi mình là Nhà Sư trong Phần Mộ (*Mộ Trung Tăng/ The Monk in the Grave*). Thời gian đầu ngài chỉ được biết đến trong cộng đồng người Hoa, nhưng lần lần giảng đường của ngài có nhiều người Mỹ đến nghe pháp, đặc biệt nhiều sinh viên người Hoa và Mỹ cũng đến nghe pháp. Trong dịp này Pháp sư Tuyên Hóa đã tuyên bố với tín đồ về mục đích chính của ngài có mặt ở Mỹ là: “*Đem giáo lý Phật-đà qua phương Tây và thành lập ở đây một cộng đồng Tăng-già chánh truyền; tổ chức và hỗ trợ công tác phiên dịch toàn bộ kinh điển Phật giáo sang tiếng Anh và nhiều thứ tiếng khác; quảng bá một nền giáo dục hướng thiện qua việc thành lập các trường tiểu, trung và đại học Phật giáo*”.

Năm 1968, ngài mở một giảng đường để thuyết pháp tại lầu 4 của chung cư Waverly, nơi đây từng là một ngôi đền của đạo Lão và ngài bắt đầu thuyết giảng kinh *Lăng Nghiêm*, pháp hội này kéo dài đến 96 ngày. Sau pháp hội này, ngài tuyên bố rằng: “*Năm nay hoa Chánh pháp sẽ nở rộ trên đất Mỹ, một hoa năm cánh*”. Đặc biệt trong pháp hội Lăng Nghiêm này có 30 sinh viên đến từ Đại học Washington ở bang Seattle để nghe pháp. Và sau khóa tu này có năm sinh viên người Mỹ phát tâm xuất gia đầu Phật.

Mùa đông năm 1969, ngài cho trùng tu lại ngôi giảng đường và đặt tên là Tu viện Kim Sơn (*Gold Mountain Monastery*). Kim Sơn là danh hiệu của một ngôi chùa ở Trung Hoa và sinh hoạt tại đây đều theo quy củ thiền môn truyền thống của Phật giáo Trung Hoa. Cũng trong năm này, ngài thành lập Viện Dịch Kinh (*The Buddhist Text Translation Society*), một tổ chức

chuyên trách việc phiên dịch và in ấn kinh điển và đã xuất bản trên 200 dịch phẩm, trong đó phần lớn được dịch sang tiếng Anh, tiếng Việt và tiếng Tây Ban Nha.

Vào ngày 7 tháng 7 năm 1972, ngài mở Đại giới đàn để truyền giới cho hơn 200 Tăng Ni ở Mỹ và các nước lân cận về thọ giới trong dịp này, đặc biệt trong đó có năm vị Tăng sĩ người Mỹ, đây là lễ truyền trao giới pháp đầu tiên trên đất Mỹ, Giới đàn kéo dài 108 ngày. Theo *Mahavamsa* (bộ đại sử của Tích Lan), vua Mahanama cho rằng “*Phật giáo không thật sự cắm rễ trên một đất nước cho tới khi nào một người dân của xứ sở ấy được thọ giới ngay trên quê hương của mình*”. Điều kiện này hôm nay nước Mỹ đã hội đủ.

Năm 1974, Pháp sư đã mua lại một bệnh viện ở California để thành lập Vạn Phật Thánh Thành (*City of Ten Thousand Buddhas*). Đây là một cơ sở hoàng pháp vĩ đại







nhất từ trước tới nay tại Mỹ với diện tích rộng 488 mẫu (rộng gấp 25 lần Tòa Bạch Ốc). Pháp sư Tuyên Hóa đã nói về nhân duyên thành lập Vạn Phật Thánh Thành: “*Có thể nói rằng nhân duyên tạo lập Vạn Phật Thánh Thành này đã được định trước từ vô lượng kiếp. Làm sao mà chúng ta có thể xây cất được bảy, tám chục tòa nhà như thế này?*”. Kỳ thật nơi này là một bệnh viện do chính quyền tiểu bang California xây dựng từ năm 1930, tất cả vật liệu kiến trúc và các thiết bị bên trong đều thuộc loại thượng hảo hạng. Toàn khu bệnh viện có hơn 70 tòa nhà thuộc loại công trình kiến trúc lớn, trên 2.000 phòng, 3 sân chơi bóng chày, 1 trạm cứu hỏa, 1 hồ bơi, 1 lò đốt rác, cùng nhiều thiết bị cung cấp nước chữa lửa nằm rải rác dọc về đường. Một con đường tráng nhựa ngoằn ngoèo ăn thông với các ngã, hai bên có trụ đèn đường và nhiều cây cổ thụ hơn cả trăm năm. Tất cả các ống dẫn nước, mạng nối các thiết bị điện, hệ thống dẫn điện dùng cho máy sưởi và máy lạnh đều được thiết kế dưới mặt đất. Các công trình đều được nghiên cứu một cách cẩn thận về cả mặt thiết kế lẫn vật liệu.

Toàn khu bệnh viện có đủ chỗ cho hơn 20.000 người cư trú. Vào giữa năm 1970, tiểu bang California gặp phải một trận đại hạn hán vô tiền khoáng hậu, nạn thiên tai này đã ảnh hưởng vô cùng nghiêm trọng đến sinh hoạt của bệnh viện này. Chính phủ có mời công ty đào giếng nổi tiếng nhất ở Mỹ đến đào nhưng không có nước, Chính phủ lâm vào cảnh bế tắc, đành phải chuyển bệnh nhân đi nơi khác và bán bệnh viện này với giá rẻ.

Sau khi mua lại bệnh viện này, Pháp sư Tuyên Hóa đã tái tạo thành Vạn Phật Thánh Thành. Nhằm giải quyết nạn khan hiếm nước, ngài đã dùng tuệ nhân để xác định vị trí mạch nước ngầm, và công việc này đã thành công. Đây là một sự kiện bất khả tư nghị, và cho đến hôm nay, mỗi khi nhắc lại sự kiện này mọi người đều thấy vui, xúc động pha lẫn hào hứng.

Vạn Phật Thánh Thành là nơi hội tụ của những người có đạo đức, trí tuệ chân chính. Tại đây tuyệt đối không có sự phân biệt, chia rẽ, Nam-Bắc tông đều thông giao, văn hóa Đông Tây đều hòa hợp, nhân sĩ trên thế giới xem đây là một cội rễ quay về của tự tâm. Pháp sư Tuyên Hóa đã khẳng định rằng “*Vạn Phật Thánh Thành không phải là một cơ sở của tư nhân, nó thuộc quyền sở hữu của tất cả Phật tử trên thế giới, kể cả tín đồ của mọi tôn giáo khác*”.

Tại Vạn Phật Thánh Thành, Pháp sư Tuyên Hóa chủ trương phục hồi giới luật như thời Phật còn tại thế như Tăng Ni phải đắp giới y để gìn giữ oai nghi tế hạnh và chư Tăng Ni thọ trai mỗi ngày một lần, không nên ăn sau giờ Ngọ. Tự thân Pháp sư thực hành trong suốt đời ngài và khuyến giáo chúng đệ tử nghiêm trì các hạnh này. Pháp sư khích lệ các đệ tử nên ngồi thiền mà không nằm vào ban đêm. Đời sống tu học tại Vạn Phật Thánh Thành được áp dụng cả năm tông phái lớn của Phật giáo Trung Hoa; đó là Luật tông, hành giả thọ trì 250 giới dành cho Tỳ-kheo và 348 giới dành cho Tỳ-

kheo Ni, 5 giới dành cho Phật tử tại gia; Thiên Thai tông chuyên chú đến việc học kinh và tụng kinh; Mật tông, thọ trì thần chú và các môn Đà-ra-ni; Tịnh độ tông, tụng kinh và niệm danh hiệu Phật A-di-đà; và Thiền tông bao gồm tọa thiền và tham công án.

Đặc biệt, Pháp sư Tuyên Hóa khuyến dạy các đệ tử phải tinh tấn thọ trì sáu nguyên tắc sống (lục đại tông chỉ) mà chính điều đó đã giúp cho ngài thành tựu được đạo nghiệp, đó là: *Không tranh, Không tham, Không mong cầu, Không ích kỷ, Không tự lợi và Không nói dối*. Ngài đã làm bài kệ nói lên quyết tâm tu tập của mình cũng như khuyến giáo tứ chúng tại Vạn Phật Thánh Thành: “*Dù rét chết, không phan duyên; dù đói chết, không van nài; dù nghèo chết, không cầu cạnh. Tùy duyên, không đổi; không đổi, tùy duyên; ba tông chỉ ấy, ta phải giữ gìn. Xả thân vì Phật sự,*

*Tạo mạng vì bốn sự, Chánh mạng vì Tăng sự. Hiểu sự, rõ lý; rõ lý, hiểu sự*”.

#### Lời kết

Pháp sư Tuyên Hóa cũng nổi danh về đức khiêm cung vô ngã và lòng từ bi vô biên đối với chúng sanh. Ngài chuyên hành trì hai pháp tu khắc kỷ là ngủ ngồi và ăn ngọ. Ngài hành đạo không biết mệt mỏi cho đến suốt đời. Ngài đã viên tịch vào ngày mùng 10 tháng 5 năm Ất Hợi (7/6/1995) tại Vạn Phật Thánh Thành, Los Angeles, California, Hoa Kỳ, thọ thế 78 tuổi. Lễ nhập kim quan cử hành tại Long Beach Thánh Tự ngày 12/6/95 và kim quan được cung thỉnh về Vạn Phật Thánh Thành vào ngày 16/6/95. Thừa hành di giáo của Ngài, tứ chúng đệ tử tại các đạo tràng đều chuyên tâm thọ trì kinh *Hoa Nghiêm* và niệm Phật trong suốt 49 ngày. Sau lễ trà-tỳ, ngày 29 tháng 7, tro cốt của ngài được rải trên khuôn viên của Vạn Phật Thánh Thành đúng như lời di giáo của ngài: “*Khi tôi đến, tôi không có gì cả; khi tôi đi, tôi vẫn không có gì cả. Tôi không muốn để lại dấu vết gì trên thế gian. Tôi từ hư không đến. Tôi sẽ trở về hư không*”. Sự ra đi của Pháp sư giống như mặt trời khuất bóng, khiến ai cũng thương cảm thống thiết. Cuộc đời tu tập và hành đạo của Ngài là một tấm gương sáng ngời cho tất cả chúng sanh. Với tinh thần từ bi, trí tuệ và tận tụy với chúng sanh, ngài đã cảm hóa được hàng vạn người trở về với Chánh pháp, đi theo con đường thanh tịnh và giải thoát. Hy vọng rằng sự nghiệp giáo hóa của Ngài sẽ được duy trì và ngày càng phát triển hơn nữa trên đất Mỹ. ■

#### Tham khảo theo các tài liệu:

1. John Snelling, *The Buddhist Handbook, the complete guide to Buddhist Schools, Teachings, Practice, and History, Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1998.*
2. Rick Fields, *How the Swans came to the lake, A Narrative History of Buddhism in America, Shambhala, Massachusetts, USA, 1992.*
3. Paul Croucher, *A History of Buddhism in Australia 1848-1988, NSWU Press, 1989.*



# Lịch sử Việt Nam viết bằng Quốc ngữ năm 1659

Bài & ảnh: TÔN THẮT THỌ

**T**rong tập sách *Lịch sử chữ Quốc ngữ 1620-1659* xuất bản lần đầu năm 1972 tại Sài Gòn và tái bản năm 2007 tại Mỹ, soạn giả Đỗ Quang Chính có công bố ở phần mục *Những tài liệu viết tay năm 1659 của hai người Việt Nam* ba tài liệu bằng chữ quốc ngữ Quốc ngữ; các tập tài liệu này hiện đang được lưu trữ tại Văn khố dòng Tên ở La Mã, trong đó đáng chú ý là tập viết tay về lịch sử Việt Nam được tác giả Đỗ Quang Chính chụp hình và in trong tập sách nghiên cứu của mình.

Theo ông Đỗ Quang Chính, mặc dù tài liệu không ghi tên tác giả và thời gian soạn thảo, nhưng căn cứ vào chữ viết của tài liệu hoàn toàn giống nét chữ trong bức thư của một Thầy giảng đạo tên là Bento Thiện, người này gửi một bức thư cho Linh mục Marini năm 1659, từ đó có thể xác định rằng, tài liệu này do Bento Thiện soạn thảo cùng với thời gian trên. Với độ dài 12 trang giấy, chữ nhỏ li ti; 11 trang đầu viết trong khổ 19x28cm, trang cuối cùng trong khổ 19x6cm và chỉ có 9 dòng. Trang cuối cùng, tác giả không ghi dấu gì chứng tỏ là phần kết thúc, nhưng qua nội dung, ta thấy có lẽ tác giả đã chấm dứt ở đây.

Nhìn chung, vì đây là một trong những văn bản đầu tiên được viết bằng chữ Quốc ngữ trong giai đoạn phôi thai, vì thế chữ viết thời kỳ này rất khó đọc, chỉ có chừng 50% là có tự dạng giống như ngày nay. Theo tác giả Hoàng Tiến trong cuốn *Chữ Quốc ngữ và cuộc cách mạng chữ viết* thì căn cứ vào *Từ điển Việt Bồ La* của Giáo sĩ Alexandre de Rhodes in năm 1651 thì chữ viết hồi ấy khác với bây giờ. Thí dụ: *mlê = lê; dea = da; uà = và; bua = vua; bó ngựa = vó ngựa; dè dẹ = nhè nhẹ; blái núi = trái núi; con tlâu = con trâu; blá ơn = trả ơn; dổi lá = đổi giá; blúc blác = lúc lắc...* Hơn nữa, lời văn trong văn bản trình bày không được suôn sẻ, phần nhiều trúc trắc khó hiểu. Tuy thế, theo đánh giá của nhiều nhà nghiên cứu, nó vẫn có giá trị đặc biệt về phương diện lịch sử và ngôn ngữ. Về phương diện xã hội, tài liệu cũng giúp chúng ta hiểu rõ hơn bộ mặt Việt Nam thời bấy giờ.

Tập tài liệu không được phân chia từng chương mục rõ rệt, tác giả chỉ trình bày nội dung từng phần theo thứ tự: lược sử các triều đại, các sinh hoạt xã hội, việc thi cử, hành chính, tín ngưỡng... Riêng phần lược sử chiếm 50% tài liệu, số còn lại dành cho các phần còn lại. Với mục đích để người đọc hiểu thêm về nội dung

tác phẩm này, chúng tôi xin giới thiệu một số đoạn trích được tác giả Đỗ Quang Chính chuyển sang lối viết ngày nay cho dễ đọc, dễ hiểu. Đồng thời cũng xin được phép tác giả sao chụp lại một vài trang viết có nội dung được trích:

Về giai đoạn lịch sử anh hùng Lê Lợi kháng chiến chống quân Minh, tài liệu ghi chép khá chính xác và cụ thể:

"Đến ngày sau, vua Lê Thái Tổ là người đất Thanh Hóa, quê ở Lam Sơn, làm quan phụ đạo, nuôi được bốn nghìn quân, còm chín (?), ai có tài khôn ngoan thì nuôi. Trời lại cho gươm gọi là Thần kiếm. Đêm ngày lo toan chước, sắm sửa đánh trả Ngô, thì rao hết Thanh Hóa, Nghệ An, Quảng Nam, Thuận Hóa làm quân mà sắm sửa đánh trả Ngô; thì Ngô thấy vậy thì sai quân đánh vua Lê Thái Tổ. Vua Lê liền chạy lên đàng đòi voi (?). Làng liền cho voi mệnh (mạnh), mới mở xuống Quảng Nam, Nghệ An, mà









Điều đáng ngạc nhiên là mặc dù tác giả làm công việc của một chức sắc tôn giáo, nhưng ông cũng rất am hiểu về việc thi cử của triều đình:

"Bằng sự bên Văn, ba năm lại thi một lần, gọi là Hương thi, trước thi đi khảo xã, ai có hay chữ mới lấy tên: đại xã thì hai mươi người, trung xã mười lăm người, tiểu xã mười người. Đoạn xem ai có hay chữ thì dâng sổ cho nhà huyện, thì học trò, đi khảo nhà huyện có đỗ, thì lại khảo nhà phủ, ai hơn thì cho tên nhất, gọi là ưu, thứ hai là tứ tràng, thứ ba là tam tràng, Đoạn mới họp lại làm một xứ là một tràng mà thi. Có quan giữ áp tràng, bên Văn thì quan Tấn sĩ, bên vũ thì quan Đô đốc, Công đàn cùng nhà Tì, nhà Hiến. Mà học trò vào tràng thứ nhất gọi là Kinh nghĩa, khảo sách mười ngày, liền ra bảng cho thiên hạ xem tên ai đỗ thì ở lại mà thi. Ngày sau gọi là tràng Lục, ai đỗ ngày Lục thì lại vào ngày Phú. Đỗ ngày Phú, thì gọi là Sinh đồ. Lại thi một ngày nữa gọi là ngày Sách. Ai đỗ ngày Sách, thì gọi là Hương cống".

Đến năm sau, những kẻ Hương cống mới ra thi ngoài Kẻ Chợ trong Đền, có vua chúa quan triều cùng thiên hạ đi ngày ấy, thì gọi là Hội thi. Ai đỗ bốn ngày mới gọi là Tấn sĩ, liền ra bảng cho thiên hạ biết. Những quan Tấn sĩ ấy liền đi lạy vua chúa, đoạn lại về đi học một tháng mới thi lại. Ai thuộc chữ hơn, đứng thứ nhất gọi là Trạng nguyên; thứ hai là Bảng nhãn; thứ ba là Thám hoa; thứ bốn là Hoàng giáp; thứ năm là chính Tấn sĩ; thứ sáu là đồng Tấn sĩ. Ngày sau chúa cho đi làm quan các xứ..." (sđd, tr.171).

Phần cuối chép về địa dư, hành chánh của các tỉnh và một số phủ huyện:

"Bây giờ kể các xứ Thanh Hoá, Nghệ An, Quảng Nam, Thuận Hoá Đông Tây Nam Bắc.

Thanh Hóa: có bốn phủ, mười bảy huyện cùng có ba chu (...).

Nghệ An xứ: chín phủ, mười hai huyện hai chu (...).

Thuận Hoá: hai phủ, bảy huyện, ba trăm bốn mươi mốt xã, bảy mươi ba sách.

Bố Chính: sáu mươi xã, bốn mươi trại (...).

Quảng Nam xứ: bốn phủ, bảy huyện, hai trăm mười tám xã, ba mươi bốn trại (...).

Hải Dương xứ: bốn phủ, bảy huyện, hai trăm tám xã, ba mươi bốn trại (...).

Sơn Tây xứ: sáu phủ, bốn huyện, hai chu (...).

Kinh Bắc xứ: bốn phủ, hai mươi huyện (...).

An Bang xứ: một phủ, ba huyện, tám mươi bốn xã, một trăm hai trại (...).

Kinh Sơn xứ: một phủ tràng Kênh, phủ Bãi Chu, một trăm ba mươi mốt xã, hai mươi sáu trại.

Thái Nguyên xứ: phủ Bằng Phủ, bảy huyện, hai chu, một trăm hai mươi bốn xã, một trăm ba mươi trại (...).

"Cả và thiên hạ: năm mươi mốt phủ, một trăm bảy mươi hai huyện, bốn mươi tám chu, bảy nghìn chín trăm tám mươi bảy xã..." (sđd, tr176).

Như đã nói, tập tài liệu lịch sử này có nội dung ngắn gọn và sơ lược, hơn nữa lại được viết bằng văn phong khó hiểu, tuy vậy ta vẫn thấy được người viết đã trình bày nhiều vấn đề quan trọng của xã hội thời đó. Nội dung cũng cho thấy, tác giả là một người có học thức vững vàng, bằng chứng là ông rất rành về thể lệ thi cử, cách phân định cấp quan văn võ của triều đình; về địa dư hành chính cũng như các sinh hoạt, phong tục của người dân.

Tóm lại, trong một mức độ nhất định, tập tài liệu Lịch sử An Nam đã giúp cho người đọc hiểu rộng hơn về bối cảnh xã hội Việt Nam vào giữa thế kỷ XVII. ■

**Tài liệu tham khảo:**

- Đỗ Quang Chính, Lịch sử chữ Quốc ngữ 1620-1659, An Tôn (HK) xuất bản 2007.

- Hoàng Tiến, Chữ Quốc ngữ và cuộc cách mạng chữ viết đầu thế kỷ XX, Nxb Lao Động, 1994.







# Dịch và văn

Tiểu luận của HỒ ANH THÁI

**T**rước thập kỷ tám mươi của thế kỷ XX, nhiều nhà ngôn ngữ học Anh - Mỹ cho rằng tiếng Anh đã trở nên xơ cứng, thiếu sức biểu cảm. Thế rồi xuất hiện một dòng văn học viết bằng tiếng Anh của Ấn Độ đổ ập vào dòng chung văn học tiếng Anh. Một sự chào đón hân hoan khi Salman Rushdie xuất hiện với tiểu thuyết *Midnight's Children* năm 1980 (bản tiếng Việt là *Những đứa con của nửa đêm*, Nhã Nam và Hội Nhà văn xuất bản 2014). Rồi *The God of Small Things* của Arundhati Roy năm 1997 (bản tiếng Việt là *Chúa trời của những điều vụn vặt*, Nhà xuất bản Phụ Nữ 1999).

