

TẠP CHÍ

SỐ 387

VĂN HÓA

P HẬT G I Á O

ISSN 2734-9128



*SỐNG
TỈNH THỨC*

THIẾT LẬP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH
THEO TÌNH THẦN PHẬT DẠY

NHỮNG ĐÓNG GÓP CỦA NI TRƯỞNG
HUỖNH LIÊN CHO ĐẠO PHÁP VÀ DÂN TỘC





“Sống tinh cần, tỉnh thức
Học chân lý nhiệm màu
Thực chứng được Niết Bàn
Là phước đức lớn nhất.”

(Kinh Phước Đức)



PHÁT HÀNH VÀO ĐẦU VÀ GIỮA THÁNG

Tổng Biên tập **HT. Thích Hải Ấn**

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

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

Trị sự Tòa soạn **ĐD. Thích Minh Ân**

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

Liên hệ Quảng cáo **ĐD. Thích Tuệ Tấn**
0944 020 802

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



Tòa soạn

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

Tên tài khoản:

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

Giấy phép hoạt động báo chí của
Bộ Thông tin và Truyền thông
Số 1878/GP. BTTTT
Ghi bản & in tại Nhà in Hùng Khang
Q. Tân Phú, TP. HCM

TRONG SỐ NÀY

CHỦ ĐỀ: SỐNG TỈNH THỨC

- 6 Thiết lập lối sống lành mạnh theo tinh thần Phật dạy (Thông Bảo)
- 12 Thiền tỉnh thức với vô ngã (Nguyên Giác)
- 16 Hồi sinh từ chính sự sống (Hoàng Hữu Công)
- 22 Thiền Phật giáo với vấn đề trầm cảm ở giới trẻ Việt Nam hiện nay (Trần Thị Mai Hương)

PHẬT GIÁO VÀ THỜI ĐẠI

- 30 Đóa Sen thiêng (Trần Quê Hương)
- 32 Những đóng góp của Ni trưởng Huỳnh Liên cho đạo pháp và dân tộc (HT. Thích Huệ Thông)
- 40 Thực trạng công tác đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer hiện nay: Những kết quả, hạn chế và giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer góp phần trang nghiêm Giáo hội và khối đại đoàn kết toàn dân tộc vững mạnh (HT. Đào Như)
- 46 Tầm quan trọng của Giới Định Tuệ trong đời sống tu tập (HT. Thích Giác Toàn)

PHẬT GIÁO - VĂN HÓA VÀ ĐỜI SỐNG

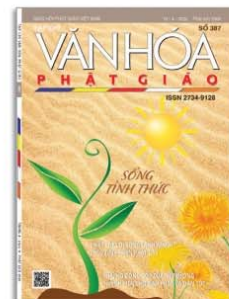
- 56 Hình ảnh người già qua ca dao, tục ngữ, thành ngữ Việt Nam (ThS. Trần Thanh Tuấn)
- 62 Văn hóa nhận thức qua nhân sinh quan Phật giáo Việt Nam thời Lý-Trần (SC. Thích Nữ Huệ Nhật)
- 70 Kiến khai Đại giới đàn Thiện Hoa Mừng Thầy 99 tuổi Tùng Hạc (HT. Thích Nhật Quang)

PHẬT GIÁO - KHOA HỌC VÀ TRIẾT LÝ

- 77 Phân tích quá trình nhận thức làm tâm ô nhiễm và cách thức chuyển hóa tâm nhiễm ô trong kinh Mật Hoàn (Trung Bộ kinh) (ĐD. Thích Tịnh Đạo)
- 87 Nguồn gốc loài người từ góc nhìn tôn giáo và khoa học (SC. Thích Nữ Nhuận Bình)

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

Chùa Thanh Lương, tỉnh Kiên Giang



Ý tưởng Bìa: Anna Huỳnh Trần
Thiết kế: Phương Nam

HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ TIÊU BIỂU TRONG THÁNG

Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng dâng hương Tam bảo
và Phật hoàng Trần Nhân Tông tại Yên Tử