Dòng văn học của các tác giả Ấn Độ hoặc gốc Ấn có nhiều tác phẩm hay, nhưng hai cuốn nêu ra đây đặc biệt có đóng góp về mặt ngôn ngữ. Rushdie và Roy được đánh giá cao, được xem như những người đem lại màu sắc mới cho tiếng Anh. Một thứ tiếng Anh khác lạ, rực rỡ như xứ sở nhiệt đới nhiều ánh nắng, lộng lẫy như trang phục Ấn, đa màu sắc, đa hương vị và đa thanh như mỹ thuật, ẩm thực và âm nhạc xứ này. Đây là thứ tiếng Anh văn chương đầy gia vị Ấn, *masala English* (nghĩa là tiếng Anh gia vị). Họ bổ sung cho tiếng Anh những từ mới, không thể tìm thấy trong từ điển, những ngôn từ cứ như thể từ đời sống Ấn Độ mà náo động tràn vào trang sách. Những từ ghép có gạch nối và không gạch nối, những trò chơi chữ, sắp đặt chữ và nói lái theo kiểu Ấn, ban đầu có thể ngổ ngáo lạ lùng, nhưng được sử dụng đắc địa và hài hòa, đến lúc được người đọc nghiền ngẫm kỹ thì bản thân sự hiện diện của những ngôn từ ấy trong tiếng Anh đã mang ý nghĩa văn chương và triết học. Ban đầu những từ mới ấy được in nghiêng, sau rồi quen dần, nó được in thẳng, tự nhiên và đàng hoàng được kết nạp vào thứ tiếng Anh chính thống.

Không chỉ là ngôn từ, Salman Rushdie, Arundhati Roy, Kiran Desai, Vikram Seth, Amitav Ghosh, Jhumpa Lahiri... còn thay đổi trật tự từ trong câu tiếng Anh theo kiểu chỉ có người Ấn mới làm được như vậy. Các cụm từ bị đảo ngược vị trí, nhiều giới từ bị lược bỏ, nhiều hư từ không còn có chỗ trong câu. Những thao tác này đã tạo ra thách thức cho người đọc, và các dịch giả nước ngoài có thể phải mất nhiều thời gian suy ngẫm để thẩm cho được một câu văn. Bản thân nhiều nhà văn Anh - Mỹ cũng làm mới tiếng Anh theo kiểu này, nhưng thao tác của các nhà văn Ấn vẫn là một kiểu cách không giống ai, chỉ có tư duy Ấn Độ mới làm theo cách ấy.

Thành tựu của các nhà văn Ấn Độ đã dẫn đến một thực tế: bây giờ vào hiệu sách Âu - Mỹ, rất nhiều người mua sách đã tìm đến giá sách riêng của nhà văn Ấn Độ. Họ đã nghiền một thứ ngôn ngữ tiếng Anh không còn bị chê là xơ cứng, già nua, mà tươi mới, độc đáo, nhiều sinh sắc.

\* \* \*

Kể sơ qua như vậy để thấy văn của Salman Rushdie và Arundhati Roy là thứ văn hầu như không thể dịch được. Lost in translation, dịch là mất. Dịch là mất văn. Mà một khi đã mất văn rồi, cuốn sách chỉ còn trở lại cốt truyện, trong khi cốt truyện lại không phải là mục đích chính của các tác giả này. Cốt truyện mỏng, hầu như không cốt truyện, hoặc nói cách khác thì không cốt truyện chính là đa cốt truyện. Cái không cốt truyện ấy không hấp dẫn đối với cách đọc thông thường. Người đọc thông thường không nhận được gì nhiều từ một bản dịch đã mất văn như thế.

Ở đây, ta không nhằm định giá những bản dịch kể trên, mặc dù phải ghi nhận nỗ lực và thành tựu không



nhỏ của các dịch giả. Nhưng đồng thời, vẫn phải khẳng định lại, việc dịch chúng là điều bất khả. Mặt trái của tấm thảm. Tôi đang ngồi trước một bức tranh thảm Ba Tư, và tiện tay lật ngược xem mặt sau của tấm thảm. Chỉ còn thấy lờ mờ những đường nét mái vòm của một phiên chợ Ba Tư cổ chứ không còn là bức tranh. Vĩ von sát hơn thì phải là bản chép tranh. Bản dịch sách của Rushdie và Roy chỉ có thể là bản tranh chép, gần giống như bức tranh thật, nhưng không phải là tranh thật.

Vậy là ta đang bắt bẻ và làm khó cho các dịch giả? Rushdie và Roy tạo ra một thứ tiếng Anh mới, thì dịch giả cũng buộc phải tạo ra một ngôn ngữ mới tương xứng trong tiếng mẹ đẻ của mình hay sao? Người dịch một tác phẩm có tầm cỡ thì dứt khoát cũng phải đạt đến tầm như tác giả, phải sáng tạo ra ngôn ngữ mới? Mặt khác, cầm một bản dịch được coi là hay thì phải hiểu rằng dịch giả đã đến tầm của tác giả?

Câu trả lời dường như là: không hẳn.

\* \* \*

Trong đời sống hàng ngày, khi nghe một câu nói hơi khách sáo, hơi khách khí, hơi trịnh trọng, hơi chỉnh đốn thành phần chủ vị, hơi sách vở, người ta thường bình: giống như văn dịch.

Văn dịch đồng nghĩa với những gì không tự nhiên.

Hầu như mới chỉ có vài ba dịch giả có thể chuyển dịch được văn bản nước ngoài bằng một thứ tiếng Việt tự nhiên, sinh động, có cảm giác đây là sách do chính dịch giả vung bút viết ra, chứ không hẳn là biên dịch. Có người sẽ phản bác cách dịch này mà cho là vẫn phải giữ hơi hướng văn dịch, để người đọc luôn nhớ rằng họ đang đọc sách dịch. Nhưng điều ta muốn nói ở đây là hầu như các dịch giả vẫn còn nghèo tiếng Việt, và trong văn bản dịch họ không thể bơi lội vẫy vùng như cá trong nước. Ngôn ngữ họ dùng vẫn là ngôn ngữ giản đơn, khô cứng, sách vở, thiếu sinh sắc. Như thế họ vẫn thường xuyên loay hoay bùng nhùng trong tấm lưới của bản gốc.

Ta thường gặp những câu văn dịch theo kiểu: Bà ta đứng trước tôi.

Dịch bám sát thì vậy, nhưng tiếng Việt nghe cho xuôi thì cần thêm một chữ: Bà ta đứng trước *mặt* tôi.

Cũng thế là câu: Hãy nói cho tôi anh đang đi đâu?

Lại cũng nên thêm một chữ: Hãy nói cho tôi *biết* anh đang đi đâu? (Có thể nói thêm: vào tiếng Việt thì cũng nên bỏ luôn cả cụm từ "Hãy nói cho tôi biết").

Bản gốc không có chữ *mặt*, cũng không có chữ *biết*, nhưng khi Việt hóa thì lời ăn tiếng nói của người Việt là có.

Báo chí bây giờ quen đưa nguyên xi một câu tiếng Anh: Tại sao không? (Why not?) Cùng nghĩa ấy, Việt hơn thì phải là: Sao lại không? Nghe cũng sinh động hơn đấy chứ.

Tôi nhớ một cuốn sách có hai bản dịch tiếng Việt. Cùng một câu, có hai cách dịch thế này:

Cuối cùng cô giáo đã chọn nhóm của chúng tôi để biểu dương. Thật tuyệt vời.

Cô giáo rất cuộc chọn nhóm chúng tôi mà khen. Sướng thế.

Câu trên là của một người dịch thông thường. Câu dưới là do một nhà văn kiêm dịch giả thực hiện. Chữ sướng thế thì đúng là chỉ nhà văn mới biết chọn.

\* \* \*

Dòng văn học dịch có ảnh hưởng đến sự phát triển của văn học trong nước. Chắc chắn là như vậy, không cần phải bàn cãi.

Nhưng tôi muốn nói đến khía cạnh khác của sự ảnh hưởng này: văn học dịch gần đây tạo ra hai kiểu văn chương tiếng Việt:

1. Một thứ văn như văn dịch. Người viết như thể đang dịch văn mình từ tiếng Việt ra tiếng Việt. Câu cú đầy đủ chủ vị, đầy đủ giới từ hư từ, đầy đủ bổ ngữ tân ngữ. Sáo và trịnh trọng, khô cứng và nhợt nhạt, giản đơn và thiếu cá tính. Cấu trúc câu cũng lù lù thừa rườm rà, vòng qua vòng lại lý giải biện luận bằng những cụm bổ ngữ, làm phức tạp cho một câu lẽ ra đơn giản (ông đang đứng trước một cử tọa mà, không biết từ đâu kéo nhau đến rất đông, chen chúc những bộ mặt vô hồn dưới kia, đang nhìn lên ông, người mà sắc mặt tái đi, nói năng lập bập, không biết bắt đầu từ đâu, điều mà ông chưa từng là)... Người viết tự sướng mà tự khen rằng văn mình Tây, tư duy mình Tây. Họ đang mô phỏng bản dịch cuốn sách nào đó mà họ khoái, và không biết rằng trong văn bản gốc, ngôn ngữ của cuốn sách ấy thực ra rất sinh động, mới lạ, nhiều sắc độ, giống như văn của Salman Rushdie và Arundhati Roy. Nhưng những cuốn sách ấy khi chuyển sang tiếng Việt thì ngôn ngữ không thể chuyển được đã gây ra tiếp nhận sai. Và mấy người viết bản địa muốn mô phỏng Tây kia đã và đang mô phỏng một thứ văn dịch nghèo nàn và nhợt nhạt, một thứ con lai không được cả Tây lẫn ta thừa nhận.

2. Một thứ cốt truyện mỏng như truyện dịch. Người viết tiếng Việt hiểu sai rằng không cần cốt truyện, hoặc chỉ cần một cốt truyện mỏng, giống như những cuốn sách bậc thầy của nhà văn nước ngoài. Có khi đấy cũng là do người viết tiếng Việt lười biếng, không chịu đầu tư kiến tạo cốt truyện. Họ lại cũng hiểu sai: những tác phẩm cốt truyện đơn giản ấy đòi hỏi phải được bù lại bằng một thứ văn hay. Trong nguyên tác, văn Rushdie và Roy có thể làm người đọc xuýt xoa với từng câu từng chữ, gấp sách lại rồi thỉnh thoảng vẫn nhớ mà bật ra cửa miệng đôi ba câu. Không chủ ý gây hấp dẫn bằng cốt truyện, họ chú ý đầu tư vào văn, văn phải hay, phải độc đáo, phải ấn tượng, phải có những phát kiến về ngôn ngữ.

Tiếc. Mấy nhà văn ta đã hiểu sai. Họ không đầu tư vào văn. Cũng chẳng đầu tư vào cốt truyện. ■





# Phía sau cánh cửa

**T**ôi hay mơ về căn nhà xưa và lần nào cũng vậy đều thấy cửa nhà bỏ ngõ, bên trong không một bóng người.

Theo quan niệm thời nay, người đứng tên chủ hộ đóng vai trò quan trọng nhất trong ngôi nhà, rồi có người lại đùa rằng, ai hay cầm chiếc thiết bị điều khiển từ xa (remote) trên tay là người quan trọng nhất! Thật chẳng có lý lẽ nào đủ sức thuyết phục nhằm phán xét địa vị trọng yếu của mỗi thành viên trong tổ hợp gia đình mà các mối quan hệ dựa vào tình cảm, tình thân, huyết thống. Đối với tôi, người đóng mở cánh cửa đi ra và trở về trong mỗi gia đình vô cùng quan trọng. Công việc này xưa kia thường dành cho bố tôi. Có lẽ bởi vậy, sau khi bố mất, trong miên ký ức sâu thẳm, tôi vẫn lưu giữ hình ảnh ấy và giành nhiệm vụ gác cửa suốt đời cho bố.

Canh cửa giữ địa vị trọng yếu trong một ngôi nhà, nói rộng ra là cả không gian cư trú. Ngay cả khi nhiều thiết chế đã không còn cửa, người ta vẫn không quên gán lên miên không gian mở một cánh cửa vô hình để đóng mở theo thói quen suy nghĩ. Di chuyển vào không gian đa chiều, dù hiện hữu hay mộng tưởng,

con người có xu hướng bước qua ngưỡng cửa như một hình thức “nhập môn”.

Cánh cửa giúp cho những đường biên mong manh trở nên rõ rệt, biến không gian vô hình thành hữu hình. Cùng với bản lề, cửa khép mở, xoay vần theo những đường hướng khác nhau, từ cửa sổ tâm hồn đến cửa trời, cửa phủ; từ cửa thiên đường xuống cửa địa ngục; băng qua cửa sinh, cửa tử... tất cả đều nhằm kiến tạo một không gian giả tưởng hay hiện hữu cho tâm hồn đi về, từ cụ thể đến vô hình, từ vi mô đến vĩ mô, từ hữu hạn đến vô biên; cánh cổng cứ thế khép mở theo cơ chế hai chiều, chấp chờn nối gót con người đi từ cuộc sống vào trong mơ.

Dù nhà cao cửa rộng hay nhà tranh vách đất, cửa vẫn là một thành phần không thể thiếu. Trong nhiều loại hình nghệ thuật truyền thống của ta có rất nhiều chủng loại gắn liền với cửa, như Hát cửa đình, Hát cửa đền, Hát cửa quyền... Chúng như hệ thống tín hiệu dùng âm thanh để gõ cửa, mở ra chiều không gian khác, thiêng liêng nhằm giao tiếp với thần linh. Cánh cửa quan trọng đến độ người xưa phải cất nhắc hai vị thần là Thần Trà, Uất Lũy canh gác. Hai vị thần chủ quản này từng đảm nhận công việc trấn áp, trừ tà trên ngọn núi Đệ Súc giữa





LÊ HẢI ĐĂNG

biển Đông. Sau khi dẫn nhập về ngôi nhà làm thần gác cửa, Thần Trà, Uất Lũy trở thành những vị gia thần trông coi không gian cư trú cho con người.

Người Khmer Nam Bộ thì tuyển dụng Chằn Yeak làm thần gác cửa. Chùa chiền người Việt nói chung còn mời cả Tứ thiên vương ở trời Phạm Thiên xuống trấn giữ cổng tự viện. Các vị Tăng Trưởng Thiên Vương, Trì Quốc Thiên Vương, Đa Văn Thiên Vương, Quảng Mục Thiên Vương giống như hệ thống rada giám sát cực nhạy, có khả năng phòng vệ từ xa nhằm đem lại sự bình yên cho cơ sở tín ngưỡng. Đến nơi đến, miếu, đình, ngoài cửa có sư tử, ông hổ làm thần coi giữ. Cơ sở kinh doanh có tỳ hưu, nhà ở có bùa tứ tung ngũ hành, bát quái, nhiều nơi đúc nguyên hai con chó đặt trên bệ cửa. Tất cả đều nhằm mục đích trông coi cánh cổng dẫn vào ngôi nhà. Những nhân vật linh thiêng trên đều là thần bất tử làm công quả, miễn phí cho con người. Bên cạnh ổ khóa, then cài, camera quan sát, dây thép gai... sự hiện hữu của những thế lực này góp phần trấn an tinh thần người lành, đồng thời có khả năng đe dọa, làm chùn bước chân kẻ xấu.

Nhà cao cửa rộng là mong ước của nhiều người xưa nay. Vì thế, nhìn vào cửa ngôi nhà, người ta có thể

đoán biết được thân thế, địa vị một gia đình. Ngày xưa, những gia đình quyền quý cất nhắc gia nô coi cửa. Ngày nay đa số gia đình giàu có phân tán rủi ro bằng cách gửi tiền, nhờ ngân hàng cất giữ.

Bởi vậy, cửa ngân hàng luôn bề thế, hiên ngang, vững chãi, nhất là những cánh cửa xây dựng thời Pháp thuộc, từ cửa, bệ cửa cho đến trụ đá, trần, đồ sộ, chắc chắn, chưa kể hệ thống chuông cảnh báo, vệ sĩ... Cùng với nhà *bank*, cửa nhà tù cũng chắc chắn, quyền uy không kém, nhưng thay vì trang sức họa tiết, hoa văn trang trí, *slogan* trên cửa, cửa nhà tù thường gia cố thêm hàng rào kẽm gai, dây điện... đi kèm với người canh gác. Trong cuộc sống, nhiều loại thiết chế, tuy chẳng cần phòng vệ, nhưng người ta vẫn không quên lắp cửa nhằm thể hiện sự tôn trọng, cũng như lý do hiện hữu, như nghĩa trang, nhà xác...

Ngày nay, đa số cửa nhà làm bằng kim loại, có dạng kéo ra, kéo vào dài suốt không gian mặt tiền. Trên thực tế, loại cửa này mới phổ biến vào những năm cuối thế kỷ trước. Lùi xa hơn về quá khứ, đa số gia đình người Việt làm cánh cửa bằng gỗ, khiêm nhường, đóng mở mỗi khi có người ra vào. Tôi nhớ ngày bé rất thích nấp sau cánh cửa chơi bịt mắt bắt dê. Cánh cửa đối với trẻ thơ đóng đầy kỷ niệm đẹp đẽ.

Ở những gia đình người Hoa có loại cánh cửa ghép từng tấm gỗ rời cao ngất đến tận trần nhà. Loại nhà cổ Pháp thì cửa luôn có chiếc tay nắm được làm bằng sứ, xoay mở điều khiển chiếc chốt dài. Ngôi nhà ngói ba gian hai chái truyền thống gắn thêm tấm thanh ngang chắn ngang lối đi, gọi là ngưỡng cửa.

Trong cảm quan con người, cửa tượng trưng, đại diện cho thiết chế mà nó đóng vai trò mở lối, như cửa chùa cũng gọi là cửa Không, cửa Từ bi; cửa Phủ (trong tín ngưỡng Tứ phủ) còn gọi là cửa ngài, cửa quan. Rất nhiều thứ chẳng thấy cửa, nhưng người đời vẫn quen gọi là cửa, như môn học cơ sở gọi là Nhập môn, sự phân chia các ngành khoa học, gọi là Môn loại, bạn bè cùng học một lớp, gọi là đồng môn, môn đệ, rồi môn phái, môn sinh...

Đổi mới kinh tế gọi là kinh tế mở cửa, từ nhìn ra thế giới đến vào trong tâm hồn đều thông qua những cánh cửa hữu hình hay vô hình. Cửa tồn tại như một ý niệm bao hàm chức năng phân định ranh giới không gian. Tư duy về cửa nói chung đã ăn sâu vào tâm thức con người. Cửa ngày nay đã đa dạng, phong phú thêm nhiều chủng loại, không chỉ có đóng, mở, kéo lên, kéo xuống, thò ra, thụt vào, nâng lên, hạ xuống, mà còn tự động di chuyển, co giãn. Ngay cả đối với những khoảng không trống vắng, người ta vẫn hoài niệm về những cánh cửa để khoác lên miền huyền tưởng một giới hạn, như cửa biển, cửa sông, cổng làng, cửa ngõ vào thành phố, cửa khẩu...

Có những miền không gian đã khép lại, có những khoảng thời gian đã trôi về dĩ vãng, nhưng mỗi khi mở ra cánh cửa ký ức, tất cả lại ùa về vẹn nguyên, cả một trời thương nhớ mênh mông. ■





Đất phương Nam ngày cũ

# Cô hồn người Việt

Nguồn: zingnews

## ở Tonle Sap

TRẦN BẢO ĐỊNH

**1** Người Nam Bộ coi việc cúng cô hồn như là nét văn hóa riêng vốn có của lưu dân di khẩn đất. Nếu người sống không thể quên người chết thì người sống với người sống chẳng thể không nhớ nhau? Dẫu rằng, trong dân gian thường nghĩ cô hồn tạo ra điều xui xẻo!

Thuận cảnh, mạnh được yếu thua; nghịch cảnh, mạnh chẳng được, yếu chẳng thua. Biết đâu, điều xui xẻo tưởng do cô hồn gây ra, nhưng trái lại, thực sự đó chính do năng lượng quá mức và dữ dội phát tán từ sao Kim trong tháng Bảy? Có thể lắm chứ! Trời đất biết đâu lường. Ví như, khi xưa tiền hiền người Việt sao không đến Lục Chân Lạp khai khẩn; lại đến Thủy Chân Lạp, để kẻ hậu hiền phải khai cơ trên vùng đất trũng và ngập nước? Trên ba trăm năm vật đổi sao dời và đầy biến động, người Việt sinh sống ở hạ lưu sông Mê Kông lệ thuộc thiên nhiên; và cũng có thể rồi sẽ phụ thuộc nguồn nước từ các lân bang ở trung và thượng nguồn. Với cô hồn thì khác! Cô hồn nơi đâu cũng là cô hồn, chẳng phụ thuộc người, chẳng lệ thuộc thiên nhiên; thừa nhận hay vô thừa nhận... xưa nay vậy thôi! Người Việt ly hương sống cuộc đời

bệnh bông sông nước, họ chờ cả tấm chơn tình cổ quốc trên chiếc ghe nặng trĩu mái chèo viễn xứ: Sống đất khách, chết quê người; hồn cô quạnh bám đất Lục Chân Lạp, họ gọi xứ Chùa Tháp, vì chùa nào cũng đều xây nấp tháp.

Xứ Chùa Tháp có Tonle Sap, người Việt gọi quen miệng Biển Hồ Campuchia, cách Siem Reap chừng hai mươi lăm cây số đường bộ. Tonle Sap mùa khô là cái hồ khổng lồ rộng gần ba ngàn cây số vuông, sâu độ một mét nước. Mùa mưa, hồ biến thành biển rộng gần hai mươi ngàn cây số vuông, sâu đến chín mươi thước nước... cá tôm nhiều vô số kể; và vì nước ngọt nên hệ sinh thái phong phú và đa dạng.

*"Thóc tới đâu, bồ câu tới đó";*

người Việt miền Tây Nam Bộ theo dòng sông Hậu thuận buồm xuôi gió đến Tonle Sap hành nghề hạ bạc, chấp nhận cuộc sống lành ít dữ nhiều.

**2** Chiều mệnh mông Tonle Sap! Những cánh chim lạc đàn rút bóng nước làm chao mạn xuống, ghe hối hả quay về bến. Trên một trăm ngàn dân Việt *"bán mặt cho nước, đợ*



*lưng cho trời*" ở Tonle Sap kiếm miếng ăn đắp đổi qua ngày. Đời nầy sang đời khác cứ thế lặp đi lặp lại. Họ không thể quay về cố hương bởi nhiều lý do. Trong đó, có lý do họ không quốc tịch, đồng nghĩa với vô Tổ quốc! Họ nghèo rớt mồng tơi nhưng chẳng rơi nước mắt, cắn răng và đùm bọc nhau qua những cơn khổ nạn do người bốn xứ quá khích gây ra. Những xác người cột từng chùm, những thân người mất đầu, những cái thân chỉ còn trơ cái bóng... theo dòng Mê Kông trôi dạt dờ! Nhất là những ngày sau đảo chánh 18.03.1970<sup>1</sup>, rồi những ngày tàn khốc dưới chế độ Khmer Đỏ.

Cô hồn thuộc những oan hồn đó, theo xác trôi về cố xứ hay về đâu? Người ta tin rằng những oan hồn đó quay ngược lại nơi đã bị giết oan để phù trợ người thân đang sống. Nhân loại trong thế giới phẳng, có biết tới sự hiện hữu một nhóm đồng loại đang sống như chưa bao giờ hiện hữu? Họ, người Việt gốc Campuchia, nước sở tại không nhận. Họ, người Việt sống nước Campuchia, bản quán từ chối. Vậy là họ có thể làm người, nhưng chưa đủ chuẩn một công dân trong cộng đồng người. Tiếng mẹ đẻ pha tạp tiếng xứ người, chữ viết tiếng mẹ bị cắt lìa đoản khúc bởi mất mù lòa, sức khỏe phú trời, giấy tùy thân là chiếc ghe mục do mưa nắng của thời gian hủy hoại, thể mạng...

Nếu ai đó có dịp đến xứ Chùa Tháp viếng Cung điện Hoàng gia, thăm chùa Vàng chùa Bạc, chiêm nghiệm và trầm trồ về Angkor Wat - Angkor Thom, đùa nắng và nhảy sóng bãi biển Sihanoukville... xin nhín chút thời giờ dừng chun ghé làng Bà Tô ở trong sâu vùng Tonle Sap, một cái làng người Việt nghèo xác xơ với trên dưới một ngàn hộ dân, sống lầy lắt trong cội trần gian lầy lầy và chỉ hơn con thú ở tiếng kêu người!

\* \* \*

Người sống đã sơn trường, người chết còn đoạn trường hơn!

Bao la nước, đất đâu chôn? Người chết, xác thường treo trên cây chờ kên kên, quạ quạ rĩa; chờ nắng mưa phân hủy vào hư không, hoặc vùi xác ven bờ Tonle Sap và rồi, nước ròng nước lớn con sóng vỗ bờ giạt xác chìm sâu lòng nước. Hồn cô quạnh thâu đêm, là đà trong cái mong manh sương khói. Cúng vái cô hồn ở mũi ghe lúc chiều trăng ngợp gió rằm tháng Bảy, cô hồn chẳng những không đem đến điềm xui xẻo mà còn mang bao niềm vui, sự may mắn tới người sống.

Đôi khi, họ mơ màng và thèm nghe tiếng chuông chùa quê nhà đồng vọng những chiều không. Với họ, tiếng chuông chùa đã ăn sâu vào tâm thức những mảnh đời rách nát lở chơ lở quê. Ghe nào cũng thờ Quán Thế Âm Bồ-tát và thờ Ông Tà, như biểu tượng bình an phó thác tâm linh. Một sự bất lực trước thiên nhiên và đáng tối cao!

Với họ, rằm tháng Giêng hay còn gọi là rằm Thượng

ngươn, một ngày rằm rất quan trọng trong năm. Nó quan trọng không vì Nguyên tiêu, không vì các lý do nào khác, mà vì dân Việt sống ở Tonle Sap *"nhờ cô hồn về thăm cố quận"* sau một năm bận mẫn ăn biệt xứ. Mỗi ghe làm một thuyền hoa, trên thuyền hoa có một loại bánh chay đặc biệt mang biểu tượng dòng họ do chủ ghe và gia đình cùng sống trong ghe bày biện, đôi bạch lạp, và từng chung riêng lễ đựng Muối-Gạo-Nước đầy chung. Một hoặc nhiều hình nhân, thường thì nhiều hình nhân được vẽ trên giấy; lắm lúc cũng có hình nhân được nặn bằng đất sét... ngồi trong thuyền hoa.

Nửa đêm rằm tháng Giêng, khi vắng trăng đứng đỉnh đầu; từng ghe, từng ghe... rồi từng ghe... nối đuôi nhau thả thuyền hoa trôi theo con nước Tonle Sap xuôi dòng về Nam. Tiếng khấn vái râm ran lan xa mặt nước khác chi lời kinh cầu. Họ nguyện cầu quê nhà *"Quốc thái dân an"* và tuyệt nhiên chẳng cầu nguyện gì cho họ.

3

Cổ thi có câu:

*"Hồ mã tê Bắc phong  
Việt điệu sào Nam chi"*<sup>2</sup>.

Rất mong người, dù cảnh ngộ nào, cũng đừng đánh mất những điều không thể mất, thua kém *Ngựa Hồ, Chim Việt*.

Người Việt ở Tonle Sap *"khổ thì đã khổ hòa vào biển khổ, nghèo thì đã nghèo không còn chỗ nghèo hơn"*. Hạnh phúc biết bao nếu ở quê nhà không lãng quên họ; không quên một phần máu thịt của mình đang còn tha phương cầu thực xứ người! ■

#### Chú thích:

1. Sự kiện Lon Nol - Sirik Matak lật đổ Hoàng thân Norodom Sihanouk.
2. Ngựa Hồ hí gió Bắc/ Chim Việt làm tổ cảnh Nam.



Nguồn: tranhoangvi.vnweblogs





# Ăn chay dễ thiếu vitamin B12?

NGUYỄN HỮU ĐỨC

**A**n chay còn gọi là ăn lạt là một chế độ ăn uống chỉ gồm những thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật (trái cây, rau quả...), hoàn toàn không sử dụng các loại thịt (thịt đỏ, thịt gia cầm, thịt hải sản) hoặc kiêng ăn các thực phẩm có được từ quá trình giết mổ. Ăn chay có thể có hoặc không có những sản phẩm từ sữa, trứng hoặc mật ong. Ăn chay trên thế giới nói chung hiện nay gồm ba nhóm chính như sau:

(1) Ăn chay hoàn toàn (Strict vegetarian/Vegan), không ăn tất cả thực phẩm là động vật hoặc các sản phẩm xuất phát từ động vật; (2) Ăn chay có uống sữa (Lacto vegetarian) nhưng không ăn trứng, thịt đỏ gà vịt và những loại hải sản khác; (3) Ăn chay có uống sữa và ăn trứng (Ovo-lacto vegetarian) nhưng không ăn thịt đỏ, gà vịt và những loại hải sản khác.

Riêng việc ăn chay trong truyền thống Phật giáo Việt Nam hiện nay, theo nhiều người, có sự phối hợp của cả ba cách ăn chay trên. Có người ăn chay nhưng vẫn ăn trứng gà.

Phật giáo khuyến khích việc ăn chay vì giới đầu tiên trong năm giới của đạo Phật là không sát sinh. Có lẽ chính giới cấm không sát sinh là nhân tố hình thành quan điểm ăn chay trong đạo Phật. Ăn chay có thể xem là một cách tu tập của Phật giáo giúp tăng trưởng lòng từ bi. Đã có lòng từ bi, người Phật tử biết thương yêu người đồng loại và muôn loài vật khác, thì làm sao nỡ giết loài động vật để ăn thịt chúng.

Có một số người cho rằng ăn chay không đảm bảo được sức khỏe và dinh dưỡng. Bởi vì, theo họ thịt động vật giống thịt người, ăn thịt động vật mới đủ số lượng và hàm lượng các chất thiết yếu để bồi bổ sức khỏe cho con người. Thậm chí họ còn có quan niệm: *"Thịt động vật dường như đồng nghĩa với quyền lực và sức mạnh đàn ông"* (theo Tạp chí nghiên cứu người tiêu dùng *Journal of Consumer Research* công bố một khảo sát năm 2012, kiểm chứng tại sao người tiêu dùng là nam giới thường tránh xa chuyện

ăn chay). Họ không biết rằng ăn "mặn" tống vào miệng thật nhiều thịt, nhưng bữa ăn toàn diện lại không đủ các chất hoặc đưa vào cơ thể lượng dinh dưỡng nào đó nhiều quá, mà lượng những thứ kia thiếu nên lượng dinh dưỡng nói chung không quân bình trong cơ thể dễ sinh bệnh, thậm chí bệnh loại nặng. Còn người ăn đúng cách, đủ chất dù là ăn chay thì không bệnh gì cả, trái lại còn rất khỏe.

Trong sách *Moral Basis of Vegetarianism* (Căn bản đạo đức của chủ thuyết ăn chay), Mohandas Karamchand Gandhi đã viết: *"Tôi khẳng định rằng thịt không phải là thức ăn thích hợp với con người. Chúng ta không nên sai lầm chạy theo lối sống của các loài cầm thú, nếu chúng ta tự xem mình cao thượng hơn các loài cầm thú đó"*. Đúng là ăn "mặn" với chủ yếu thịt động vật không thôi là không phù hợp theo cấu tạo cơ thể của người.

Trước hết, răng của loài người được cấu tạo một cách đặc biệt giống như răng của các loài động vật ăn chủ yếu thảo mộc, được thiên nhiên sáng chế một cách khéo léo để nghiền và nhai nát thức ăn, với các răng hàm giúp nhai theo cử động chiều ngang qua lại. Ngược lại, loài động vật ăn thịt có răng nanh rất bén chỉ dùng xé thịt và nuốt trọn luôn chứ không hề nhai. Kế tiếp, đường tiêu hóa của loài người giống loài động vật ăn chủ yếu rau quả thực vật dài gấp khoảng 10 lần đường tiêu hóa của loài ăn thịt. Vì thế, chất cặn bã ở trong ruột của loài thú ăn thịt sẽ được bài tiết ra ngoài nhanh chóng hơn, còn rau quả thực vật ở trong ruột của người và thú ăn chủ yếu thực vật phải lâu hơn, có đủ thời gian tiêu hóa và chuyển hóa tốt thành chất dinh dưỡng. Nếu ăn chủ yếu thịt, chất chuyển hóa của thịt sẽ ở lại trong ruột của loài người và loài động vật ăn thảo mộc lâu hơn. Đây là cơ hội sinh ra độc tố nhiều hơn trong quá trình tiêu hóa ở những người chỉ ăn toàn thịt. Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy, ăn nhiều thịt động vật sẽ làm tăng nguy cơ bị một số bệnh ung thư ở người, đặc biệt là ung thư đại tràng. Nhiều người ăn chay chính vì lòng từ bi, góp phần tránh sát sinh hơn là vì lý do sức khỏe. Nhưng cũng có nhiều



người ăn chay chỉ để tránh bệnh tật, cộng thêm thanh lọc cơ thể, giúp tâm hồn thư thái, tinh thần nhẹ nhõm.

### **Ăn chay có thể thiếu chất,**

#### **đặc biệt thiếu vitamin B12?**

Ngay như ăn "mặn" nếu ăn không đúng phép dinh dưỡng vẫn có thể bị thiếu chất, bị suy dinh dưỡng như thường. Còn ăn chay, đặc biệt là ăn chay trường diễn, do thực phẩm ăn chay chủ yếu dựa vào ngũ cốc, rau, quả, củ và các loại hạt nên nếu không biết cách ăn, có thể bị thiếu vitamin như vitamin B12 và một số chất khoáng như sắt, kẽm, can-xi... Vì vậy, khi ăn chay có thể phải bổ sung các chất vừa kể thông qua thuốc hay thực phẩm chức năng.

Để không thiếu chất khi ăn chay, cần ăn chay đúng phương pháp. Tức có chế độ ăn cung cấp cho cơ thể đầy đủ và cân bằng tỷ lệ các chất dinh dưỡng thiết yếu, ăn đa dạng, thay đổi các loại thực phẩm khác nhau thường xuyên; cũng như tạo ra số năng lượng cần thiết vừa đủ cho cơ thể để hoạt động và tăng trưởng và không bị thiếu đến độ bị suy nhược. Nói một cách khác là phải đạt sự quân bình năng lượng giữa cung và cầu của cơ thể.

Để đủ chất, hằng ngày ta phải ăn uống để được cung cấp năm nhóm chất dinh dưỡng: chất đạm, chất đường bột, chất béo, vitamin và chất khoáng.

Về chất đạm, các nhà dinh dưỡng cho biết hàm lượng chất đạm trong chế độ ăn chay nếu ăn đúng cách có thể nhiều hơn nhu cầu dinh dưỡng đòi hỏi. Có khuyến cáo, người ăn chay nên sử dụng đa dạng các loại chất đạm thực vật cho cân đối về mặt dinh dưỡng. Nếu ăn đa dạng và đủ các loại đậu (đậu phộng, đậu Hòa Lan, đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ...), các loại hạt (mè, hạt điều, hạnh nhân...), các loại trứng, sữa, pho-mát, sữa chua (dành cho người ăn chay có uống sữa, ăn trứng) thì chắc chắn không thiếu đạm. Các thức ăn chay vừa kể nếu ăn đầy đủ, sẽ cung cấp đủ các loại axit amin thiết yếu mà các loại thịt cung cấp.

Về chất đường bột, người ăn chay ở ta thường không thiếu, thậm chí có thể thừa vì dân nước ta ăn thực phẩm chính là cơm, phở, bún... Về chất béo, người ăn chay nếu ăn đủ các loại thực phẩm chứa nhiều axit béo thiết yếu như dầu ôliu, dầu mè, bơ, dầu dừa, dầu các loại hạt thì cũng không thể thiếu chất béo. Về vitamin và chất khoáng, đa số các chất dinh dưỡng này có chứa trong rau củ, trái cây (các loại thảo mộc gần như không có vitamin B12). Có thể nói vitamin B12, chất khoáng sắt, kẽm, canxi chứa trong thực vật, ngũ cốc rất ít. Chúng có nhiều hơn ở thịt đỏ, gan, trứng, sữa. Riêng vitamin B12 thì rất dễ thiếu ở người ăn chay trường, đặc biệt là người cao tuổi.

#### **Sẽ bị nguy hại gì khi cơ thể thiếu sinh tố B12?**

Một báo cáo từ Massachusetts General Hospital đăng trong tập san y học *The New England Journal of Medicine* ở Mỹ làm người ta quan tâm nhiều hơn vấn đề thiếu vitamin B12, đặc biệt thiếu ở người cao tuổi và có chế độ ăn kiêng. Một bệnh nhân nam 62 tuổi chỉ trong vòng 2 tháng đã phát triển các triệu chứng như tê (numbness), cảm giác tay như bị "kim châm" (pins and needles), khó

khăn khi đi bộ, cảm thấy đau các khớp xương, da bắt đầu chuyển màu vàng và hơi thở cứ dần ngán đi. Nguyên nhân xác định là do thiếu vitamin B12 trong máu. Bài báo còn nêu, thiếu hụt trầm trọng vitamin B12 có thể dẫn đến chứng trầm cảm (depression), hoang tưởng (paranoia and delusion), mất trí nhớ (memory loss), mất kiểm soát trong vấn đề tiểu tiện (incontinence), mất cảm giác nếm và ngửi (loss of taste and smell)...

Sự thiếu hụt sinh tố vitamin B12 dễ xảy ra với người lớn tuổi. Bởi vì khi bạn già đi, khả năng hấp thụ vitamin B12 ở đường tiêu hóa từ thực phẩm sẽ chậm và rất kém. Thống kê ước tính khoảng 3,2% người lớn trên 50 tuổi có mức độ thấp sinh tố này so với lứa tuổi khác, và khoảng 20% thấp hơn cả mức giới hạn cho phép. Còn cứ 100 người phụ nữ trong độ tuổi từ 40-59 thì có 4 người bị thiếu vitamin B12, và nhiều người đang ở ranh giới của sự thiếu hụt.

Có nhiều nguyên nhân gây ra thiếu hụt vitamin B12. Theo bài báo, đáng ngạc nhiên là ở Mỹ có hai nguyên nhân thường gặp là ăn uống theo chế độ ăn chay nghiêm ngặt (strict vegetarian diet) và qua giải phẫu để giảm cân (weight-loss surgery) như giải phẫu bóp nhỏ lại bao tử (stomach stapling).

#### **Lưu ý các dấu hiệu thiếu vitamin B12**

Triệu chứng thiếu hụt sinh tố B12 có thể phát triển từ từ nhưng cũng có thể nhanh chóng. Những triệu chứng đó là:

- Có cảm giác tê hay như kim châm (tingling) ở chân, tay, đi lại khó khăn, lảo đảo, dễ mất thăng bằng. Cảm thấy khó khăn dù mang vác các vật nhẹ.
- Chỉ có thể tỉnh táo vào buổi chiều - mặc dù đã ngủ đủ 8 tiếng.
- Hay "nhớ trước quên sau", suy nghĩ khó khăn, có thể bị ảo giác hay hoang tưởng.
- Cảm thấy hoa mắt, chóng mặt.
- Da dễ không còn hồng hào, lưỡi trở nên đỏ và mướt.

Để xác định thiếu vitamin B12 chắc chắn phải đến bác sĩ khám. Bác sĩ có kinh nghiệm có thể phát hiện ra sự thiếu hụt sinh tố B12 qua những câu hỏi và khám nghiệm lâm sàng, nhưng thường cho xét nghiệm máu để xác nhận tình trạng.

Thiếu hụt nhiều vitamin B12 có thể chữa trị được bằng cách uống thuốc có liều lượng cao vitamin B12 hoặc tiêm thuốc vitamin loại này.

Người ăn chay nên lưu ý theo dõi cơ thể có chớm bị các dấu hiệu thiếu vitamin B12 nêu trên. Nếu nghi ngờ bị thiếu hay chớm có dấu hiệu thiếu thì nên đổi ăn chay trường sang ăn chay có sữa và trứng vì ăn các sản phẩm như sữa, trứng có thể sẽ bù đủ lượng vitamin B12. Hoặc dùng thêm thuốc bổ sung vitamin B12. Người ăn chay trường hoàn toàn (strict vegetarian/ vegan) và thường xuyên mệt mỏi rất nên uống thêm thuốc bổ cung cấp đa sinh tố và chất khoáng (vitamin minerals supplements loại ngày uống 1 viên). ■





Nguồn: langsononline

# Ải Chi Lăng

## mồ chôn tướng sĩ giặc

TRƯƠNG HOÀNG MINH

Tôi đến Ải Chi Lăng vào lúc xế chiều một ngày đầu thu. Ải nằm trên địa phận xã Chi Lăng, huyện Chi Lăng, tỉnh Lạng Sơn. Đó là một thung lũng dài và hẹp, được bao bọc bởi hai dãy núi, dãy núi đá vôi Cai Kinh phía Tây và dãy núi đất Thái Hòa phía Đông, phình ra ở giữa, tóp lại hai đầu tạo thành Quỉ Môn quan phía Bắc và Ngõ Thề phía Nam. Bên trong có Quốc lộ 1 chạy từ Hà Nội lên Lạng Sơn (đường ải quan ngày xưa) có sông Thương chảy ngang. Hai bên quốc lộ là đồng lúa xanh rờn, vườn na trĩu quả, quang cảnh khoáng đạt, nên thơ hữu tình chứ không còn núi rừng trùng trùng điệp điệp, rậm rạp hoang vu; khe suối, đầm lầy dọc ngang chằng chịt, đường ải quan nhỏ hẹp hiểm trở, sơn lam chướng khí dày đặc, âm khí nặng nề như sử cũ miêu tả. Trong bài thơ “Chi Lăng động”, Tể tướng nhà Trần Phạm Sư Mạnh viết “*Chi Lăng quan hiểm dữ thiên tể*” (Ải Chi Lăng nguy hiểm như lên trời). Còn Quỉ Môn quan thì có câu “*Quỉ Môn quan, Quỉ Môn quan. Thập nhân khứ, nhất nhân hoàn*” (Ải Quỉ Môn, ải Quỉ Môn. Mười người qua chỉ có một người về).

Trong lịch sử đấu tranh chống quân xâm lược phương Bắc hàng ngàn năm của quân dân ta, ải Chi Lăng là bức tường thành bảo vệ thành Thăng long, cũng là vùng tử địa, chôn vùi không biết bao nhiêu

tướng sĩ quân thù. Ngày nay, ải Chi Lăng là địa điểm du lịch qui mô, hoành tráng, thu hút rất nhiều du khách do có phong cảnh núi non hùng vĩ, vườn na ruộng lúa xanh tươi và nhiều di tích lịch sử như Quỉ Môn quan, núi Mã Yên, đá Liễu Thăng cụt đầu...

Giở lại từng trang lịch sử chống ngoại xâm của quân dân ta thì vào năm Tân Tỵ (981) thời Tiền Lê, quân nhà Tống chia hai đường xâm lược nước ta. Hầu Nhân Bảo và Tôn Toàn Hưng dẫn bộ binh tiến vào Lạng Sơn, Trầm Khâm Tộ và Lưu Trùng dẫn thủy binh tiến vào theo sông Bạch Đằng. Vua Lê Đại Hành đích thân cầm quân đánh giặc; một mặt, Vua cho đóng cọc trên sông Bạch Đằng làm rào ngăn giặc, chúng rút lui rồi theo sông Thương vào Lạng Sơn hợp với quân Nhân Bảo. Một mặt, Vua đặt binh mai phục ở ải Chi Lăng, sai người sang trại giặc trá hàng, dụ chúng vào ổ phục kích rồi tung quân ra đánh, giết được Hầu Nhân Bảo. Hay tin bộ binh tan vỡ, bọn Khâm Tộ và Lưu Trùng vội vã rút quân về nước, Vua Đại Hành xua quân truy kích, đánh chúng thua tan tác, bắt được hai đại tướng của giặc là Quách Quân Biện, Triệu Phụng Huân, tiêu diệt quá nửa số quân của chúng.

Tháng Chạp năm Bính Thìn (1076) đời vua Lý Nhân Tông, nhà Tống lại sai Quách Quỳ, Triệu Tiết đem quân xâm lược nước ta. Khi giặc đến ải Chi Lăng, phò mã



Thân Cảnh Phúc, châu mục Lạng Châu (Lạng Sơn), dùng chiến thuật vườn không nhà trống, rút quân vào rừng tổ chức đánh du kích quấy rối sau lưng địch, diệt từng toán quân nhỏ lẻ, nhằm tiêu hao lực lượng, phân tán sức mạnh và làm chậm bước tiến quân của chúng. Nhờ thế mà Lý Thường Kiệt bớt đi gánh nặng, yên tâm, dốc hết sức lực, chặn đứng và đánh bại quân của Quách Quỳ, tiêu diệt hàng ngàn tên giặc tại phòng tuyến sông Như Nguyệt bảo vệ thành Thăng Long. Bọn chúng rút quân về đánh chiếm châu Quảng Nguyên (Cao Bằng). Toàn bộ chiến dịch này ta tiêu diệt hơn phân nửa trong số hơn tám ngàn quân giặc.