Hủy ký lần thứ 8
cổ Đại lão Hòa thượng
Thích Trí Tịnh

Tưởng niệm 38 năm
Trường lão Hòa thượng
Thích Trí Thủ viên tịch

Đại hội Đại biểu Phật giáo
TP Cần Thơ lần thứ X,
nhiệm kỳ 2022 - 2027

Đại hội Đại biểu Phật giáo
tỉnh Điện Biên lần thứ III,
nhiệm kỳ 2022 - 2027



Ban Dân vận Trung ương chúc Tết
Chôl Chnăm Thmây chư Tăng, đồng bào Khmer





THƯ TÒA SOẠN

Quý độc giả thân mến!

Đức Phật dạy: “Người Phật tử phải sống tỉnh thức, an trú trong giờ phút hiện tại để thấy giá trị cuộc sống và những điều mâu thuẫn đang xảy ra với mình”. Tiếc rằng, nhiều người lại thường lưu giữ trong tâm quá nhiều chuyện đã qua. Trong khi, mọi suy nghĩ về quá khứ hay tương lai đều chỉ là vọng tưởng, mộng huyễn không thực.

Dù vậy, giống như khi ngủ mơ, ta chẳng hề biết mình đang mơ mà cứ ngỡ những cảnh trong mơ hoàn toàn có thật. Thế nên, kinh *Pháp Cú* mới có câu: “Thà sống một ngày mà thấy được diệu pháp, còn hơn sống một trăm năm trong khổ đau, thất niệm”. Mục đích của tu tập là làm cho đời sống an lạc, giải thoát và giúp những người xung quanh bớt khổ đau, phiền muộn. Đó chính là cách sống tỉnh thức theo hạnh của Đức Phật. Điều này không phải mơ hồ viễn tưởng, chúng ta hoàn toàn có thể thực hiện ngay trong đời sống hiện tại.