Năm 1288 đời vua Trần Nhân Tông, quân Nguyên xâm lược nước ta lần thứ ba. Sau khi bị Trần Khánh Dư đánh tan đoàn thuyền lương của Trương Văn Hổ ở Vân Đồn, quân Nguyên bèn rút về nước bằng hai đường thủy bộ. Hưng Đạo Vương bày trận thế tại sông Bạch Đằng diệt gọn đoàn chiến thuyền của giặc, bắt sống Ô Mã Nhi, Phàn Tiếp, Tích Lệ, Cơ Ngọc. Trên bộ, Vương cho quân mai phục từ Nội Bàng đến Lạng Sơn kéo dài hơn trăm dặm. Khi giặc đến ải Chi Lăng "quân ta đứng trên cao dùng tên bắn thuốc độc bắn xuống, bọn Trương Ngọc, A-bát-xích đều chết. Tướng sĩ nhà Nguyên băng bó vết thương rồi chống lại. Giặc chết thây gối lên nhau. Thoát Hoan từ huyện Đan Kỳ (Lạng Sơn) theo đường tắt Lãi Châu trốn về đến châu Tư Minh sai Áo-lỗ-xích đem quân về Bắc".

Võ công oanh liệt nhất ở Chi Lăng là trận thắng đoàn quân cứu viện thành Đông Quan (Thăng Long) của Liễu Thăng diễn ra vào mùa thu, tháng 9 năm Đinh Mùi (1427).

Tháng 8 năm Bính Ngọ (1426), Bình Định Vương Lê Lợi tiến quân ra Đông Đô đánh chiếm một số trấn, châu, huyện và bao vây thành Đông Quan. Bọn Trần Trí, Lý An cho người về triều đình xin quân cứu viện, vua Minh cho Vương Thông, Mã Anh dẫn 5 vạn quân cùng 1 vạn quân Vân Nam ứng cứu. Sau vài tháng chiến đấu với quân ta, quân Vương Thông ngày càng yếu thế bèn rút vào thành Đông Quan cố thủ và hai lần xin giảng hòa để làm kế hoãn binh. Biết Thông là tay giảo quyết gian trá, Bình Định Vương không chịu giảng hòa (lần 2) mà còn tung quân đánh rát, siết chặt vòng vây. Quá cùng khốn, nguy ngập, Thông lén cho người về Yên Kinh xin binh cứu viện. (Thông phá chuông Qui Điền và tháp Báo Thiên, hai trong bốn "Thiên Nam tứ đại khí", sản phẩm văn hóa Phật giáo, để làm vũ khí vào lúc này).

Tháng 4 năm Đinh Mùi (1427) vua Tuyên Đức sai Liễu Thăng cùng Thượng thư Bộ Binh Lý Khánh, Thượng thư Bộ Công Hoàng Phúc, Tham tướng Lương Minh, Đô đốc Thôi Tự dẫn 10 vạn quân theo đường Lạng Sơn tiến vào nước ta. Sai Mộc Thạnh dẫn 5 vạn quân từ ải Lê Hoa (Thái Nguyên) tràn xuống.

Khi nghe tin quân tiếp viện đến, tướng sĩ phần lớn khuyên Bình Định Vương đánh gấp thành Đông Quan, Vương nói "Đánh thành là hạ sách. Ta đánh thành kiên cố

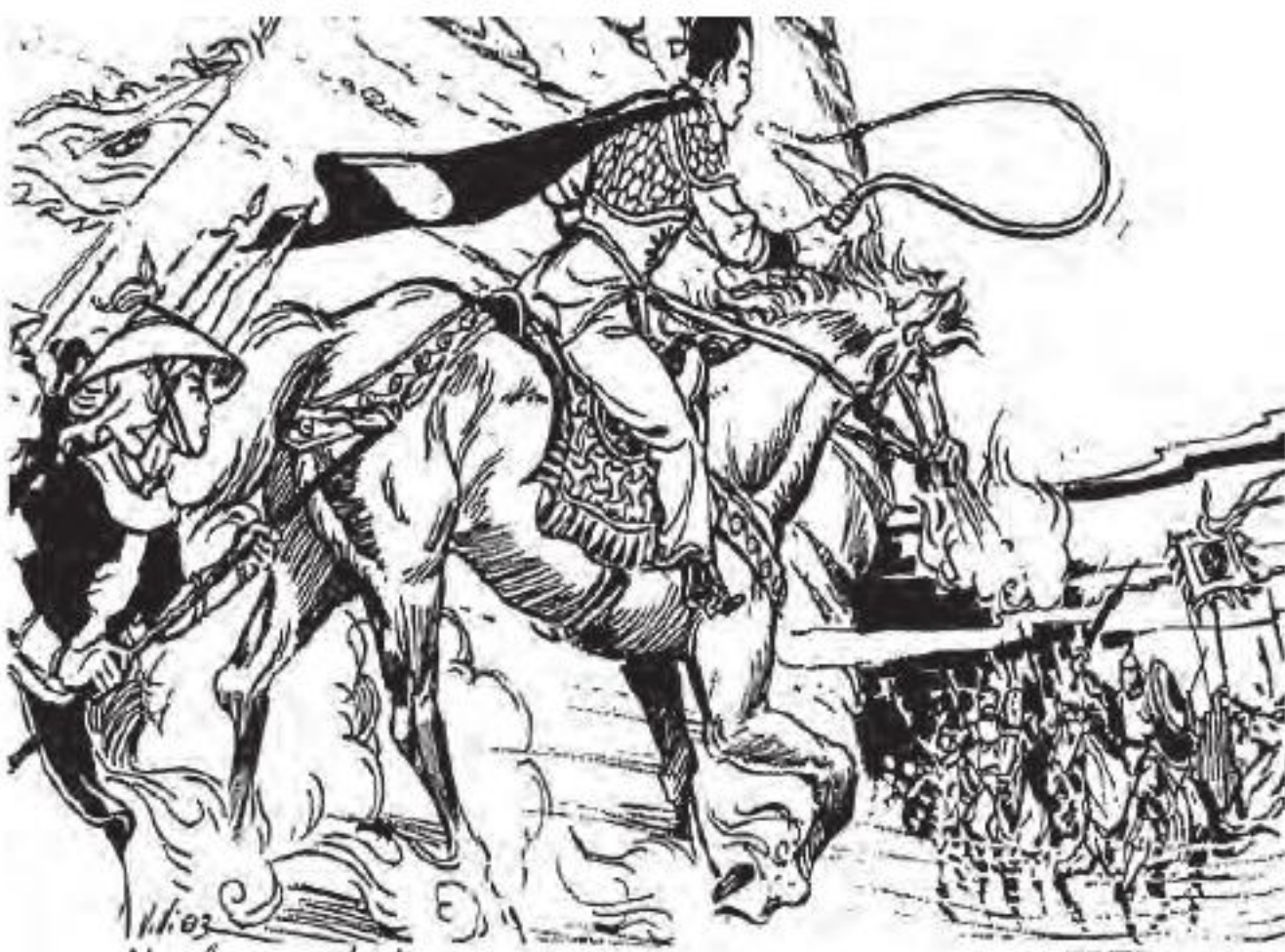
hàng tháng, hàng năm không hạ được. Quân ta sức mệt, khí nhục, nếu quân tiếp viện của giặc lại đến thì trước mặt sau lưng đều có giặc (lương đầu thọ địch), như vậy là nguy hiểm đấy. Chi bằng ta dưỡng sức, nuôi dưỡng nhuệ khí để đợi quân tiếp viện của chúng (dĩ dật đãi lao). Quân cứu viện bị đánh tan thì thành tất phải hàng. Vậy là đánh một mặt mà được cả hai, đó là kế (công đồn đãi viện) vẹn toàn đấy, bèn phòng thủ nghiêm ngặt, chuẩn bị đối phó với quân địch".

Đầu tháng 9 năm đó, Vương sai Trần Nguyên Hân, Lê Sát đem quân đánh thành Xương Giang, vây hãm 4 mặt thành tình thế rất gấp khiến viên thủ thành là Kim Dận tự sát.

Ngày 18/9 Liễu Thăng đến gần ải Pha Lũy (Nam Quan), trận đánh bắt đầu, "Đại Việt sử ký toàn thư" viết về trận đánh như sau "(Bình Định Vương) bèn sai Lê Nhân Chú, Lê Hiệp, Lê Liệt, Lê Thụ đem quân và voi mai phục ở ải Chi Lăng để đợi. Lúc bấy giờ tướng giữ ải Pha Lũy là Lê Lựu bỏ ải lui về đóng ở Chi Lăng. Liễu Thăng thừa thắng đuổi theo, đi đến đâu không ai dám kháng cự nên có vẻ kiêu căng. Bình Định Vương cũng sai người đến cửa quân của Thăng xin theo ý của Thành Tổ xưa kia là cho nối lại giòng họ đã bị đứt, lập Trần Cảo làm chủ nước ta, bãi binh cho dân nghỉ. Thăng nhận thư không mở, đưa cho chạy trạm về tâu vua Minh, vẫn dẫn quân tiến mãi... (Liễu Thăng). Đã đến ải Chi Lăng, Lê Lựu lại giả thua chạy, Thăng dốc đại quân đuổi đến chỗ quân mai phục. Bọn Nhân Chú đưa cả quân mai phục bốn mặt đều nổi lên xông ra đánh, quân Minh đại bại, gối lên nhau mà chết, chém được Liễu Thăng ở núi Mã Yên, Lương Minh chết tại trận, Lý Khánh ốm nằm trong xe cũng sợ mà chết (tự sát). Thôi Tự cho là thành Xương Giang chưa bị đánh vỡ, họp số quân còn lại gượng tiến đến nơi, đến khi đến thì thành đã bị hãm lại càng sợ hãi, đắp lũy ở giữa đồng để tự vệ. Gặp khi mưa to gió lớn người ngựa chỉ nhìn nhau không di chuyển được. Vua bèn ra lệnh cho các quân thủy bộ cùng tiến bao vây. Lại chia quân cắt đường liên lạc giữa các đồn Mã Yên, Chi Lăng, Pha Lũy. Thế của Thôi Tự, Hoàng Phúc càng cùng quẫn, ngấm muốn đến thành Chí Linh bèn giả xin hòa. Vua không cho, bèn ra lệnh cho Nguyên Hân chặn đứt đường tải lương, bọn Lê Vấn, Lê Khôi đem quân đến đánh, chém đầu rất nhiều, bắt sống Thôi Tự, Hoàng Phúc và hàng vạn tù binh. Tự không khuất phục, Vua giết chết. Còn Phúc trước nhậm chức bố chánh vì được lòng dân nên không nỡ giết hại. Phúc nhân đó xin gặp Vương Thông để bàn việc giảng hòa bãi binh. Bấy giờ quân Minh, những kẻ còn lẫn trốn trong vòng bốn năm ngày hết thảy đều bị trể chân trâu và người kiếm củi bắt không sót một tên nào".

Về phía ải Lê Hoa, quân Mộc Thạnh bị Phạm Văn Xảo và Trịnh Khả đánh cầm chân không tiến lên được. Sau khi hay tin quân của Liễu Thăng đại bại, quân hấn hoảng loạn, hấn bèn tháo chạy, Văn Xảo và Trịnh Khả thừa thắng đuổi theo đánh chúng thua tan tác ở ngòi Lãn Cầu (khe nước lạnh). Bình Ngô đại cáo viết "Bình Vân Nam nghên ở Lê





Nguồn: quochoi.org

Hoa, sợ mà mất mặt; quân Mộc Thạnh tan chướng Cần Trạm, chạy để thoát thân. Suối máu Lành Cầu, nước sông rền rĩ; thành xương Đan Xá, cỏ nội đầm đìa. Hai mặt cứu binh, cầm đầu trốn chạy; các thành cùng khẩu còi giáp xuống hàng". Sau này, sử thần Ngô Sĩ Liên viết "... dù là Liễu Thăng từ phương Bắc, Mộc Thạnh từ phương Tây tới để giúp giặc làm điều bạo ngược. Nhưng mà hai toán quân cứu viện chỉ như bọ ngựa giờ càng để chống bánh xe, quả nhiên mang thân chịu trói, há chẳng phải ngu lắm sao".

Năm Kỷ Dậu (1789) triều Hậu Lê, khi cắt đặt, phân công tướng sĩ đánh quân Thanh trên từng mặt trận, vua Quang Trung Nguyễn Huệ không quên sai Đại Đô đốc Lộc, Đô đốc Tuyết đem quân về vùng Phượng Nhỡn, Lạng Giang (Lạng Sơn) và vùng Hải Dương để chặn đường tháo chạy của quân giặc. Sách "Hoàng Lê nhất thống chí" viết về việc này như sau "Lại nói, Tôn Sĩ Nghị chạy trốn về nước, trong lúc vội vàng không kịp thu nhặt đồ đạc. Đến khi tới huyện Phượng Nhỡn lại nghe nói tướng Tây Sơn là Đắc Lộc hầu (Đô đốc Lộc) đem quân từ mặt đông kéo lên chặn đường gần đến nơi, Nghị lại bị một phen khủng khiếp... Bấy giờ dân Thanh thái bình đã lâu, không biết gì đến việc binh, thấy Nghị tất tả chạy về, nhân tình đều nhốn nháo sợ hãi. Tiếp đến lại nghe quân Tây Sơn đuổi đến Lạng Sơn, nói phao lên rằng "Sẽ giết hết rợ Hung Nô". Do đó ở đất Trung Quốc, dân chúng lại càng nhốn nháo. Từ cửa ải Nam Quan trở về Bắc, trai gái già trẻ, bồng bế dắt díu nhau chạy trốn suốt vài trăm dặm lạng ngất không còn bóng người".

Ái Chi Lăng nằm trên con đường chính từ Ái Nam Quan đến thành Thăng Long cho nên các đoàn quân xâm lược của các triều đình phương Bắc đều phải đi qua. Nó còn là độc đạo, vừa hẹp vừa hiểm trở, một bên là vách núi dựng đứng, một bên là khe suối, đầm lầy san sát, rừng núi bạt ngàn, là địa bàn lý tưởng để đặt phục binh. Khi quân giặc lọt vào đây, chúng sẽ trở thành những tấm bia thịt cho phục binh trên vách núi bắn tên tầm độc, lăn gỗ đá xuống, nếu chạy sang bên kia thì sa lầy càng chết sớm. Còn cố chạy về phía Nam, đụng quân đón lõng ở Ngô Thổ thì có mọc cánh cũng không thoát được. Hồi quân Minh chiếm nước ta, chúng cũng cho Lạng Sơn-Chi Lăng là nơi hiểm yếu như cái yết hầu, cái cổ họng cho nên chúng đắp nhiều thành lũy kiên cố để làm kế cố thủ lâu dài. Nhưng rồi bọn chúng lại tự chui đầu vào tử địa, chôn thân năm viên đại tướng và hàng

vạn quân sĩ (chưa kể ba đại viên tướng và quân sĩ các đời trước và sau), bảo sao Ngô Sĩ Liên không chê "... quả nhiên mang thân chịu trói, há chẳng phải ngu lắm sao".

Vào năm 1804, cụ Nguyễn Du có làm bài thơ chữ Hán "Quỉ Môn đạo trung" (Đường qua ải Quỉ Môn) như sau:

Quỉ Môn thạch kính xuất vân côn  
Chinh khách Nam qui dục đoạn hồn  
Thụ thụ đông phong xuy tổng mã  
Sơn sơn lạc nguyệt dạ đề viên  
Trung tuần lão thái phùng nhân lãn  
Nhất lộ hàn uy trượng tử ôn  
Sơn ồ hà gia đại tham thụ  
Nhật cao do tự yếm sài môn.

Nguyên tác chữ Hán:

鬼門道中

鬼門石徑出雲根，  
征客南歸欲斷魂。  
樹樹東風吹送馬，  
山山落月夜啼猿。  
中旬老態逢人懶，  
一路寒威杖酒溫。  
山場何家大貪睡，  
日高猶自掩柴門。

Dịch thơ:

Quỉ Môn đường đá tỏa mây tuôn  
Lữ khách về Nam sợ mất hồn  
Gió thổi cây cây chùn ngựa tiễn  
Trăng tàn núi núi vượn kêu đồn  
Trung niên già thói lười nghênh khách  
Thấm lạnh trên đường rượu uống luôn  
Xóm núi nhà ai ham ngủ quá  
Then cài cửa đóng nắng cao vươn.

(Thảo Nguyên dịch - theo Wikipedia)

Nhạc sĩ Lưu Hữu Phước có nhạc phẩm "Chi Lăng" hùng tráng "Chi Lăng, Chi Lăng. Tiếng ai hò reo vang trời. Chi Lăng, Chi Lăng. Bóng ai tranh hùng muôn đời..."

Hôm ấy, tôi cũng có làm bài thơ:

"Chi Lăng hoài cảm"

Ái quan dừng bước giữa chiều thu  
Đây đó còn in dấu chiến khu  
Trống trận rung rinh sườn núi đá  
Vó câu lay lắt khói sương mù  
Hùng tâm núi Mã bêu đầu giặc  
Hào khí thành Xương trối cổ thù  
Chiến sử vàng son lưu hậu thế  
Hồn thiêng sông núi động thiên thu. ■

Sách tham khảo:

Đại Việt sử ký toàn thư.  
Việt Nam sử lược.  
Hoàng Lê nhất thống chí.  
Bình Ngô đại cáo.





Ảnh minh họa

Ba tôi mất năm tôi lên tám, còn em út của tôi mới vừa chập chững biết đi. Mẹ trở thành trụ cột chính của gia đình khi ba không còn nữa. Những tưởng sau cú sốc to lớn ấy mẹ sẽ chẳng thể nào gượng dậy. Vậy mà không phải. Chính những mất mát to lớn ấy càng làm mẹ kiên định và vững vàng. Mẹ không ngủ gục trong những đau đớn cuộc đời mà dùng dằng đứng dậy, xông xáo lao ra đời để kiếm miếng cơm manh áo nuôi lũ con đang tuổi ăn tuổi học.

Mẹ trải qua đủ thứ nghề. Từ làm thuê làm mướn cho đến lên rừng đốn củi đốt than nhưng cũng chẳng đủ ăn. Cho tới khi mẹ trở về với nghề buôn bán nơi chợ quê vắng vẻ.

Ngày nhỏ chúng tôi có thói quen thức dậy từ sáng sớm, ngóng mẹ về chợ, đứng đỉnh quang gánh trên vai. Hôm thì mẹ mua dẫn mía, bữa khác mua bịch bánh rán thơm lừng hay túi bông gạo giòn ngậy... làm quà. Đều đặn như vậy trong suốt thời ấu thơ. Mùa nào thức ấy, không lúc nào mẹ trở về mà không có quà cho đám con. Dù hôm ấy rau phải bán rẻ đi vài đồng, gà đói ăn phải hạ đi vài giá... nhưng lúc nào trong đôi quang gánh của mẹ cũng quấy theo những đồng quà, tấm bánh thân quen. Đôi quang gánh như quấy cả thế giới tuổi thơ chúng tôi nặng oằn trên đôi vai guộc gầy của mẹ, bất kể tiết trời rét buốt, nắng mưa.

Chợ quê ngày ấy vắng vẻ và thưa thớt chứ không đông đúc như bây giờ. Mỗi lần đi chợ phải dậy từ sáng sớm, đi bộ trên quãng đường xa lắc xa lơ. Chợ thường mọc lên ở khu dân cư đông đúc. Ngày đó, mấy xã chung nhau một cái chợ cón con, bán dăm ba mớ rau, một ít cá thịt và vài thứ lặt vặt. Vài ba túp lều dựng tạm bợ, che được chỗ trống này thì thiếu hụt chỗ kia. Chỉ cần vài trận gió ủa về thông thốc là cả khu chợ đồng loạt tốc mái, xiêu vẹo. Thế nhưng chẳng ai màng đến việc tu sửa. Miễn sao đến chợ có chỗ ngồi, bán hết hàng là đủ, chẳng quan trọng mưa nắng, bão giông.

Nếu chẳng may hôm nào ốm không đi chợ được,

chắc hẳn mẹ sẽ gửi hàng xóm ghé chợ mua ít quà bánh về cho đám con thơ; sợ không có quà thì lũ trẻ sẽ buồn, như thiếu đi thứ gì đó rất đời thân thuộc mà chúng từng chờ mong mỗi sáng thức dậy.

Lớn lên chúng tôi đi học trường làng, cách xa nhà vài cây số. Ngày ấy chúng tôi phải đi bộ đến trường chứ không có xe đạp hữu dụng và phổ biến như đám trẻ con bây giờ. Buổi sáng tỉnh dậy chỉ kịp ăn vội miếng cơm nguội, có hôm nhìn bụng lên lớp khiến chúng tôi đói meo, uể oải không tiếp thu nổi bài. Thế nhưng khi tan học về đến nhà, nhìn thấy trong đôi quang gánh lấp ló những chiếc túi nho nhỏ đựng quà của mẹ về chợ khiến bao mệt mỏi phút chốc biến tan.

Rồi chúng tôi cũng khôn lớn sau bao bão táp sương gió của mẹ. Mẹ vẫn là trụ cột chính trong gia đình, lận đận, lo lắng miếng cơm cho đàn con nhỏ suốt bao tháng ngày. Mẹ chẳng nề hà gió mưa, lấm lũi bước đi trên đôi chân trần đã bao lần vấp ngã.

Chúng tôi lên phố học xa nhà, cuối tuần vẫn vội vội vàng vàng đón xe trở về thăm mẹ.

Chợ quê cùng những người bạn hàng thân thiết bao năm trở thành niềm vui nho nhỏ, vừa là công việc cho mẹ có thêm thu nhập gửi tiền cho những đứa con xuống phố học hành, vừa giúp mẹ đỡ quạnh hiu nơi miền quê hoang vắng.

Chợ quê giờ nhiều thay đổi. Những tấm bờ-rô xi măng lợp ngói che chắn gió mưa thay cho những túp lều xiêu vẹo thuở nào. Nhiều ki-ốt mọc lên đủ đầy những món hàng thiết yếu phục vụ cho cuộc sống con người. Chỉ có mẹ là không thay đổi, vẫn đều đặn những sáng sớm ra chợ dọn hàng, đơn dãi mời khách.

Để rồi một buổi sáng cuối tuần, khi trở về nhà, đã thấy những món quà quê dân dã mẹ để dành cho lũ con đầu đó trên bàn. Cầm trong tay những món quà mẹ gửi từ chợ, chúng tôi lặng lẽ ngắm nhìn chẳng dám ăn, cứ giữ khư khư trong tay, như nắm giữ những hoài niệm tuổi thơ đã một thời cùng chúng tôi khôn lớn ở bậc cửa nhà - nơi mẹ về chợ bằng quang gánh đựng đưa. ■





NGUYỄN THỊ HẢI

**T**rước nhà tôi có hai cây vối to ở sát bờ ao nên hầu như quanh năm gia đình tôi cũng như mấy nhà hàng xóm đều dùng nước uống đun từ nụ vối hoặc lá vối. Chẳng những tôi không biết hai cây vối này có từ bao giờ mà ngay cả ông bà nội tôi cũng không thể biết chính xác nữa; nhiều lần tôi hỏi thì hoặc ông hoặc bà đều bảo rằng, “có lẽ từ khi ông bà sinh ra thì đã có hai cây vối ấy rồi”.

Vâng, nếu như vậy thì hai cây vối cổ thụ nhà tôi có lẽ cũng phải được cả trăm năm tuổi, vì cây còn cao tuổi hơn ông bà tôi nữa mà! Gốc cây nào cũng mọc meo, xù xì; xung quanh gốc, vài ba người lớn ôm vẫn không xuể. Tán của những cây vối ngả ra phía mặt ao rộng và vươn xa cả vài ba chục mét.

Cây vối thường ra hoa và kết trái vào cuối xuân sang hè. Bọn trẻ chúng tôi rất thích những trưa hè oi ả trốn bố mẹ trèo lên cây hái quả vối chín đỏ để ăn. Vị vối chín chua chua, ngọt ngọt ăn cũng có vẻ hấp dẫn nên hầu như đứa trẻ nào ở quê tôi cũng khoái. Vì những cây vối ngả về phía ao sâu, nên khi chúng tôi leo cây, người lớn rất lo chúng tôi trượt chân xảy tay ngã xuống ao chết đuối. Chính vì vậy mà bố mẹ tôi

rất khắt khe cấm đoán việc leo cây vối. Có vài ba lần, tôi và cả như mấy đứa bạn hàng xóm đã bị ăn no đòn vì trèo cây vối, nhưng bọn chúng tôi nào có vì thế mà sợ; thỉnh thoảng cả bọn vẫn lăm lét chờ dịp người lớn không để ý là chúng tôi lại trèo tót lên cây.

Nhà tôi nghèo, các nhà hàng xóm cũng không có gì khá giả, tất cả đều trong cảnh bữa đói bữa no. Đời sống kinh tế eo hẹp như vậy nên chẳng nhà nào có tiền để mua trà mà đun nước uống. May ra thì vào dịp Tết nhất hoặc những ngày giỗ ngày chạp mới có được lạng trà đãi khách. Vì thế, hai cây vối trước ao nhà chính là “trà” cho gia đình tôi đun nước uống.

Mùa cây vối bắt đầu nhú nụ, bố, mẹ và anh chị tôi dành mấy buổi trèo cây bứt những chùm nụ vối xuống để ủ, phơi dành đun nước uống quanh năm. Sau khi nụ vối được hái xuống, phải ủ vào thúng, vào bồ cho ngấu, nghĩa là khi các mầm nụ từ màu xanh chuyển qua màu đen, và rụng rời khỏi cuống thì mới mang rửa sạch rồi phơi cho thật khô. Ngay cả khi nắng to cũng phải phơi hàng dặm nắng mới được; khi nào nụ vối quắt lại, da nhăn nheo thì mới đem vào để dành. Mẹ tôi là người có kinh nghiệm trong việc chế biến nụ vối.





Mẹ bảo: "Làm nụ vối không khéo sẽ bị mốc và nếu ủ không kỹ, không tới thì khi đun nước lên, màu nước cũng nhạt, mùi vị không thơm, không đậm đà...".

Từ hai cây vối đó, mỗi năm nhà tôi để dành được khoảng vài chục ký nụ vối khô. Đây là mẹ tôi thường cho bớt mấy nhà hàng xóm hoặc mang biếu bà con họ hàng cũng không khác gì gia đình tôi, chứ không thì số lượng nụ khô phải lên tới cả tạ.

Những năm "mất mùa", vối ít ra nụ, mẹ tôi còn hái cả lá xanh để dùng. Chế biến "trà" bằng lá vối khó hơn nhiều so với chế biến nụ vối, vì việc chuẩn bị lá vối trải qua nhiều công đoạn, mất nhiều công sức hơn. Khi bẻ lá xuống, mẹ tôi cũng mang ủ vào bồ, trên đây bằng tấm bao tải gai cho kín. Cứ khoảng hai ngày lại phải tưới nước một lần cho có đủ độ ẩm để lá "chín" vàng. Khoảng một tuần thì bỏ lá ra

rửa sạch đem phơi khô. Lá vối khô chứa vào bao nilon buộc chặt dùng dần được từ năm này qua năm khác.



Người dân quê vốn vẫn mộc mạc bình dị như củ khoai, cây lúa từ bao đời nay và họ cũng không hề biết mấy về tác dụng chữa bệnh của nụ, lá vối là như thế nào. Thế nhưng, từ vận dụng thực tế dùng nụ vối, lá vối đun nước uống thấy tính mát, giải nhiệt, ngủ tốt... nên họ cứ dùng như một thói quen. Quả là nước vối uống rất mát, rất ngon! Cứ những buổi đi học, hay đi làm đồng về mà làm vài bát nước vối đun sôi để nguội thì rất thú vị. Cơn khát như bị xua tan nhanh chóng. Nếu có mấy viên đá lạnh bỏ vào thì thật tuyệt. Sáng sớm nào cũng vậy, mẹ dậy nấu cơm cho lợn, chuẩn bị luộc khoai sắn cho cả nhà là mẹ lại đun một nồi nước nụ vối thật to để uống cả ngày. Chiếc liễn to dùng đựng nước vối nguội để ở bàn, còn phích nhỏ đựng nước vối nóng dự trữ nhờ khi nhà có khách muốn uống ngụm nước ấm.

Nước nụ vối ngon, mát và có khá nhiều tác dụng trong chữa bệnh được khoa học phát hiện đã khiến cho hai cây vối nhà tôi càng có giá. Gần đây, nụ vối nhà tôi không những dùng để gia đình uống quanh năm mà còn dùng để bán. Những năm tôi đã lớn, mỗi năm mẹ bán được mấy chục cân nụ vối khô thu về một khoản cũng đáng kể để đóng góp vào việc chi tiêu trong gia đình. Thế nhưng, dù nụ vối "có giá", mẹ vẫn giữ thói quen là san sẻ với hàng xóm và bà con họ hàng để họ cùng có nụ, lá vối dùng đun nước uống.

Xa quê bao năm, sống ở thành phố và từng dùng muôn vàn thứ đồ uống từ bình dân tới hảo hạng đắt tiền nhưng tôi vẫn luôn thèm muốn một cốc nước nụ vối đậm đà mẹ nấu. Vẫn biết là ở thành phố sự xuất hiện của thứ đồ uống này là khá linh kinh, nhưng mỗi khi có dịp về quê tôi lại được mẹ gói gém cho một gói nụ vối thật to để mang đi uống dần, cũng như làm quà biếu.

Mấy năm gần đây tôi giữ thói quen dùng nụ vối uống hàng ngày chứ không dùng trà hay nhân trần, bởi giờ đây mua loại "trà" này ở bất

cứ đâu trong thành phố cũng không quá khó như ngày trước. Và mỗi khi đun

nước chế nụ vối để bỏ vào tủ lạnh uống dần trong ngày, hình

ảnh người mẹ vất vả, nghèo khó của tôi vẫn thức dậy mỗi sớm mai đun nước cho cha con tôi uống luôn hiện về.

Nghĩ về mẹ tôi lại thấy thương, bởi giờ đây bà đã là người của thiên cổ. ■





# Sống trong đời sống cần có một tấm lòng!

VÕ VĂN LÂN

**T**háng Tư rồi mà trời bỗng trở gió chướng; mọi người đang ngủ say bỗng bị dựng dậy bởi một sự kiện hy hữu. Đêm nay (ngày 31/3/2017), vào lúc 19 giờ 30, đêm nhạc đặc biệt “Để gió cuốn đi” do Khánh Ly thực hiện với sự góp mặt của Lệ Thu, Tuấn Ngọc, Quang Thành do Trung tâm Văn hóa Thể thao Hội An liên kết Tiếng Xưa đồng hành cùng Tập đoàn IMH/TPHCM tổ chức, diễn ra tại Nhà hát Hội An trong chuỗi hoạt động Bảo tồn Di sản Âm nhạc Việt Nam thông qua kỷ niệm 16 năm ngày mất nhạc sĩ Trịnh Công Sơn nhằm gây quỹ “Vòng Tay Nhân Ái” ủng hộ quỹ giúp đỡ bệnh nhân nghèo TP.Hội An.

Mười mấy năm nay, Hội An đang say sưa với du lịch hái ra nhiều đô-la. Khách trong nước, nước ngoài nườm nượp kéo tới tham quan du lịch phố cổ Hội An ngày một đông. Nhà hàng, khách sạn, *resort* thi nhau mọc lên từ ven sông đường Cửa Đại, qua An Hội lên Ngọc Thành... Khu phố cổ bao đời rêu phong nay nhà hàng mở ra từ đường trước Nguyễn Thái Học thông qua đường sau đường Bạch Đằng, khách Tây ngồi ăn

uống la liệt không khác cảnh trong phim Âu Mỹ... Khách sạn 4 sao, 5 sao... khu *resort* mọc lên như nấm vẫn không đáp ứng nhu cầu khách... nên *homestay*, *villa*, biệt thự du lịch xuất hiện khắp nơi từ trung tâm phố cổ đến vùng ngoại ô vùng nông thôn... khai thác cái nhìn (view) rộng mở của không gian bao la ven sông, cánh đồng, bãi biển... và được trải thảm cỏ, cây xanh với nhà hàng sang trọng phục vụ các thức theo thực đơn Âu Mỹ, Ấn Độ cùng món ăn dân dã Việt. Hội An được mở rộng. Đất đai nhà cửa trở nên vô giá. Một lô đất 100 mét vuông trị giá khoảng bốn năm trăm triệu... dùng một cái lên đến cả tỉ. Một gian nhà cấp bốn giá cao nhất trên dưới một tỉ có khi bán đến năm bảy tỉ. Ngôi nhà hư mục ở khu phố cổ, một khu vườn ở ngoại vi thành phố trước “chó không tới ỉa” nay có giá mười lăm hai mươi tỉ là chuyện thường. Không biết tiền đâu nhiều thế? Nhiều người lo lắng... nhưng nhà đất được giá thì cứ bán để xây nhà lầu, mua xe máy, ô tô, sắm ti-vi, tủ lạnh, điều hòa, điện thoại iPhone, sử dụng internet... Nhiều đại gia trẻ thành đạt, thu tóm



bao nhiêu nhà đất từ dịch vụ du lịch... buôn bán bất động sản. Quán cà-phê, tiệm nhậu mọc lên nhan nhản khắp nẻo từ phố phường đến ngoại ô, nông thôn... đáp ứng nhu cầu ăn chơi thụ hưởng.

Chiều tối trời mưa lất phất, những cơn gió bất chợt thổi thốc đến tung cả cánh gà sân khấu vẫn không cản được dòng người đủ mọi thành phần đang nườm nượp đổ về cổng Nhà hát Hội An. Vé bán sạch, sân khấu chật kín, nhiều người phải đứng ké trên lối đi. Một sân khấu hoành tráng phối âm thanh, ánh sáng, hình ảnh sinh động đầy ý nghĩa biểu trưng. Một ban nhạc được giới thiệu là tầm cỡ quốc tế, hàng đầu Việt Nam với phong cách biểu diễn gây ấn tượng ngay cả với những con tim sắp hóa đá cũng lung lay. Đèn tắt, Khánh Ly xuất hiện như một hiện tượng, đầy phong độ, trình diễn liên tục ba bài hát ca ngợi tình yêu và cuộc sống của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn; nhưng ấn tượng hơn cả là Khánh Ly vẫn mang hình ảnh người đàn bà Việt Nam áo dài tha thướt đến tận gót chân. Ca sĩ Tuấn Ngọc nối tiếp bằng giọng ca truyền cảm thể hiện hai ca khúc nhạc Trịnh Công Sơn và một bài hát chung với Khánh Ly tạo bước đệm chuyển qua một lãnh vực khác trong ngôn ngữ nhạc Trịnh: Tình tự quê hương. Một thời *"Đại bác ru đêm... hỏa châu thấp sáng"*, *"Ghế đá công viên dờn ra đường phố..."*, *"Em còn nhớ hay em đã quên"*. Một thời quê hương chìm trong khói lửa làm sao quên được! Khánh Ly tái xuất hiện để giới thiệu ca sĩ Lê Thu ra mắt khán thính giả Hội An bằng giọng ca trầm đi vào lòng người với hai ca khúc của Trịnh Công Sơn gợi lại một thuở quê hương... đồng thời, tạo bước đệm để Khánh Ly chuyển qua lãnh vực khác của nhạc Trịnh: *Sống tử tế với nhau*. Thực và ảo trộn lẫn: Trên màn hình chiếu *"Đại vĩ tuyến"*, Trịnh Công Sơn xuất hiện với vầng trán rộng, chiếc kính cận dày cộm làm nổi rõ chiếc mũi thẳng và cao, gương mặt khắc khổ ôm chiếc đàn guitar say sưa hát bên cạnh Khánh Ly. Trịnh nói: *"Sống trong đời sống cần có một tấm lòng. Để làm gì em biết không? - Để gió cuốn đi... Sau này ở Việt Nam có một từ hay hơn đó là sống tử tế với nhau"*. Cả nhà hát nhồm dậy tiếng vỗ tay vang lên. Bên ngoài trời mưa nặng hạt và từng cơn gió buốt lạnh. Mặc. Mọi người quên mưa quên lạnh vì sự đồng điệu đã gắn kết mọi tâm hồn mà lâu nay tưởng đã xa bất chợt thấy lại nhau!

*"Bây giờ rõ mặt đôi ta.*

*Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao"*.

Hai câu thơ của cụ Nguyễn Du đã thành hiện thực.

Khánh Ly mời một khán thính giả ai có thể lên cùng hát. Một cô gái trẻ bước lên sân khấu, chiếc áo dài Việt Nam tha thướt nhưng kín đáo cùng Khánh Ly hát bài:

*"Ta mang cho em một đóa quỳnh.*

*Quỳnh thơm hay môi em thơm.*

*Em mang cho ta một chút tình.*

*Miệng cười khúc khích trên lưng"*.

(Quỳnh hương)

Hoa quỳnh nở trên cuống lá như ai cười trên lưng người tình. Và hoa quỳnh đẹp mong manh chóng tàn khác nào cuộc tình phôi pha... Khánh Ly đã khéo chuyển qua một cung bậc khác, triết lý trong nhạc Trịnh: Vô thường. Đóa hoa vô thường hay mọi sự vật hiện tượng vô thường. Nên hai người Việt Nam hai thế hệ trước và sau ngày giải phóng nối kết vòng tay. Hơn hai mươi em đồng phục học sinh phổ thông tay nâng đèn đi vòng sân khấu đứng hàng ngang trước khán đài đồng ca: *Sống trong đời sống cần có một tấm lòng*. Khánh Ly, bằng câu hát, hỏi một em: *"Sống trong đời sống em thấy cần một điều gì?"*. Em đáp bằng câu hát: *"Cần có một tấm lòng!"*. Một em kế tiếp được hỏi. *"Để làm gì em có biết không?"*. Tất cả cùng hát đáp lại: *"Để gió cuốn đi"*. Và Khánh Ly, Lê Thu, Tuấn Ngọc... thế hệ đi trước, kế đó là Quang Thành và cô gái thế hệ nối tiếp, rồi các em học sinh phổ thông thế hệ mới lớn... cùng nhau nối vòng tay lớn:

*"Sống trong đời sống cần có một tấm lòng!*

*Để làm gì em biết không? Để gió cuốn đi!"*.

Sống trong đời sống cần có một tấm lòng... tức sống tử tế với nhau; thì được rồi. Nhưng tại sao lại để gió cuốn đi? Lâu rồi nhiều người thắc mắc. Giờ đây ai nấy đã rõ! Thực và ảo lại chen nhau:

Trịnh Công Sơn thì thầm:

*"Tìm tình trong nắng em gặp cơn mưa (!)*

*Tìm tình giữa ngọ gặp lúa thưa về (!)*

*Tìm tình trên núi em gặp mưa bay.*

*Tìm tình giữa chợ tình phai mất rồi..."*.

Thế cho nên sống trong đời tuy là cõi tạm, ai cũng biết thế nhưng Trịnh đã vỗ về chính mình qua đó nhắn nhủ mọi người:

*"Đừng tuyệt vọng tôi ơi đừng tuyệt vọng.*

*Lá mùa thu rơi rụng giữa mùa đông.*

*Đừng tuyệt vọng em ơi đừng tuyệt vọng.*

*Em hồn nhiên rồi em sẽ bình minh.*

*Tôi là ai mà còn khi giấu lệ.*

*Tôi là ai mà còn trần gian thế.*

*Tôi là ai?*

*Là ai?*

*Mà yêu quá đời này"*.

Bởi vì tất cả vô thường. Không có gì tồn tại mãi. Nhưng vô thường đã làm cuộc đời trần trụi lắm khi đối gạt nẩy trở nên đẹp vô cùng, mẫu nhiệm biết bao! Do đó sống trong đời có một tấm lòng ta sẽ cảm nhận hết vẻ đẹp và sự mẫu nhiệm cuộc sống!

Trời đã tạnh và gió cũng lặng tự bao giờ. Bữa tiệc... kết thúc mà chưa ai chịu đứng lên. Trên sàn diễn những bó hoa tươi trao gửi ân tình nồng hậu. Những cánh tay đưa lên bày tỏ nỗi mừng vui và lòng biết ơn vô hạn. Và người viết xin mượn mấy ý vụng về trên bày tỏ lời cảm ơn muôn vàn đến tất cả. ■



# Mẹ già

MATSUO BASHO

TRẦN KHIẾT BÁCH dịch từ bản tiếng Anh

Vào một thời xa xưa, rất xưa; có một người nông dân nghèo sống cùng với một người mẹ già góa bụa dưới chân một ngọn núi. Hai mẹ con sở hữu một mảnh đất nhỏ bé đủ để cung cấp cho họ chút ít thực phẩm; tuy họ sống đạm bạc nhưng thanh thản và hạnh phúc.

Lúc bấy giờ, vùng đất nơi hai mẹ con người nông dân ấy đang sinh sống được cai trị bởi một nhà lãnh đạo chuyên chế và bạo ngược; tuy là một chiến binh, nhưng ông ta lại rất nhút nhát, đến mức sợ hãi bất kỳ điều gì gợi cho ông ta nghĩ đến sự khiếm khuyết

về sức lực và sự khoẻ mạnh. Điều đó khiến ông ta đã đưa ra một chỉ dụ hết sức tàn bạo. Toàn thể vùng đất thuộc quyền cai trị của ông ta nhận được mệnh lệnh nghiêm khắc là phải giết hết những người già. Thời ấy con người còn dã man; cho nên, tập tục bỏ rơi người già cho đến chết không phải là điều bất thường. Người nông dân nghèo thương người mẹ già của mình với sự tôn kính đầy dạ quan hoài; vì thế, mệnh lệnh của nhà cai trị khiến lòng ông tràn ngập nỗi đau khổ. Nhưng ở vùng đất này chưa từng có ai dám nghĩ tới nghĩ lui về việc tuân thủ mệnh lệnh của nhà cai trị; thế nên, với những tiếng thở dài tuyệt vọng, người con vẫn lo chuẩn bị cho mẹ mình cái điều mà thời bấy giờ được coi là cái chết tử tế nhất.

Ngay lúc ánh mặt trời vừa tắt, khi công việc đồng áng trong một ngày đã xong, người con vội vàng lấy một đấu gạo lứt - loại gạo chưa được xay sát cho trắng, thứ lương thực chính của hạng người nghèo - đem nấu thành cơm; rồi nén chỗ cơm ấy thành nắm đặt trong một vuông vải sạch; nắm cơm ấy sẽ được người con giấu vào trong một cái bọc đeo trên cổ cùng với một cái bầu đã đổ đầy nước uống mát lạnh. Thế rồi người con đưa lưng ra công người mẹ già đang cần đến sự bảo bọc của mình, bắt đầu cuộc hành trình vất vả ngược lên đỉnh núi. Đường dài và dốc ngược; con đường hẹp thường xuyên bị cắt ngang bởi vô số những lối mòn mà những thợ săn và người đốn củi đã vạch ra. Ở một vài chỗ, hai mẹ con lạc lối và bối rối, nhưng người con chẳng hề quan tâm. Lối này hay lối kia, nào có khác gì nhau. Tiếp tục, người con mãi miết đi; gần như cứ nhắm mắt mà leo lên - leo mãi lên để có thể đến được một đỉnh cao trơ trọi, nơi có tên là Obatsuyama, hay còn được gọi là "dãy núi bỏ rơi người già".