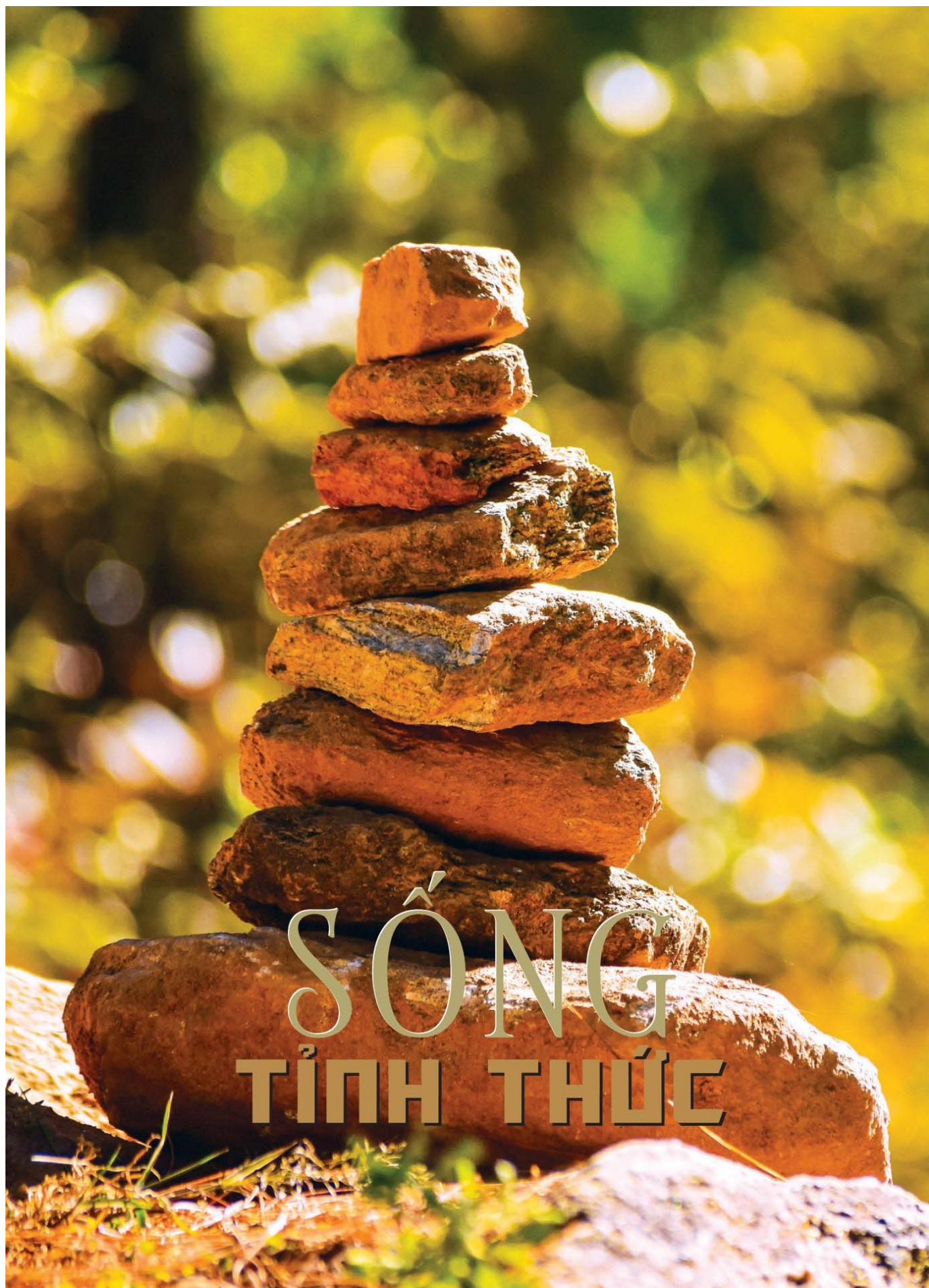
Trong bài kinh *Nhất Dạ Hiền Giả*, Đức Phật cũng dạy: “Quá khứ không truy tìm. Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận. Tương lai chưa đến. Chỉ có pháp hiện tại. Tuệ quán chính là đây. Không động không rung chuyển. Biết vậy nên tu tập. Hôm nay nhiệt tâm làm. Ai biết chết ngày mai. Không ai điều đình được. Với đại quán thân Chết. Trú như vậy nhiệt tâm. Đêm ngày không mệt mỏi. Xứng gọi nhất dạ hiền. Bậc an tịnh trầm lặng.”

Chỉ những ai quay về sống trong chánh niệm, mới thực sự tìm thấy hạnh phúc, bởi không bị dẫn dắt khi tiếc nuối quá khứ. Đồng thời, không mong cầu tương lai, tức không sống trong ảo tưởng nên không rơi vào trạng thái thất vọng, không dính mắc những ham muốn nên không khổ.

Nhân đây, Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo trân trọng gửi đến quý độc giả số báo 387 với chủ đề “*Sống tỉnh thức*” để cùng bàn luận sâu hơn. Tỉnh thức không thể do ai cho mình hoặc tự nhiên mà có, mà phải kiên nhẫn tập luyện, tạo cho mình một thói quen làm việc trong tỉnh thức. Càng tỉnh thức, càng làm chủ tâm mình tốt hơn, cuộc sống nhờ đó càng an lành và bình yên hơn, tránh vượt mất hạnh phúc chúng ta đang có.