Đôi mắt của bà mẹ già không đến nỗi mù lòa, trái lại còn nhận biết được sự vội vàng đến mức khinh suất [của việc chuyển] từ lối mòn này qua lối mòn khác, và trái tim đầy thương yêu của bà trở nên bồn chồn. Con trai bà không biết nhiều về những lối mòn trên núi và chuyến trở về của con bà chắc chắn sẽ là một cuộc hành trình nguy hiểm, cho nên bà đã vươn bàn tay ra chụp lấy những cành nhánh từ các bụi rậm nơi mẹ con bà đi qua; cứ vài bước chân của con trên lối mòn leo dốc, bà lại lặng lẽ ném xuống mặt đất một nắm lớn những cành nhánh đã vặt được, khiến cho dù





hai mẹ con bà có leo lên cao đến đâu thì lối mòn nhỏ hẹp phía sau vẫn được đánh dấu bằng những đồng cành lá ở những khoảng cách khá đều. Cuối cùng, hai mẹ con người nông dân nghèo cũng leo lên được đến đỉnh núi. Vừa mệt lử, vừa cảm thấy xót xa, người nông dân nghèo nhẹ nhàng đặt cái gánh nặng trên lưng mình xuống đất rồi lặng lẽ chuẩn bị một chỗ thoáng đang, như là nghĩa vụ cuối cùng của ông đối với người thân yêu của mình. Gom những chiếc lá kim của cây thông rụng đầy trên mặt đất, người con trai tạo thành một tấm đệm êm rồi nhẹ nhàng đặt mẹ mình lên đấy. Người con choàng thật chặt chiếc áo khoác độn bông vào tấm lưng khom khom của mẹ; rồi với đôi mắt đầm lệ và cả tấm lòng tan nát, ông nói lời từ biệt.

Giọng của người mẹ già run rẩy đầy một lòng triu mến và thương xót khi bà nói với con bà lời dạy bảo cuối cùng, "Con ạ! Con đừng mù quáng mà đi quàng đi xiên!", bà tiếp tục, "Đường núi đầy những nỗi hiểm nguy! Con hãy nhìn thật cẩn thận và chỉ đi theo những lối mòn đã được đánh dấu bằng những đồng cành lá. Những đồng cành lá ấy sẽ hướng dẫn cho con về những lối mòn quen thuộc khi con đi xuống núi". Cặp mắt kinh ngạc của người con vội nhìn ngược về lối mòn rồi quay lại nhìn bà mẹ già khốn khổ; đôi bàn tay nhăn nheo của bà cụ đầy những vết trầy xước và lấm láp bởi việc làm đầy tình thương của người mẹ. Người con thổn thức hiểu ra, vội quỳ xuống lạy mẹ sát đất và khóc lớn: "Ôi, người mẹ kính yêu của con. Sự chu đáo của mẹ làm tim con tan nát! Con sẽ không bỏ rơi mẹ. Con sẽ đưa mẹ trở về theo lối mòn có đánh dấu bằng những cành cây và cả hai mẹ con mình sẽ cùng chết với nhau!".

Một lần nữa, người con công lại trên lưng mình cái gánh nặng - nhưng bây giờ thì ông ta cảm thấy cái gánh ấy nhẹ biết bao - và vội vàng xuống núi theo những lối mòn, xuyên qua bóng tối và ánh trăng, tới căn lều nhỏ dưới thung lũng. Phía dưới sàn bếp là một căn phòng kín có vách ngăn để chứa lương thực, được che đậy và nằm ngoài mọi tầm nhìn. Người nông dân nghèo giấu người mẹ già của mình ở đấy, hàng ngày cung cấp cho mẹ mình mọi thứ mà bà cụ cần, không ngừng cảnh giác và lúc nào cũng nơm nớp sợ bà cụ bị phát hiện. Thời gian trôi qua, người nông dân nghèo bắt đầu cảm thấy an toàn khi một lần nữa nhà cai trị lại gửi sứ giả đến truyền một mệnh lệnh vô lý,

dường như chỉ để chứng tỏ uy quyền. Đòi hỏi của nhà cai trị lần này là các thần dân phải trình cho ông ta một sợi dây làm bằng tro.

Toàn thể địa phận run rẩy vì khiếp đảm. Mệnh lệnh phải được tuân phục, nhưng ai là người trong địa phận này có thể tạo được một sợi dây làm bằng tro? Một đêm, trong nỗi buồn khổ vô hạn, người nông dân nghèo thì thầm nói về tin ấy với bà mẹ già của mình, người đang phải sống trong tình trạng trốn tránh. Bà mẹ bảo, "Con hãy chờ! Để mẹ suy nghĩ. Mẹ sẽ suy nghĩ". Đêm hôm sau, bà mẹ nói với con trai mình cách làm. "Hãy lấy rơm bện lại thành một sợi dây. Sau đó, trải sợi dây rơm ấy ra trên một dãy những tảng đá được xếp bằng mặt nhau rồi đốt sợi dây đó vào một đêm không có gió". Người nông dân nghèo tập hợp mọi người trong hạt lại và cùng thực hiện như lời bà mẹ dặn. Khi ngọn lửa tắt hẳn, trên mặt dây đá xếp liên tiếp nhau hiện rõ một sợi dây bằng tro với mọi kết cấu bện xoắn hoàn hảo.

Viên quan cai trị hài lòng trước sự nhanh trí của người nông dân nghèo, nhưng ông ta lại đòi hỏi phải biết rằng từ đâu mà người nông dân ấy có được sự khôn ngoan như vậy. "Thôi rồi! Thôi rồi!". Người nông dân nghèo kêu lên, "Phải nói ra sự thật thôi". Người nông dân lạy như tể sao và thuật lại câu chuyện về bà mẹ của mình. Viên quan cai trị lắng nghe và cúi đầu trầm tư. Sau cùng, ông ta ngẩng đầu lên. "Điều mà địa hạt của chúng ta cần còn nhiều hơn là sức mạnh của tuổi trẻ", ông ta nói với sự trang nghiêm, "Ồ, hẳn là tôi đã quên bằng câu thành ngữ, 'Với vương miện bằng tuyết, sự thông thái có mặt!'. Ngay lúc ấy, điều luật tàn bạo về việc giết chết mọi người già lập tức được bãi bỏ; và, cùng lúc tập tục (bỏ rơi người già cho đến chết) cũng

trôi xa vào quá khứ đến chỉ còn là những huyền thoại.



**Tác giả:** Matsuo Basho (Tùng Vĩ Ba Tiêu, 1644-1694) là nhà thơ nổi tiếng nhất dưới thời Edo (Giang Hộ) ở Nhật Bản; ông còn có các bút hiệu khác là Sōbō (Tông Bàng) và Tōsē (Đào Thanh). Ông được coi là tác giả tài hoa nhất về thể thơ haiku, một thể thơ chỉ có 3 câu với tổng cộng 17 âm tiết. Ông còn viết một số tác phẩm thuộc loại du ký.

*The Aged Mother* là bản tiếng Anh, được giới thiệu là một trong 100 truyện ngắn hay trên trang mạng [americanliterature.com](http://americanliterature.com), không nêu tên dịch giả.

**Nguồn:** <https://americanliterature.com/author/matsuo-basho/short-story/the-aged-mother>.



## Thương tiếc

LÝ THỊ MINH CHÂU

Tàn hoa rụng rức tiếc thương  
Thắng thua còn mất chiến trường định phân  
Rừng sâu mộ cỏ yên phần  
Chiều chẵn nghiền ngẫm ái ân lỗi nhàn

Hồn nhiên làm cuộc chia ly  
Đời ai chẳng một lần đi cuối cùng  
Đủ đây hai gánh kiên trung  
Lẻ loi một nhánh thủy chung không màu

Bay điều đứt sợi về đâu  
Nhớ thương bạc áo nàng dâu mất chồng  
Đồng chua nước mặn cây trồng  
Quần quanh không hết mấy vòng ngô khoai

Cắm nhang lên mộ trẻ trai  
Cắm vào lòng nỗi ai hoài xót xa  
Tiếc thương rụng rức tàn hoa  
Đất sâu ơ sao cứ là trẻ trai.

## Đũa tre

PHAN THÀNH MINH

Phải duyên thì sẽ nên đôi  
Phải tình đâu có xa xôi cũng thành  
Sinh từ những đốt tre xanh  
Đẹp lòng mâm bát cơm canh thịt thà

Mặc ai thích ngọc thích ngà  
Tròn vuông cao thấp có là chi đâu  
Chẳng chê khó, chẳng ham giàu  
Miếng ngon gấp để nhớ lâu nhớ hoài

Miễn sao là được đủ đôi  
Ngon cơm ngon cá ai cười đũa tre  
Tâm thường nhưng tấm tình quê  
Thấp cao mãi vẫn vẹn thề chung đôi.

## Hỏi

TỊNH BÌNH

Hỏi lá trong vòm nắng  
Gió xuân chừ đâu rồi  
Rơi vào lòng nốt lặng  
Sốt phím buồn đơn côi

Hỏi mơ phai phiền nắng  
Đâu rồi mùa thanh tân  
Chợt nghe trên lá cỏ  
Hồn sương vỡ ngại ngần

Hỏi bầy chim sẻ nhỏ  
Mùa hoa xưa năm nào  
Giương mắt tròn ngơ ngác  
Vọng mùa rơi lao xao

Hỏi vu vơ bướm cũ  
Thắm mây xa lưng đôi  
Hỏi người... người thỉnh lặng  
Trông vời theo mây trôi...



## Mượn cõi này

TÁNH THIỀN

Khi ta chết xin đừng đưa đừng tiễn  
Ta tự về cùng thất đại duyên sanh  
Hợp và tan như chiếc lá trên cành  
Sống và chết chẳng có gì luyến tiếc.

Ta đã trải qua bao muôn vạn kiếp  
Mượn cõi này để cùng sống yêu thương  
Rồi mai đây ta cũng phải lên đường  
Cùng vạn pháp hoà tan trong vũ trụ.

Cuộc đời ta luôn hướng về Từ Phụ  
Sống thì vui mà chết cũng vui luôn  
Chẳng có chi mà lại phải đau buồn  
Còn tu Phật là còn duyên phước lớn.

## Bóng và tôi

HOÀNG LINH

Tôi đi với bóng bên trời  
Bóng trắng, bóng núi, bóng người chênh vênh  
Ngàn xưa bóng đã nổi nên  
Ngàn sau bóng vẫn lênh đènh sông đời  
Tôi ca trăng cũng bồi hồi  
Tôi say múa bóng cũng cười ngả nghiêng  
Dặm dài bóng đổ liêu xiêu  
Núi nhìn theo cũng đắm chiều im lìm  
Chạnh niềm máu chảy về tim  
Băng lạnh tím cả nỗi niềm tâm tư  
Tôi đi trong phút giao mùa  
Tưởng chừng cô quạnh cũng vừa lên ngôi  
Một mình tôi với bóng tôi  
Chẳng màng tri kỷ xa xôi nhớ mình  
Tôi nhìn bóng cúi lặng thinh  
Bóng nhìn tôi cứ định ninh tôi cười.

## Thì tôi vạn vật có

MIỀN ĐỨC THẮNG

Cây cỏ dậy thì, nói đời vạn thọ  
Sau cơn mưa vội trút xuống chiều qua  
Có lòng người nở hoa sau tháng hạn  
Dòng sông kia vang vọng tiếng từ hòa  
Ta nhặt lời âm u thành kỷ niệm  
Cho ai vay, ai trả mặt trời đêm  
Mất thơ ngây là nụ hồng tinh khiết  
Xua rong rêu lời dụ dỗ yếu mềm  
Xua mỹ từ làm đau thêm bóng tối  
Xua hoài nghi làm khó thở đời sau  
Xua chôn lo âu vực thẳm gọi mời  
Thành thời rớt một niềm vui an trú  
Thì tôi vạn vật đậm chồi  
Thì tôi vạn vật xin lời từ bi.

## Quãng đường dài...

TRƯỜNG KHÁNH

Hun hút dài... xa tít mù khơi,  
Loang loáng mặt đường xa tiếp nối.  
Những bước chân ai về bước vội,  
Bỏ sau lưng dấu vết cuộc đời.

Trước mắt đường xa xuôi vạn dặm,  
Ai đã đi - và ai sẽ qua  
Để lại ta - điệu buồn vạn cổ,  
Hết nhớ nhung và hết mặn mà.

Nỗi lòng người đi chắc vương buồn,  
Dặm dài xa hút, khói chiều buông,  
Quãng lặng nỗi thêm ngàn điệu nhớ,  
Xao xanh bóng dáng giọt mưa nguồn.

Vạn lối đường hun hút khói sương,  
Nghe con tim lạnh - dấu vô thường,  
Dài thêm mấy dặm buồn man mác,  
Đong vọng lời ru - nghe vẫn vương.

Lối về - ai đứng đợi chờ ai  
Gió lạnh chiều buông sương rớt dày,  
Vạn dặm đường xa nhòa bóng cũ  
Hải hồ mòn gót... khói mây bay.



# Miền nhớ

LÝ THỊ MINH CHÂU

Chiều chậm chậm rơi xuống thung sâu. Ánh nắng cao nguyên không gắt gỏng, dửng dưng như miền xuôi cũng bởi nơi này là vùng bán sơn địa, mặt trời chỉ là cái bóng của nó khi đi qua buổi sáng dày đặc sương mù. Rồi nắng thoả nắng. Nhưng chỉ tới tầm ba bốn giờ chiều thì cũng phải ngả bởi nó không thể nào bẻ nổi những ngọn núi quá to lớn và rất cứng đầu bao bọc gần như kín nhem ngôi làng.

Chẳng ai biết làng có từ khi nào.

Alexandre Émile Jean Yersin tìm thấy cao nguyên LangBiang vào năm 1893 nhưng không ai biết ngôi làng này được thành lập từ khi nào.

Làng không có tên, người ta gọi tên làng theo kiểu “ngẫu hứng lý qua cầu” với đặc điểm nơi đây là vùng đèo heo hút gió; gió hào phóng đến nỗi mọi mái tóc không buộc thắt cẩn thận đều có cơ hội thoả thích bù xù; bù lại, người ta sẽ được thưởng thức thứ không khí tinh khiết nhất từ cái eo này. Eo Gió có tên từ đó.

Sang nhất ở cái làng này là ngôi đình xây bằng gạch nung, ngói âm dương bóng lưỡng. Neo vào đất là đá núi, lưng đội ruộng cột là thứ gỗ chắc nịch, nặng như chì nhưng sống dai như giẻ rách. Hai cây đa được trồng làm cổng hân là có tuổi đời ngang tuổi làng. Nghiêm thiêng nhất mực. Bởi chẳng có rào qué gì mà chẳng mất thứ chi dù đình chẳng có cửa nẻo gì. Một chiêm, một trống, dăm bộ lư, dăm o hạc đội đèn không đủ để kẻ cắp kẹp nách vài chai rượu và ít mỗi ngon để rồi lưng, mông (nào có tội tình gì) phải nhận lấy nhục hình thâm, máu đẻ hèn loang tím lương tri.

Băng qua làng là con rấn sắt khổng lồ, công trên lưng nó là những cỗ máy chạy bằng hơi nước có tuổi đời hàng trăm năm già. Chúng làm cái chuyện giông giống ông tơ bà nguyệt: “Ai về nhắn với nậu nguồn, mít non gửi xuống cá chuẩn gửi lên”, nghe rất thương trường nhưng chẳng phải thế, thời chiến mà. Cả đoàn tàu chỉ có một toa hàng chợ chứa đủ mọi loại mắm muối, rau quả, thịt cá nhưng chủ yếu là phục vụ chiến trường, bởi hành khách trên các toa tàu toàn lính là lính. Trao đổi với làng có chăng là vài túm mùng hàng hóa gì đó mà thôi.

Đình thì bé tẹo còn cái sân thì quá rộng. Không rộng thì chỗ đâu cho lúa thóc nằm ngổ, cho gánh hát rong nào đó có dịp vét sạch những đồng bạc khó của kẻ làm mướn, làm thuê. Chỉ có lúc đó thì cây đa mới hết thiêng bởi lũ con nít không có tiền mà cũng không có cách nào coi cạp, leo lên đó với đủ loại hàng hóa phơi bày.

Tránh voi chẳng xấu mặt nào, hơn nữa là con nít mà, người đời còn không chấp nê hướng chi là thần thánh. Chúng thoả thích la hét khi thấy cô đào, chàng kếp nào thay áo thay quần. Đúng là tinh quái từ trứng.

Dòng suối là mạch sống chính của làng được người dân thương yêu chăm sóc. Nơi đầu nguồn là sạch nhất dành để ăn, uống; thứ đến là tắm gội, giặt giũ; sau cùng là trâu bò...

Dòng suối be bé, quanh co ấy chia bên này, bên kia.

Bên này bằng phẳng, đồng lúa ngát xanh, trường lớp để huế bên cạnh vài ba chợ cóc với đủ thứ ồn ào của các loại túi luôn rùng rềng. Họ đến đây trước và ôm hết các thứ màu mỡ vào lòng.

Bên kia là thung đồi, là gian lao vất vả. Nhiều căn nhà, nửa neo vào lưng núi khá đứng, nửa chồm ra khoảng không như để hít thở cái rộng rãi của ông trời hào phóng ban tặng. Cái rộng rãi ấy cũng phải run lẩy bẩy khi gặp gió dữ hay bão ngàn.

Nhà chị cũng như thế và cũng ở đây. Triển dốc như thang trời thì lấy đầu ra đất bằng phẳng để canh tác; người dân bên này đành phải cấy rẽ ruộng của bên kia. Mà cấy rẽ được chỗ ruộng ngon thì đã phước. Nổi hai tay gàu chưa nắm được tóc hà bá dù vai u thịt bắp, mồ hôi toát ra xối xả thì cũng chẳng ngô, khoai gì.

Chị là chị cả, là lao động chính của gia đình, quần quật không đủ cơm đồ vục, rộng toác, sâu hun hút của mấy đứa em với cái miệng đang tuổi ăn, tuổi phá. Chị cũng có người yêu phía bên này; cũng vất vả, tảo tần như chị. Họ là đôi uyên ương chung thủy, nghèo nhưng cương trực, thẳng thắn. Người yêu của chị đen nháy nháy nhưng cao to, phốp pháp. Chị bảo ông trời già rõ khéo hun đúc chi đến thừa thãi thịt bắp, vai u. Tay chân to bè đến nỗi mọi số đo của các loại guốc, dép trong các chợ cóc phía bên kia đều phải chào thua nguây nguẩy.

Anh có mặt trên bất cứ giai đoạn nào của mùa màng, gặt rút càng tốt, miễn là có ai đó nhờ cậy giúp đỡ. Thêm vài giờ làm việc nữa cũng hay, thêm nhiều công việc nữa càng tốt. Không tốt sao được cơ chứ. Bao năm ăn vào áo rách, nón tươi của mình rồi còn gì. Vả lại người ta thương quá là thương mình rồi, phải tinh tươm tí chứ. Không phải là cây tùng cây bách để người ta núp bóng thì cũng phải là cây... gạo để người ta có chỗ nương nhờ khi mùa giáp hạt chứ.

“Mới giờ này mà đã đứng thử mặt ra rồi”, gã con trai nát rượu của ông chủ ruộng phê bình.



"Nghĩ chút xíu, người chứ đâu phải ngợm". Người yêu chị cười cười trả lời.

"Ngợm là cái thứ quái quỷ gì vậy, mày?"

"Nghe người ta nói thì nói thế, chứ có biết đầu đuôi tai nheo gì đâu".

"Tao tưởng mày thông minh đột xuất chứ".

Anh tránh xa chỗ khác, nơi không có mùi rượu văng tục xối xả và cái miệng toang hoác "mốt" phá gia.

"Mày khinh tao hả".

"Tôi không chịu được mùi hèm".

"Ngốc như chó. Cái mùi ấy thừa kể mấy mẫu ruộng tổ chẳng, vài chục trâu bò... Còn mày có gì ngoài khổ rách áo ôm, ngoài cày thuê cuốc mướn. Có chăng là cái cà tút tiu ngửi trong quần".

Mặt anh đành lại, nắm tay bóp chặt, mắt trắng dã lừ đừ tiến về phía gã. Gã bất chợt kinh hãi, miệng la ới ới:

"Có ai đó không?"

"Có tao".

"Mày định làm gì?"

"Giúp mày thừa kế con suối này và cả dãy núi kia".

Rộp. Cú đánh vào quai hàm gã quá mạnh. Không kịp ới lên một tiếng. Bịch. Gã ngã ngửa. Bất động. Anh trốn biệt vào rừng. Thời gian dần trôi về phía lãng quên.

Khi những giọt nắng cuối cùng của buổi chiều còn lảng vảng trên những chiếc lá khô đét rụng đưa trên chót vót cây thu, cũng là lúc xóm bên này chìm dần vào bóng tối. Anh nhớ chị, nhớ làng vô cùng. Nhớ từng đôi cò diu con về tổ làm lao chao những ngọn tre làng. Thương sao tiếng chim lẻ bạn, tiếng cuốc kêu chiều làm đau buốt lòng anh. Phải chăng khi người ta có tâm trạng buồn thì cảnh vật cũng buồn theo. Trăng đêm nay mang đầy trách móc bởi trăng sáng quá anh làm sao có thể đồng hành. Khép mình dưới ánh sáng kiêu sa của chị Hằng mà mơ về xa xôi để thương nhớ hồn nhiên dâng trào càng làm cho anh xót xa.

Dần lòng đợi đêm tối trời để về bên chị.

"Còn thương anh không?"

"Suốt đời mà".

"Anh chỉ tin khi nào em cho anh".

Thương anh quá, chị đành chiều anh. Chị đâu biết đó là lần cuối cùng hai người gặp lại. Một mụn con đã chào đời. Hai năm sau đồng đội anh tìm đến trao chị bằng Tổ quốc ghi công của anh và thấp nén nhang lên bàn thờ không dòng tên, không di ảnh. Nước mắt chị tuôn thành dòng xuống đôi vai gầy gò chung thủy. Chị ở vậy cho đến bây giờ.

Cuộc sống vẫn cứ âm thầm trôi như nó vốn thế, dầu chìm nổi thăng trầm thì người ta vẫn phải sống, vẫn phải mưu sinh. Lặng lẽ đi qua đời mình, qua thương đau mất mát của mình, chịu thương chịu khó đem mùa xuân tới từng mái lá, từng nổi gieo neo, chị thành người thân yêu của họ từ khi nào khi nào.