Ban Biên tập Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo





SỐNG
TỈNH THỨC



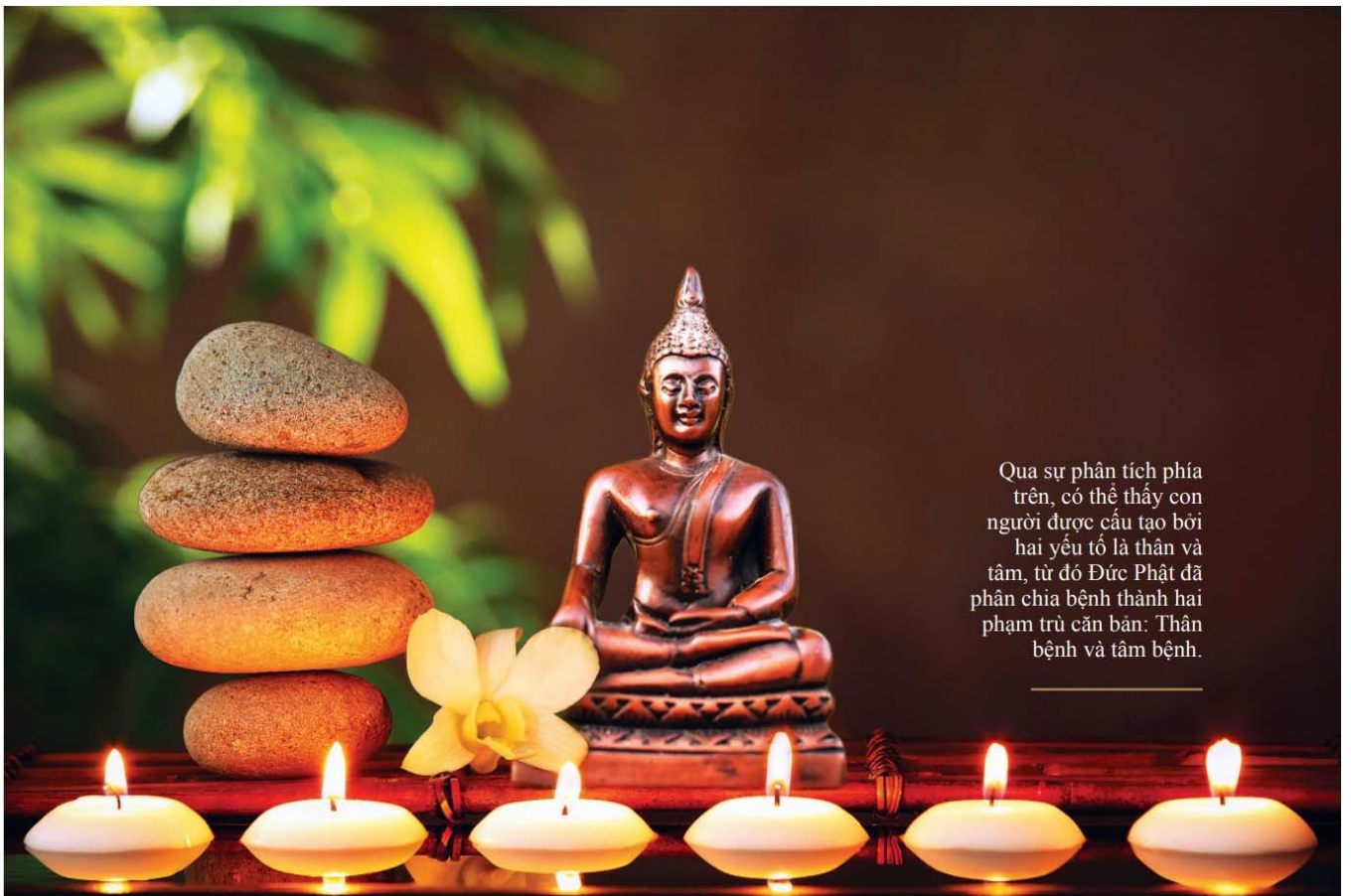
THIẾT LẬP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH THEO TỈNH THẦN PHẬT DẠY

Thông Báo

Ngày nay, nền khoa học công nghệ phát triển nhưng cũng không thể kiểm soát được lối sống tràn đầy dục vọng của con người thông qua những thói quen tưởng chừng như vô hại, vì vậy bệnh tật ngày một gia tăng, nguy hiểm hơn, những chủng loại virus mới càng phát sinh hoành hành. Đó là lý do vì sao các nhà khoa học đang nỗ lực kêu gọi con người hãy thiết lập lối sống lành mạnh để cân bằng cả thân thể lẫn tinh thần. Nhưng không phải ngày nay lối sống đó mới được cảnh báo, mà trong quá khứ, Đức Phật với trí tuệ của mình, Ngài biết rõ giữa đời sống vật chất (sức khỏe và thể chất) có mối liên hệ mật thiết với đời sống tinh thần (tư tưởng và cảm xúc) của con người. Từ đó, Ngài rất chú trọng đến việc hướng con người đến một lối sống lành mạnh, nhằm hạn chế những căn bệnh về thân, bên cạnh đó Ngài cũng đưa ra nhiều phương pháp để giúp con người cắt đứt nguồn cơn của bệnh về tâm đó là chấp ngã, nhằm đem lại cho những người thực hành một đời sống tràn đầy năng lượng tích cực, ý nghĩa.

CẤU TẠO CON NGƯỜI TOÀN DIỆN THEO PHẬT GIÁO

Cấu tạo của một con người toàn diện theo mặt tương đối của hiện tượng giới là sự cấu tạo của Năm uẩn (Panca Khandha) tức sự tích tập của năm nhóm gồm: Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn. Sắc uẩn thuộc phần vật lý (thân), bốn uẩn còn lại thuộc phần tâm lý (tâm). Sắc uẩn là bốn yếu tố (bốn đại) tạo nên thân thể con người gồm: Đất, nước, gió, lửa và những thứ do bốn đại tạo thành. Các pháp do bốn yếu tố tạo thành gồm năm căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và năm đối tượng của chúng là năm cảnh: Sắc, thanh, hương, vị, xúc. Thọ uẩn là do các căn tiếp xúc với cảnh tượng bên ngoài mà sinh ra cảm giác vui, buồn, vô ký. Tưởng uẩn là lấy cảnh tượng bên ngoài đưa vào trong tâm, chức năng của tưởng là nhận biết sự vật là vật chất hay tâm linh. Hành uẩn là những hoạt động hay tạo tác của tâm. Thức uẩn là nhận biết một cách rõ ràng, chức năng của thức là rõ biết sự hiện diện của đối tượng. Các uẩn này



Qua sự phân tích phía trên, có thể thấy con người được cấu tạo bởi hai yếu tố là thân và tâm, từ đó Đức Phật đã phân chia bệnh thành hai phạm trù căn bản: Thân bệnh và tâm bệnh.

nương vào nhau mà tồn tại, thiếu một trong năm uẩn thì không thể hiểu là con người. Nói theo ngôn ngữ thời nay, con người là hợp thể của năm nhóm gồm thể chất (sắc); tình cảm (thọ), lý trí (tưởng), ý chí (hành) và nhận thức (thức). Tức một con người phải đầy đủ về mặt tư duy, khối óc và tình cảm, trái tim.

NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN BỆNH TẬT

Qua sự phân tích phía trên, có thể thấy con người được cấu tạo bởi hai yếu tố là thân và tâm, từ đó Đức Phật đã phân chia bệnh thành hai phạm trù căn bản: Thân bệnh và tâm bệnh. Sự phân loại bệnh tật này cũng phù hợp với mô thức y học hiện đại. Vì y học hiện đại cũng cho rằng sức khỏe của con người bao gồm hai phương diện là thân thể khỏe mạnh và tâm lý khỏe mạnh (tinh thần).

BỆNH VỀ THÂN

Trong rất nhiều kinh điển như: Kinh Tăng Chi, kinh Phật Chẩn Đoán, kinh Đại Y Vương Phật,... Đức Phật đã chỉ ra rất nhiều nguyên nhân đưa đến bệnh tật, có thể đến từ sinh lý, hành vi, môi trường sống... Nhưng tựu trung với cách nhìn toàn diện, Ngài cho rằng bệnh về thân chính là biểu hiện của sự mất hòa hợp của bốn đại thuộc Sắc uẩn. Khi bốn đại vận hành trơn tru thì thân người khỏe mạnh, còn