Qua cơn mưa trời lại sáng, bao giờ cũng thế, chị tin vào ngày mai. ■





# Bìa rừng chờ đón hoa về

T hảo mộc ở rừng tràn đầy nhưng chỉ có nó mới làm mỏng được cái thảm xanh trùng trùng đó. Là khi nắng mùa khô hắt vào, làm sắc hoa vàng nâu từ bông của nó ánh lên, tách thảm xanh rừng ra, khiến nó như không còn là một bộ phận của đại ngàn. Tín hiệu lúa thua, mong manh thế mà đủ làm mềm cao nguyên. Nó phất phơ trong non, trong nắng. Nó trở bông mà như vẩy chào. Vỡ ra hoa mà như cười, cười vỡ tung cái nóng lẫn núi đồi. Hoa của nó là thời kỳ cuối cùng của ngọn, giải phóng khối điệp lục suốt một năm kết tụ trên thân thể, là trở bông từ ngọn. Khi còn ở mùa mưa thì cây lá nó hòa trộn trong sắc xanh rừng.

Lâu nay, nó là tiền cảnh để tôi chụp những bức ảnh phong cảnh mỗi khi mùa khô sang. Những bức ảnh mà không chỉ tôi, ai cũng có thể ghi lại vẻ đẹp mỏng manh, thơ dại của bìa rừng. Bìa rừng là phần rìa, phần thừa ra, vùng vãi của cấu trúc chắc nịch sơn lâm. Tôi mang ơn nó, cho những mùa khô tàn bạo quét qua cao nguyên mà mình vẫn tìm thấy chất ngất tình yêu thế trần. Nó xanh lúc chớm còn trong hai kẻ lá ấp, và vàng nâu dần, vàng nâu dần sắc ủa của đất.

Mùa nó ra bông, tôi thấy quanh nó chỉ là người nghèo, ở bất cứ bìa rừng nào. Họ là những

người nghèo thiểu số bản địa. Trong cộng đồng chung, người thiểu số đã thường nghèo hơn, tiêu biểu cho bản hàn sơn cước. Quái lạ thật, bao đời nay, chỉ người nghèo mới kiếm sống từ cây đốt, dính vào cây đốt. Loài hoa của người nghèo. Cái bìa rừng bao dung. Họ lặn lội trong những trảng cỏ đốt kia. Họ bám vào nó để tìm cơm áo. Họ cười khi gặp nó.

Vài loài chim cũng đi tìm côn trùng để ăn trong các trảng cây này. Chim hót khi gặp nó. Con người bản hàn bẻ những đốt hoa đó trong nắng vàng. Và bỏ những bó hoa hoa màu đất ủa đó vào gùi, rồi gùi đi bên vách núi. Cái đẹp dung dị của trời đất trùm xuống cái đẹp cần lao của kiếp người. Năm, mười, hoặc đến hai ba chục cây số là hành trình để những gùi đốt kia về đến nhà.

Nhà họ, thì dĩ nhiên, cũng mộc mạc sơ sài như họ. Họ nhỏ bé giữa loài cỏ dại tên "đốt" um tùm và lạc loài trong cái oai hùng của núi non cùng vực thẳm. Nhiều khi tôi muốn bỏ máy ảnh, vì không chịu nổi trước cái lam lũ và cuộc kiếm sống chân chính thánh thiện tuyệt cùng đó.

Chao ôi, cái thứ hoa chưa bao giờ dùng để chưng, để ngắm. Cái thứ hoa mà đoạn kết của nó là ở cái chổi, và nghĩa vụ chua cay của nó là đầy bụi xua rác.





Bài & ảnh: NGUYỄN HẠNG TÌNH

Nhưng vào thời đại của máy hút bụi và cây vải lau nhà này thì cái chổi đốt kia cũng chỉ xuất hiện ở nhà của người cơ hàn khu đô thị hay bản nông quê rất chốn thôn trang. Nay, đốt, còn có tác dụng đã là ý vị. Rồi những chiếc xe tải chở đốt đẹp sẽ về Sài Gòn, còn xấu hơn chạy về các làng làm chổi ở Phú Yên, Nha Trang, Bình Định, Phan Thiết.

Người Kinh rất hiếm người phải đi bẻ đốt mà bốn chục năm qua thường làm chủ vựa, đại lý ở đầu thôn, đầu buôn, đầu plei, đầu xã, đầu huyện, đầu ngã ba, ngã tư, đầu núi, đầu rừng như họ làm đại lý thu mua cà-phê kiêm bán cá khô, nước mắm, bột ngọt, và cho ứng vay tiền nặng lãi, kể cả cho lấy tiền ăn trước trả đốt sau khi mùa bông nó về.

Người sơn nguyên mà, chịu lao lực quen rồi. Người sơn nguyên mà, chân trần mấy ngàn năm quen rồi, từ trong sử thi đã thấy, và bóng chân hằn lên rặng rờ qua thế kỷ XXI này. Người sơn nguyên mà, núi cao vực sâu là bầu bạn. Người sơn nguyên mà, chỉ có họ mới ngóng mùa đốt trở bông thôi.

Rừng nào giờ cũng có "chủ" cả, dù chủ ấy có khi thực chất chỉ là "tư nhân", chỉ ngoại trừ cái bìa rừng. Ngọn núi nào, cánh rừng nào giờ luật pháp cũng ở đó, loài cây nào cũng được hấp thụ luật pháp, ngoại

trừ loài cỏ đốt thì được "bỏ qua", bên lề rừng này, coi là cỏ dại, thuộc sở hữu của dân nghèo, làng buôn đúng nghĩa. Nhiều dải đồi, cánh rừng loài đốt tung tăng sinh trưởng bỗng một ngày tự nhiên thành của "nhà đầu tư" dự án thủy điện, dự án trồng cao su, dự án thay rừng tự nhiên bằng trồng rừng mới, dự án định cư cho dân di cư bất hợp pháp từ miền xa lạ đến... Bìa rừng "của người ta".

Đã là phận đốt mà cũng có năm được mùa và năm mất mùa. Năm qua mưa nhiều nên ở những bìa rừng đốt lớn khỏe đời cỏ, tốt xanh, được mùa. "Được mùa" nên năm nay giá bông đốt còn bốn ngàn *Vietnam Dong* một ký. Bốn ngàn đồng thì sẽ còng sâu cái lưng trẻ già vì phải gùi ba mươi ký mới có được một trăm hai chục ngàn cho mỗi ngày đi hái bông. Gùi trong nắng lộng xa ngát như thế làm sao không cong vẹo thêm những vách đèo, chân núi, hỡi rừng núi quê hương tha thiết.

Năm nay, cái chổi ở nhà người dưới xuôi sẽ quét được bao nhiêu bụi. Năm nay xã hội mình quét được bao xấu rác, và bao mảnh đời nghèo được băng qua cái lao khổ.

Ai cần triển lãm ảnh nghệ thuật thì liên lạc với kẻ như tôi đây, nếu chỉ chọn giữa con người và nghệ thuật thì nó chọn con người này, đội lên đầu, để được cho không quyền sở hữu, còn nghệ thuật sẽ vút xuống thung thẳm ở bất cứ cánh rừng ngọn núi nào.

Màu hoa như màu phận người không thanh thế, ít chữ.

Mùa đốt đã về kìa.

Dù sao cũng còn cái bìa rừng. ■







# Đường giải thoát

NI TRƯỞNG HUỲNH LIÊN

Trông giục canh tàn,  
Ngày sang đêm mãn.  
Ánh sáng tươi hồng,  
Vàng đông tỏ rạng.  
Cõi trần hoàn lộ dạng huỳnh y,  
Đường giải thoát hồi quy bỉ ngạn.  
Cùng năm mãn tháng, trái gót hoá duyên,  
Hằng bữa liên niên, trì bình khát phạn.  
Thân là tạm, cõi đời là tạm,  
cánh bèo trôi bể thắm lênh đênh;  
Tâm hằng bền, lẽ đạo hằng bền,  
gót trí dạo rừng thiền thanh thản.  
Lưới ái, dây tình vương vẩn,  
vực sâu biển thẳm,  
cột người này nhúng nhằng người kia;  
Trí mình gươm huệ đoạn lìa,  
bên giác bờ kia,  
bỏ nẻo tối quy về nẻo sáng.

Hiệp bạn đồng nguyên,  
Đóng thuyền vượt bể,  
Phát thế hoằng sanh,  
Du hành độ thế.  
Lập nên hệ thống Tăng-già,  
Giữ đúng quy điều Phật chế.  
Từ y Pháp bốn chồi cội rễ,  
đơm hoa đẹp đẽ,  
ba ngàn, tám vạn đóa nghiêm trang;  
Thập giới điều mười nhánh bốn căn,  
trở trái sai oản,  
hai trăm năm mươi chùm diễm lệ.  
Diệt bản ngã, trăm thân hòa nhất thể,  
sống một đời vạn thế kinh khâm;  
Dứt cạnh tranh, dị khẩu hợp đồng âm,  
nói một tiếng muôn lần ghi đề.  
Ý thanh tịnh cùng nhau vui vẻ,  
sốt đắng cay san sẻ ngọt bùi;  
Giới trang nghiêm chung hiệp trau giồi,  
điểm lành lặn vá bồi sứt mẻ.  
Kiến thức cao sâu cùng chỉ vẽ,  
người si nhờ người huệ đỡ nâng;  
Lợi quyền đa thiếu trọn chia phân,  
lòng đạo diệt lòng trần ô uế.  
Giăng tay dắt con thuyền hoằng thế,  
thả trên mặt bể,  
an trí kẻ trầm;

Trái lòng đan chiếc áo từ tâm,  
choàng khắp cõi trần,  
âm thân người thế.  
Đuốc huệ soi đường,  
Ánh vàng tỏ lối.  
Bóng tối lui dần,  
Đạo chân phát khởi.  
Trông pháp dậy âm rên,  
Chuông thiền ngân tiếng dội.  
Cờ bác ái tung bay phấp phới,  
đền quang minh chiếu rọi từng bừng;  
Phan từ bi vờn lượn lưng chừng,  
loa giác ngộ tuyên dương inh ỏi.  
Giác hôn trầm tỉnh vội,  
gươm trí huệ tay trao;  
Đường giải thoát tiền mau,  
nón tâm nguyên đầu đội.  
Nôn nao phấn khởi, bạn mới vẫy đoàn;  
Rộn rã hân hoan, lòng vàng tương hội.  
Cõi tịnh lạc dầu muôn trùng diệu vợi,  
thầy trò theo lối lướt phăng;  
Bước xông pha tuy nhiều nỗi khó khăn,  
bầu bạn bền tâm chống chọi.  
Lửa lòng tắt nguội, kệ kinh nhuần gọi chiều mới;  
Hoa trí nở tươi, pháp lý vun bồi sớm tối.  
Thân, miệng, ý, giới nghi ràng trói,  
vào cõi thiện duyên;  
Nói, tưởng, làm, luật hạnh nhắc khuyên,  
xa miền tội lỗi.  
Trưa trưa, tối tối,  
nước định chân mát dạ đôi biếu;  
Sáng sáng, chiều chiều,  
cơm thiền duyệt no lòng hai buổi.  
Cành dương chi rưới gội,  
rửa lòng sạch bụi,  
mặc áo nhu hoà;  
Xe thượng thặng xông pha,  
rước khách không ta,  
vào nhà từ ái.  
Không quyền, không lợi,  
hoà hiệp muôn duyên;  
Chẳng bạc, chẳng tiền,  
tịnh thanh một cõi.  
Năm bát y nối dõi chơn truyền,  
Phăng Định, Huệ hườn nguyên gốc cội.







# CÔNG HẠNH VÀ ĐẠO NGHIỆP CỦA NI TRƯỞNG HUỲNH LIÊN

NI TRƯỞNG TỐ LIÊN

Ni trưởng Huỳnh Liên (1923-1987) là vị giáo phẩm Ni thuộc thế hệ đầu tiên của Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam được Đức Tổ sư Minh Đăng Quang khai đạo và trở thành Trưởng tử Ni của Ngài.

Người sanh trưởng trong một gia đình Nho học uyên thâm, thấm nhuần đạo đức và tín Phật dạt dào. Thuở thiếu thời đã học xong chương trình trung học, giỏi chữ Hán, được bồi dưỡng kiến thức và ảnh hưởng gương sáng của gia đình, khiến nên người con gái trong lứa tuổi đôi mươi ở làng Phú Mỹ đã trở thành thông tuệ, kiến văn sâu rộng, quyết định đồng mãnh cắt ái ly gia, sống cuộc đời trắng bạch như vỏ ốc, với hạnh nguyện làm chiếc thuyền từ chở chuyên phái nữ vượt bể khổ sông mê, rồi suốt cuộc đời gắn bó với Đạo, hoạt Phật, hoạt Pháp, hoạt Tăng, vân du hóa độ chúng sanh không mòn mỏi. Đồng thời với quê hương, góp phần kiên cường đấu tranh đòi quyền sống, đòi hoà bình, dân sinh dân chủ và đòi giải phóng đất nước thân yêu. Một nữ tu tay mềm chân yếu mà suốt cuộc đời kiên định lập trường nhập trần bất nhiễm, tuy duyên bất biến, bất biến vẫn tùy duyên theo định hướng:

*“Nguyện xin hiến trọn đời mình,*

*Cho nguồn Đạo pháp, cho tình Quê hương”.*

quả là một bậc chân tu khả kính, một vị lãnh đạo tài ba, một bậc Thầy ưu việt với công hạnh tuyệt vời, tinh thần bất khuất, trí đức viên dung.

## 1. Thuần thực trong nếp tu trong sáng và nền tảng giác ngộ đoàn kết lợi sanh

Bản tính vốn thông minh đỉnh ngộ, đức từ rộng bủa độ sanh linh, thương người như Phật thương mình, độ người như Phật độ sinh thuở nào, ánh sáng giác ngộ tu tập của Ni trưởng như hoà quyền cùng nguồn tâm, cùng đức hạnh, cùng hương thơm lan toả

bốn phương trời, diệu dụng tuyệt vời chuyển xoay nghiệp khổ, cứu độ hàm linh.

*“Giăng tay dắt con thuyền hoằng thế,  
thả trên mặt bể, an trí kẻ trầm;*

*Trải lòng đan chiếc áo từ tâm,  
choàng khắp cõi trần, ấm thân người thế”.*

(Thơ NT.Huỳnh Liên - Đường Giải thoát)

Suốt tám năm trường theo bước chân Tổ sư du phương thuyết giáo, qua những bài chơn lý thật sống, bằng những thử thách gay go trên đường hành đạo, Ni trưởng vừa trui rèn chí khí, vừa giỏi trau phẩm hạnh hầu khai thị Pháp thân, nói truyền huệ mạng, tuyên lưu giáo pháp Phật-đà, Người đã trở thành pháp khí chôn tòng lâm. Với lòng từ vô hạn, bằng tâm hạnh người Mẹ, người Chị thân thương, Ni trưởng ân cần dạy dỗ Ni chúng về mọi mặt, nào kinh nghiệm tu tập, hành đạo, đối nhân xử thế, tích đức gieo duyên, kinh nghiệm xương mình diệu pháp cho đến mặt chữ nghĩa thi phú văn chương.

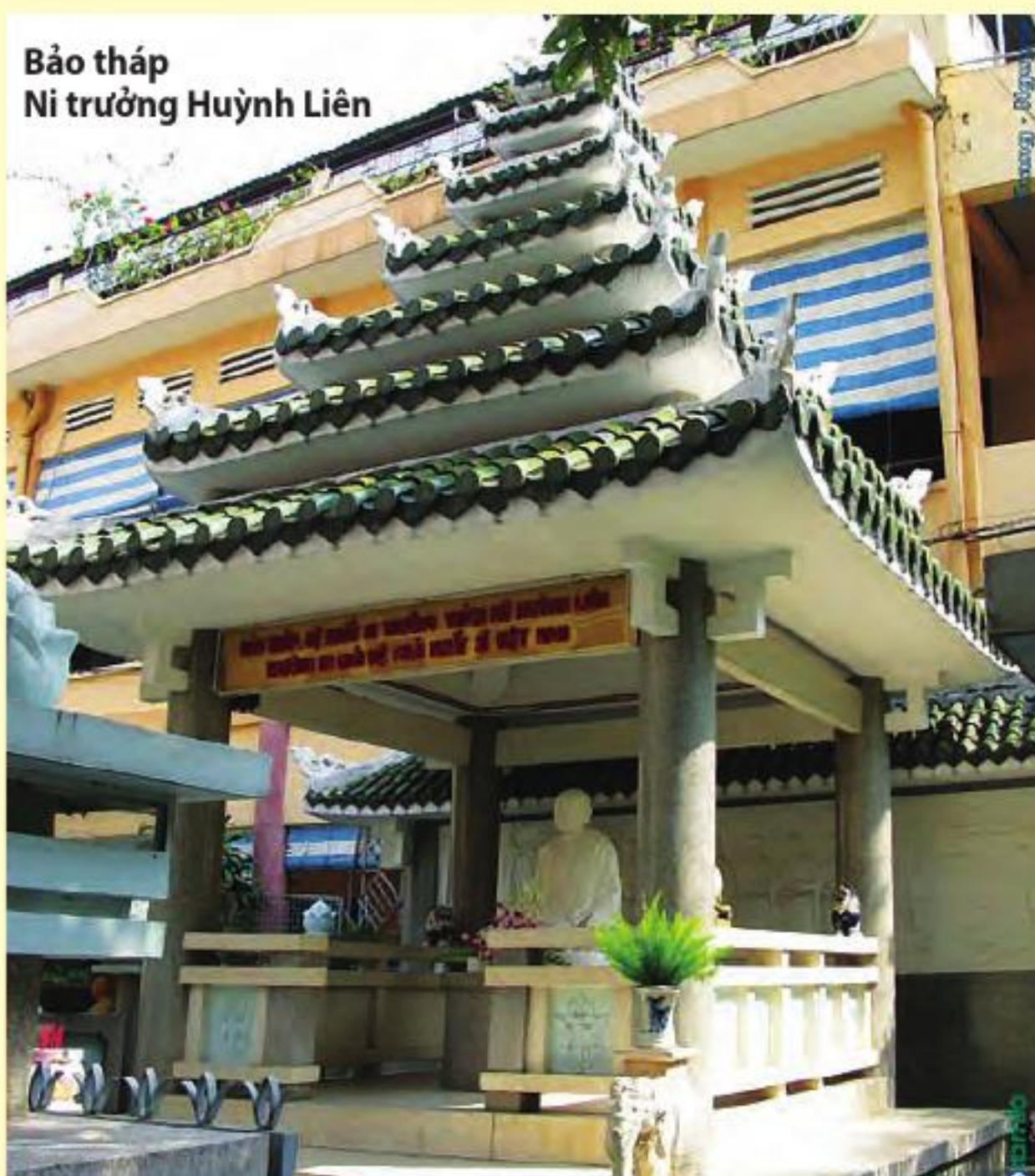
Thế cho nên bước chân Người đi đến đâu là đạo tràng Tịnh xá mọc lên đến đó giống như những búp sen thanh thoát vọt lên từ nước đọng bùn lầy. Đây là điểm thành công đặc biệt của Ni trưởng trong sự nghiệp hoằng pháp độ sanh.

Từ năm 1947-1987, bốn mươi năm hoằng dương Phật đạo, thuyết pháp độ sanh, bốn mươi năm giáo dưỡng chúng Ni, truyền trì mạng mạch, Người đã “lâng lâng tâm cảnh, khăng khăng chí nguyện”. Nhờ bi nguyện bao la, đức độ từ hoà, sức tinh tấn không mòn mỏi, chiếc “Thuyền Sen” của Ni trưởng đã vượt qua bao ghềnh thác, vượt sóng cả biển to về bến đỗ an toàn, thành đạt nhiều kỳ công kiên cường, dũng cảm.

Bốn mươi năm vinh nhục khen chê chẳng ngại, khó khăn gian khổ không màng, những chiếc áo vàng của Ni trưởng và Ni giới Hệ phái Khất sĩ đã uyển chuyển hiện hòa trong sương chiều nắng sớm, khi trung thổ, lúc sơn xuyên, xuôi ngược sông Tiền, sông Hậu, băng đèo vượt dốc, đến tận đôi núi Tây Nguyên, hội nhập vào lòng người, hiện diện khắp các tỉnh thành quận huyện, khắp Nam Trung và cao nguyên, duyên hải. Nhờ thuần thực trong nếp tu trong sáng, nhờ nền tảng giác ngộ đoàn kết lợi sanh, nên ánh sáng công hạnh trí huệ của Ni trưởng gieo trồng đến đâu là hoa Giác quả Thiên xinh tươi đơm cành đến đó. Hội chúng xuất gia Ni giới càng lúc càng đông, lên đến cả ngàn; thiện nam tín nữ lớp lớp hàng hàng nương ánh từ quang tinh cần tu tiến. Ni trưởng viên tịch năm 1987, từ Cam Lộ đến Cà Mau đã có 144 ngôi Tịnh xá đạo tràng trên 144 thềm đất vàng khang trang thanh lịch vốn là cơ sở chi nhánh của Tổ đình Tịnh xá Ngọc Phương, Trung ương Ni giới Hệ phái. Đây chính là sự nghiệp hoằng dương Chánh pháp của Ni trưởng, cũng chính là hiệu đạo Ni trưởng báo đền Phật Tổ thâm ân.

## 2. Đào tạo nhân tài kế vãng khai lai

Suốt cuộc đời vì Đạo, vì nhân sanh, sống thanh bần giản dị, ăn mặc ở bệnh đơn sơ, thế mà từng sát-na sống của Người dạt dào ý nghĩa, từng sát-na vận chuyển trí tâm, uơm mầm giác ngộ cho chư Ni trẻ, hoạch định chương trình đào tạo nhân tài kế vãng khai lai cho Hệ phái. Người mạnh dạn chủ trương không chấp nê thủ cựu, dám thay đổi hướng tu, cho Ni chúng đi học và sản xuất để có đời sống kinh tế tự túc, không phải lệ thuộc vào sự cúng dường của đàn-na. Chính nhờ đời sống tự lập từ mangan, từ Ni giới Hệ







**Chư Ni chúc mừng khánh tuế của Ni trưởng Huỳnh Liên**



**Ni trưởng Huỳnh Liên và chư Ni du phương hóa đạo**



**NT Ngoat Liên đón nhận Bằng công nhận Di tích lịch sử của TX Ngọc Phương**

phái Khất sĩ mới có nhiều người tốt nghiệp Cử nhân, Thạc sĩ, Tiến sĩ Phật học. Thật đáng trân trọng!