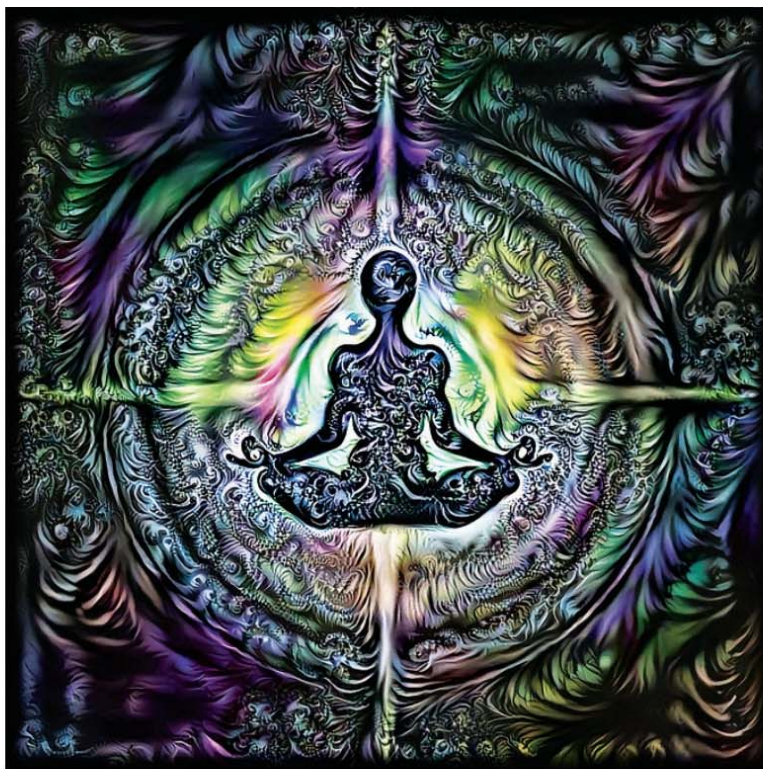
một trong bốn đại bất hòa, suy nhược sẽ đưa đến bệnh tật phát sinh. Ví dụ, khi yếu tố gió lấn lướt các yếu tố khác thì hơi thở dồn dập; lửa lấn lướt thì nhiệt lượng cơ thể tăng cao; nước trấn áp thì người lạnh như băng; đất tăng trưởng thì cơ thể trở nên trầm nịch nặng nề. Từ bốn nguyên nhân này lại phát sinh ra nhiều chứng bệnh khác. Ngoài ra, sự tương quan giữa cơ thể con người với bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa trong môi trường tự nhiên mà con người sống cũng đưa đến bệnh tật. Ví dụ, khi gió thịnh thì thân đau nhức, khi đất thịnh thì hơi không thông, khi nước nhiều lửa ít thì thân ồm ỉa...

BỆNH VỀ TÂM

Nguồn gốc của tâm bệnh đến từ sự chấp trước vào Năm uẩn không thật có này. Họ bị trói buộc cho rằng cái thân vật lý, tri thức, tình cảm,... là của mình và nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc ngang qua chúng và không bao giờ đón nhận sự thay đổi của cuộc đời là quy luật vô thường. Ví dụ, họ sẽ khổ đau khi da nhăn nheo, tóc bạc,... xuất hiện trên thân, hoặc họ sẽ muốn giữ mãi giây phút vui vẻ, chứ không bao giờ chịu đón nhận khổ đau. Chính vì cố chấp vào một “bản ngã” không có thật và không chấp nhận sự đổi thay của cuộc đời nên đưa đến những căn bệnh về tâm có cơ hội nảy nở như: Stress, trầm cảm, sợ hãi, lo âu,...

SỐNG TỈNH THỨC

Cấu tạo của một con người toàn diện theo mặt tương đối của hiện tượng giới là sự cấu tạo của Năm uẩn (Panca Khandha) tức sự tích tập của năm nhóm, gồm: Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn.



Cách phân chia thành thân bệnh, tâm bệnh mang tính chất tương đối vì thân và tâm là những thực thể liên quan duyên sinh nhau trong cùng một cơ thể. Tâm khởi phiền não thì không chỉ là biểu hiện của thân bệnh mà còn có thể dẫn đến thân bệnh. Ví dụ, khi lo âu và giận dữ nảy sinh ra ở một người, các mạch máu siết lại, gây ra độ tăng huyết áp, là nguy cơ cho cơn đau tim...