Ni trưởng cho Ni chúng đi học thêm văn hoá, sinh ngữ, cổ ngữ Hán và Pàli, một số học tinh chuyên văn phạm và dịch thuật Pàli. Người khích lệ bằng câu: *"Học Pàli để đền ơn Thầy Tổ, học Pàli để rạng rỡ tông môn, học Pàli để Chánh pháp lưu tồn, học Pàli để tiếp cận Kim ngôn Đức Phật"*.

Lại khuyến khích, sách tấn chư Ni học siêng, tu giỏi, vừa học rộng Phật pháp, vừa được hấp thụ thêm những tinh hoa mới của thời đại, vừa được thấm nhuần trong biển pháp của Như Lai. Lúc đó, có nhiều người được Ni trưởng giúp cho du học ở nước ngoài.

Người khẳng quyết hùng hồn: *"Tu có học mới rạng ngời Chánh pháp, học có tu mới lợi Đạo ích Đời"*.

Người còn chủ động ủng hộ thường xuyên cho việc thành lập Trường Cao cấp Phật học Việt Nam - Cơ sở II tại TP.HCM.

### **3. Thi phú văn chương và công trình phiên dịch**

Vốn là một thiên tài về văn chương thi phú, nên đạo nghiệp Pháp bảo thơ văn của Ni trưởng cũng vô cùng đa dạng. Ni trưởng đã nổi bật với hạnh nguyện hoằng dương Chánh pháp qua chủ trương Việt hoá. Người đã biên soạn, phiên dịch và diễn thơ các Kinh tạng chữ Hán và Pàli ra chữ Quốc ngữ để Ni chúng và Phật tử dễ học, dễ lãnh hội ý nghĩa súc tích, dễ nhớ, dễ đọc tụng và phổ biến rộng sâu.

Hiện hai bộ *Kinh Tam Bảo* và *Tinh Hoa Bí Yêu* đã được in thành tập, phổ biến, tái bản nhiều lần và được đọc tụng hằng ngày trong các thời khoá của Hệ phái. Hai tập thơ của Ni trưởng đã được xuất bản, tập *Đóa Sen Thiêng* ra đời năm 2012 đã được Trung tâm Sách Kỷ lục Việt Nam xác lập *"Tập thơ chuyển Đạo vào Đời được viết theo nhiều thể loại thơ nhất"*.

Ni trưởng có để lại đời 2.000 bài thơ nội dung súc tích và hằng ngàn bản văn xuôi. Người làm thơ là để giáo hoá môn sinh, đem Đạo vào Đời, giúp Đời thấm Đạo, làm thơ để gởi gắm bồn hoài, gọi hồn dân tộc, thúc giục đấu tranh cho hoà bình, cho lẽ thiện, cho quyền bình đẳng nhân sinh, đặc biệt là bình đẳng nam nữ. Người làm thơ vì vốn rất yêu thơ, rất nhạy cảm, biệt tài xuất khẩu thành thơ, sáng tác nhanh, hay, nội dung Phật chất dạt dào Pháp vị!

Công hạnh, gương sáng phụng Đạo giúp Đời, chí khí hào hùng bất khuất của Người đã được Hòa thượng Thích Từ Thông - Ủy viên HĐTS Giáo hội Phật giáo Việt Nam, cảm khái qua câu đối:

*"Chí bất khuất vì hạnh phúc tự do,  
chiếc áo Khất Sĩ làm vẻ vang trong Ni giới;  
Nguyện kiên cường cho hòa bình độc lập,  
tâm thân nữ lưu nêu gương sáng chốn Tông lâm"*.

Ồi! Ni trưởng Huỳnh Liên! Một nhà thơ có tâm hồn cao đẹp, tình yêu nước dạt dào, tình yêu đạo mệnh mang! Suối thơ Người như dâng, dâng mãi...

Chính vì vậy mà nhà thơ Trữ Vũ đã cung kính tặng Người hai câu đối lúc Người thành thoi về xứ Phật:

*"Khất sĩ chơn truyền,  
lấy nghĩa non sông làm nghĩa đạo;"*

*Huỳnh Liên viên mãn,*

*cùng hương trời đất toả hương thơ"*.

Thật vậy, vốn là người nhìn xa trông rộng, Ni trưởng luôn ý thức, phổ biến, truyền đạt kiến văn của mình đến mọi người như chư vị Tổ sư tiền bối. Người luôn thể hiện hạnh bi từ, lòng nhân hậu, tình đoàn kết thương yêu vạn loại, không từ bỏ một ai.

Người mở lớp dạy thiền cho Ni chúng, dạy Giáo lý cho chư Ni đang học tại Ngọc Phương và Cần Thơ, đích thân dạy thi phú văn chương cho chư Ni trẻ hữu duyên được vun bón những cành hoa tư tưởng, thông đạt giáo lý cao thâm để theo kịp trào lưu, tuyên dương Chánh pháp. Người những mong trong Ni giới Hệ phái sẽ hiện diện những vị kỳ tài, pháp sư thiết học, vừa hiện thực khiêm cung, vừa đạo hạnh trang nghiêm, viên minh tuệ giác, chứng ngộ cứu cánh Niết-bàn.

Thuở sanh thời, Người thường nhắc lấy sự tu chứng làm chính, chứ không phải tu suông. Hãy quán niệm bốn ơn và lập công bồi đức, sống có đạo hạnh và trí tuệ để hoằng dương Chánh pháp và giáo hóa chúng sanh, đừng hưởng lạc cầu an. Trí tuệ Người như thần thông, thấy rõ giả chân của cuộc sống... Người thường rạng ngời ánh mắt, bộc lộ niềm vui với câu nói uơm đầy kỳ vọng: *"Các cô ơi, tôi sung sướng lắm! Tương lai tôi sẽ có một trăm cô đại học, hiện giờ tôi đang chuẩn bị lo cho các cô đây"*.

Phải chi Ni trưởng chưa về hâu Phật thì Ni trưởng sẽ sung sướng mỉm cười, rạng ngời ánh mắt vì thấy hoài bão thuở nào của mình nay đã trở thành hiện thực: *Ni chúng ngoan, giỏi, thành đạt trong công hạnh hoằng dương, xương minh diệu pháp trong học tập, tu hành, đào tạo Ni tài, triển khai tuệ giác, cứu khổ độ sanh và đồng mãnh kiến lập đạo tràng, không những ở Việt Nam mà còn trải rộng khắp nơi trên thế giới*.

Đây là những thành quả của Ni giới chúng con, xin được cung kính kết thành đài mây tâm hiệu hạnh diệu vời làm LỄ PHẨM CUNG DÂNG nhân ngày kỷ niệm lần thứ 30 của Người. Ngưỡng mong Người thù từ tác đại chứng minh!

Giờ thì Ni trưởng đã dứt khoát với cuộc thế vô thường, nhẹ bước nhân du, cao đăng Phật quốc. Trải qua 30 mùa lá rụng, hoa vẫn rơi trên chùa xưa tháp cũ, cảnh vật dẫu có đổi thay, nhưng tâm tư, nguyện vọng, tình cảm và những di ngôn, dấu ấn khó phai nhòa của Người vẫn còn đậm nét trong tâm thức chúng con. Công hạnh và đạo nghiệp viên dung của Người luôn sáng chói trong lòng Đạo pháp và Dân tộc, Người được Đảng và Nhà nước tặng thưởng nhiều Huân chương, Huy hiệu và Bằng khen ca ngợi sự đóng góp vô giá của Người cho đất nước và dân tộc thân yêu, cho hòa bình thế giới.

Chúng con nguyện mãi mãi nỗ lực tinh tấn trong Đạo nghiệp, thực hiện Di huấn mà Ni trưởng đã ân cần nhắc nhở:

*"Ngày đã cận, cần tu gấp rút  
Giới giữ sao trong sạch như xưa  
Định huệ không thiếu không thừa  
Lợi ích dân chúng, đúng vừa khả năng"*.

Xin trân trọng những bước đi trầm hùng của Người, nguyện sống tốt Đời đẹp Đạo tu nghiêm túc.



# Chương trình Tôn vinh Tinh hoa – Giữ gìn bản sắc DÂNG HƯƠNG BÁO CÔNG CÁC ĐỨC VUA HÙNG TÂM TÀI ĐẤT VIỆT

NGUYỄN BÔNG

Vào sáng ngày 8/3 ÂL (4/4/2017), Tạp chí *Tinh Hoa Đất Việt* phối hợp cùng Đài Truyền hình TP.HCM tổ chức trang trọng Lễ dâng hương báo công các Đức Vua Hùng “Tâm Tài đất Việt” vì sự phát triển cộng đồng tại Đền Hùng ở quận 9, TP.HCM hay còn gọi là Khu tưởng niệm các Vua Hùng.

Tham dự buổi lễ có sự hiện diện của Tiến sĩ Bùi Thế Đức, Phó Trưởng ban Tuyên giáo Trung ương Đảng; ông Nguyễn Xuân Sinh, Phó Cục trưởng Cục Hóa chất, Bộ Công Thương; các vị khách quý, chư tôn Hòa thượng, Thượng tọa, Đại đức, chư Ni trưởng, Ni sư, các doanh nhân, nghệ nhân, Phật tử các chùa, tự viện, tịnh xá và tôn giáo bạn.

Sau lễ dâng hương, các đại biểu tham dự chương trình Tôn vinh: Lãnh đạo phát biểu và trao *Kỷ niệm chương, Bảng vàng vinh danh* cho các cá nhân và tập thể; Buổi lễ diễn ra từ 10h10 đến 11h30, chương trình được truyền hình trực tiếp trên sóng HTV. Đan xen có các tiết mục văn nghệ đặc sắc và phần giao lưu của MC với đại biểu.

Buổi lễ kết thúc trong không khí vui tươi và lưu lại trong lòng mọi người những giây phút trang trọng hướng về nguồn cội Quốc Tổ Hùng Vương, Tổ phụ Lạc Long Quân và Tổ mẫu Âu Cơ.



Các đại biểu dâng hương trong Đền Hùng



Ni trưởng Huệ Giác, viện chủ Quan Âm tu viện đón nhận Kỷ niệm chương, Bảng vàng vinh danh



Các đại biểu giao lưu (từ trái sang): TT.Thích Truyền Tứ, HT.Thích Giác Thuận, doanh nhân Võ Thị Hương Thủy



Lãnh đạo trao Kỷ niệm chương và Bảng vàng vinh danh cho các đại biểu đạt Tâm Tài



Ông Chí Đạt – Nguyễn Hữu Nhơn, Chánh hội trưởng Nam Thành thánh thất đón nhận Kỷ niệm chương và Bảng vàng vinh danh



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”

<https://tieulun.hopto.org>







Cơ sở điêu khắc gỗ THIÊN PHÚ THẠO

Nghệ nhân ưu tú: Nguyễn Hữu Thọ 0837181818 - 01666000666 - 01222999666 Email: dkhuuthao@gmail.com - Website: thienphuthao.com

## Cơ sở Hồng Ân laminate

- Cung cấp các loại tranh laminate,
- Tranh sơn dầu, tranh thư pháp,
- Tranh đèn led, đồng hồ lịch vạn niên
- In ảnh và gia công ép laminate



Đc: 36/11/1 Lũy Bán Bích,  
P.Tân Thới Hòa, Q.Tân Phú, Tp.HCM  
ĐT: 08.39612835-0903685605-0903969396  
Email: honganart @ymail.com

## THÔNG BÁO KHÓA TU THIỀN MỘT NĂM

(TU và HỌC VÀO MỖI BUỔI SÁNG NGÀY CHỦ NHẬT)

### I. Ngày Khai Giảng:

07/05/2017 (12/04 Đinh Dậu)

### II. Mục tiêu nhằm tiến đến:

KIẾN TÁNH hay NGỘ ĐẠO

### III. Địa Điểm:

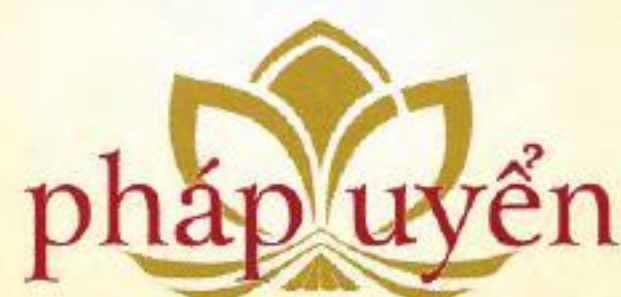
Đạo Tràn Huệ Nhứt  
số: 154/32-34 đường Nguyễn Biểu, P.2, Q.5, TP.HCM  
ĐT: (08) 383 66 226

### IV. Người Hướng dẫn:

Thiền Sư THÍCH THANH PHƯỚC

(Tác giả các sách: Duy Tuệ Thị Nghiệp, Tu Thiền: Trị Tâm Bệnh, Niệm Phật Vãng Sanh Tịnh Độ PHẬT A DI ĐÀ và Kiến Tánh Thành Phật...)

**LƯU Ý:** Để tham dự Khóa Tu đặc biệt này, quý Phật tử phải đăng ký trước, vì ngôi Đạo Tràn của chúng tôi quá nhỏ bé so với các Thiền Viện./.



D H A R M A G A R D E N

17/2 - 17/4 Nguyễn Huy Tưởng, P. 6, Bình Thạnh, Tp.HCM  
08. 35 035 579 - 08. 36 026 818 - 0916 943 877  
lienhe@phapuyen.com - www.phapuyen.com



Công ty TNHH SX-TM

**QUANG NGHỆ**

QUANGNGHECO, LTD.

NỀN 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 - ĐT: 0989 183 398

- Cung cấp nguyên vật liệu dùng trong sản xuất nến: Hương liệu, dầu paraffin, sáp, rau câu, ly thủy tinh, tem, tìm 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



**www.dieutuongam.com**



 **DIỆU TƯỞNG AM HÀ NỘI: 112 PHỐ HUẾ, P. NGŨ THỊ NHẬM, Q. HAI BÀ TRƯNG, HN**  
**HOTLINE: 0903 288 112**



A photograph of a crowded restaurant interior. The room features a checkered floor, dark wooden tables, and a high, arched ceiling with warm lighting. Numerous people are seated at the tables, and a large group is standing near the entrance in the background. The image is framed with a decorative border.

**Trân trọng kính mời**



A golden Buddha head sculpture with a green, leaf-like base. The Buddha has a serene expression, closed eyes, and a small, pointed flame-like ornament on top of its head. The base is a dark green, textured shape resembling a large leaf or a piece of rock.



<https://tieulun.hopto.org>

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



# Nhà Gốm Nhật

04 Đinh Bộ Lĩnh, P.24, Q. Bình Thạnh

Hẻm 380 Nam Kỳ Khởi Nghĩa (82/114 Lý Chính Thắng) P.8, Q.3

☎ 0908.62.0908  
0918.62.0918

**Chuyên doanh sỉ & lẻ: Gốm sứ, Nhang Trâm, Bonsai, Trà Thuần Việt & Đá Cảnh Nghệ Thuật**

## Hệ Thống Nhà Gốm

### Nhà Gốm Nghi Tâm:

169 Nghi Tâm  
Q.Tây Hồ - Hà Nội

☎ 0912.66.1973

### Nhà Gốm Nhật Hà Nội

159 Nghi Tâm  
Q.Tây Hồ - Hà Nội

☎ 0912.66.1973  
☎ 0908.18.28.38

**Tại Hà Nội**

### Nhà Gốm Nhật H&H:

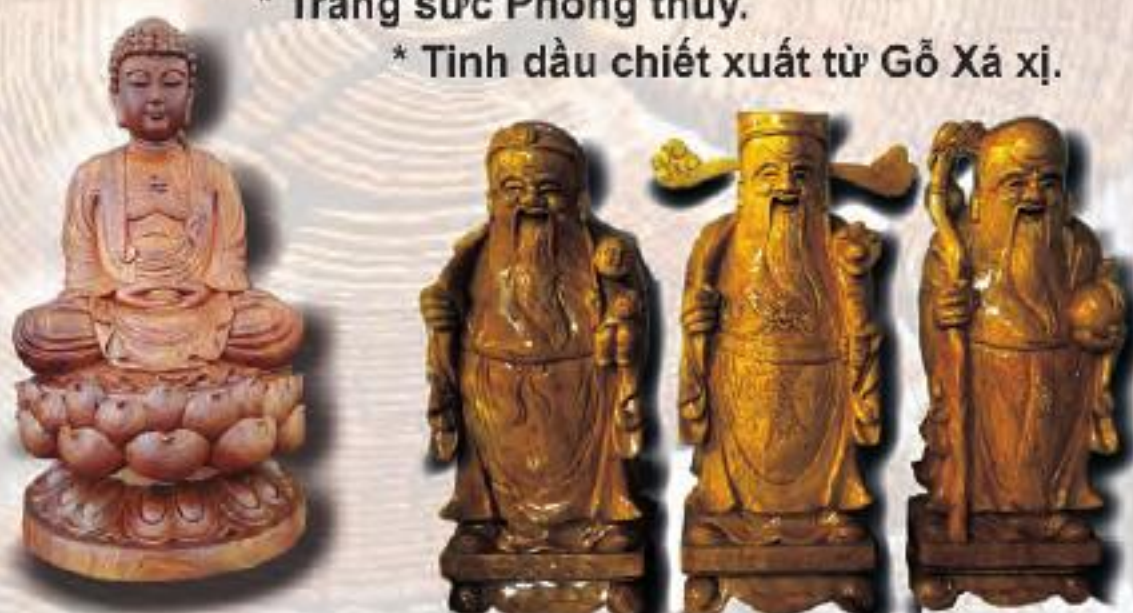
25B Phủ Đồng Thiên Vương  
Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội

☎ 0944.588.568  
☎ 0968.59.88.57

**APT CÔNG TY TNHH TM-XD AN PHÚ THÀNH**  
AN PHÚ THÀNH

**Chuyên sản xuất, kinh doanh và xuất khẩu:**  
Sản phẩm được làm từ Gỗ và Đá tự nhiên

- \* Hàng thủ công mỹ nghệ cao cấp.
- \* Vật phẩm Phong thủy.
- \* Trang sức Phong thủy.
- \* Tinh dầu chiết xuất từ Gỗ Xá xị.



Địa chỉ: 281/25/11 Lê Văn Sỹ, Phường 01, Quận Tân Bình, tp.HCM  
ĐT: 08.3991 8688 Hotline: 0902864455  
Email: huongthuy2505@gmail.com Website: www.anphuthanh.com

**APT CÔNG TY TNHH TM-XD AN PHÚ THÀNH**  
AN PHÚ THÀNH

281/25/11 Lê Văn Sỹ, P.1, Q. Tân Bình, tp.HCM

### TINH DẦU XÁ XỊ



*Tinh dầu xá xị* hay còn gọi là gù hương được chiết xuất từ vỏ thân, gỗ thân và rễ bằng phương pháp chưng cất hơi nước. *Tinh dầu xá xị nguyên chất* thường có màu vàng nhạt và mùi hương dịu nhẹ mang đậm chất gỗ.

#### Tác dụng của tinh dầu xá xị :

- Hỗ trợ điều trị tê thấp, Trĩ mắt ngủ, mang lại cảm giác cân bằng, Thanh lọc không khí

#### Lưu ý khi sử dụng tinh dầu xá xị:

- Để xa tầm tay trẻ nhỏ, bảo quản nơi thoáng mát, khô ráo, tránh ánh nắng.
- Không dùng tinh dầu thoa lên vết thương hở, vùng nhạy cảm, mắt.

**Tinh dầu hoa Oải hương** là loại tinh dầu nhiều công dụng nhất và rẻ nhất, có khả năng chữa trị mụn, chứng bội nhiễm, dị ứng, vảy nến, vết thâm tím, chấy ngứa, hen suyễn, viêm phế quản, chứng đau nửa đầu và đau cả đầu, chứng mất ngủ. Hoa oải hương có nguồn gốc từ vùng Địa Trung Hải, nhưng giờ đây nó đã có mặt phổ biến ở nhiều nơi trên thế giới. Ngoài ra **Tinh dầu hoa Oải hương** còn được sử dụng rộng rãi trong các phương pháp trị liệu bằng hương thơm.

tên "Lavender-Oải hương" có thể xuất phát từ "lavare" trong tiếng Latinh, có nghĩa là "rửa sạch".

**Chú Ý: Phụ nữ có thai và đang cho con bú không được sử dụng.**

Đến với **An Phú Thành** luôn đảm bảo về chất lượng cũng như nguồn gốc của sản phẩm.



<https://tieulun.hopto.org>



# VĂN HÓA

## P H Â T G I Á O

Đang  
phát hành

Mọi chi tiết xin liên hệ  
Tòa soạn: 294 Nam Kỳ Khởi Nghĩa,  
Quận 3, TP.Hồ Chí Minh  
Phòng Phát hành  
ĐT: (84-8) 3 8484 335  
DĐ: 0906 934 252  
(Ngô Văn Thông)

2016

TỪ SỐ 240 ĐẾN SỐ 251

Ảnh: Quảng Đức

Tập **1**

VĂN HÓA  
P H Â T G I Á O

- Quý độc giả có nhu cầu viết bài và chụp ảnh về nhà hàng chay, quảng bá thương hiệu hay đưa tin về công tác từ thiện, chuyên mục y tế cũng như đăng quảng cáo...
- Xin vui lòng liên hệ: đạo hữu **Pháp Tuệ**. ĐT: **0913 810 082**
- Email: [bongnguyen.vhpg@gmail.com](mailto:bongnguyen.vhpg@gmail.com)

<https://tieulun.hopto.org>