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP SỐNG KHỎE PHẬT DẠY

Sau khi đã biết được nguyên nhân đưa đến bệnh tật, có thể thấy được trên con đường thực hành đạo giác ngộ, nếu chúng ta thọ bệnh thân hoặc tâm sẽ là một cản trở lớn. Bởi thân thể là công cụ dùng để thực hành giáo pháp tiến đến quả vị tối thượng. Vì vậy, Đức Phật luôn khuyến khích con người sống một lối sống lành mạnh, bằng cách thay đổi tư duy về ăn uống, nghỉ ngơi và làm việc để có một thân thể quân bình cả thân lẫn tâm.

VỀ ĂN UỐNG

Ăn uống một cách vô độ không những không giúp ích gì mà là nguyên nhân chính đưa đến tàn phá cơ thể, như người xưa có câu: “*Bệnh tùng khẩu nhập*”. Thời Phật tại thế, bữa ăn của vua Pasenadi rất thịnh soạn, nhưng không được Đức Phật đánh giá cao về vấn đề cung cấp những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể, dẫn đến sức khỏe không được tốt. Đức Phật dạy vua Pasenadi về cách ăn uống rằng:

*“Con người thường chánh niệm
Được ăn, biết phải chăng
Chừng mực, cảm thọ mạnh
Già chậm, tuổi thọ dài.”*

Sau khi nghe lời chỉ dạy của Đức Phật, vua biết tiết chế trong ăn uống. Sau một thời gian, thân thể nhà vua trở nên khỏe mạnh và nói lên lời cảm hứng như sau: “*Ôi, thật sự Thế Tôn đã thương tưởng nghĩ đến lợi ích cho ta, cả hai đời hiện tại và vị lai!*” [1]. Qua câu chuyện đó, có thể thấy bữa ăn của vua chúa xưa nay tuy rất thịnh soạn nhưng không đồng nghĩa với việc tốt cho sức khỏe. Vì vậy, những bậc Quân vương ngày xưa tuổi thọ ngắn. Ngày nay, thời đại có phát triển hơn, việc nhận thức trong ăn uống được quan tâm hàng đầu qua những tin tức phổ cập trên các phương tiện truyền thông, nhưng hầu như ít người quan tâm đến vấn đề này.

Thực hành thói quen ăn uống lành mạnh bằng cách ăn uống với số lượng chừng mực nhằm duy trì sự quân bình giữa tứ đại, sự trao đổi chất và hấp thu dễ dàng, cho phép sinh lực lưu hành không chút cản trở qua toàn cơ thể. Hãy xem thực phẩm như thuốc chữa bệnh, để hỗ trợ cơ thể, trị cơn đói, dịu cơn khát và ngăn ngừa bệnh tật. Giống như con ong hút nhụy, chúng chỉ tiêu thụ những gì cần thiết, nhưng không phạm đến toàn bộ cánh hoa. Từ đó, ngăn ngừa các chứng bệnh về tiêu hóa và các vấn đề sức khỏe khác, giúp cho tinh thần sáng suốt, minh mẫn, tuổi

thọ được kéo dài. Đặc biệt, Đức Phật còn lưu ý sau khi ăn cần phải đi kinh hành, bởi một trong năm lợi ích của kinh hành là: “*Đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các đồ được ăn, được uống, được nhai, được nếm*” [2]. Kinh hành đơn giản là đi bộ một cách chánh niệm. Việc kinh hành sau khi ăn vừa giúp cho cơ thể tiêu hóa sau khi ăn, tránh các căn bệnh về đường ruột, vừa giúp cho chúng ta rèn luyện tính kiên nhẫn, điều hòa cơ thể, bền bỉ, dẻo dai.

VỀ NGỦ NGHỈ

Ngủ nghỉ cũng là một trong những nhu cầu quan trọng trong đời sống hằng ngày. Ngủ đủ giấc rất quan trọng, nhưng ngày nay, chứng thiếu ngủ đang xảy ra trầm trọng trên mọi lứa tuổi. Chứng thiếu ngủ đến từ việc chúng ta quá mải mê vào công việc hoặc áp lực từ cuộc sống với cái tâm đồ đầy những mối lo toan về học tập, mưu sinh, công việc,... và đem những toan tính đó vào trong tận giấc ngủ của mình, khiến tâm thức phải làm việc quá sức dẫn đến khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ không ngon.

Đức Phật đã gợi ý muốn có một giấc ngủ an lành thì cần phải trú niệm tinh giác qua câu kinh sau: “*Này các Tỳ kheo, có năm lợi ích này đối với người trú niệm, tinh giác rơi vào giấc ngủ. Thế nào là năm? Ngủ một cách ngon lành; thức dậy một cách ngon lành; không thấy ác mộng; được chư Thiên phòng hộ; bất tịnh không cháy ra*” [3]. Trú niệm tinh giác là nếp sống với tâm hoàn toàn tỉnh táo và sáng suốt, rõ biết về các hoạt động của thân thể. Ví dụ, khi ăn biết rõ đang ăn, khi ngồi biết rõ đang ngồi, khi làm việc biết đang làm việc,... mà không để lọt vào tư tưởng tà vạy. Cũng vậy, trước khi đi ngủ, trú niệm tinh giác giúp cho chúng ta biết sắp đi ngủ mà gác lại những lo toan nhằm mục đích thư giãn đầu óc, làm trong sạch nội tâm, khiến cho tâm thức trở nên định tĩnh, vắng lặng, quân bình, không dao động, từ đó mà ta có một giấc ngủ nhẹ nhàng. Nếu liên tục thực hành thói quen biết trú niệm tinh giác trước lúc ngủ thì sẽ ngăn ngừa sự gia tăng bệnh tật và tăng chất lượng cuộc sống. “*Trước ngủ tâm, sau ngủ mất*”, chính là đạo lý về giấc ngủ của Phật giáo.

Ngoài ra, tư thế nằm trong khi ngủ cũng được Đức Phật chú trọng, bởi nó liên hệ đến sự an ổn của thân tâm và sức khỏe. Đức Phật dạy có 04 cách nằm ngủ: Nằm ngửa, nằm nghiêng trái, nằm nghiêng phải và cách nằm của Như Lai trú bốn tầng thiền. Trong các

kinh điển Ngài thường nằm theo dáng nằm nghiêng phải: “*Rồi Thế Tôn, sau khi đã đi kinh hành ngoài trời một phần lớn của đêm, khi đêm đã gần mãn, Ngài rửa chân, bước vào tịnh xá và nằm xuống phía hông bên phải theo thế nằm của con sư tử, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác và nghĩ đến lúc thức dậy*” [4].

Ngày nay, tư thế nằm nghiêng bên phải cũng được khoa học giải thích rằng tư thế này có tác dụng giúp hạ huyết áp, nhịp tim ổn định, rất tốt cho những người mắc các bệnh về tim mạch. Còn theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Stony Brook ở Mỹ, việc ngủ nghiêng người về bên phải sẽ giúp giải phóng chất thải trong vỏ não, tủy sống, hệ thần kinh, có thể ngăn ngừa bệnh Alzheimer và các bệnh về thoái hóa thần kinh khác. Bên cạnh đó, theo kết quả một cuộc nghiên cứu của Thổ Nhĩ Kỳ được đăng tải trên Tạp chí *Sleep and Hypnosis* phát hiện 40,9% những người có thói quen ngủ nghiêng về bên trái thường xuyên gặp ác mộng, trong khi đó chỉ có 14,6% cảm thấy như vậy trong số những người nằm nghiêng về bên phải.

Với phương pháp về việc ngủ nghỉ mà Đức Phật đã dạy, đây là cách nhanh chóng xóa tan mệt mỏi, sức khỏe được phục hồi nhanh chóng và chúng ta sẽ có tâm trạng vui vẻ, tươi tắn, tạo ra sáng khoái, làm thăng hoa tinh thần.

KHI LÀM VIỆC

Sau hai vấn đề quan trọng là ăn uống và ngủ nghỉ thì làm việc là một trong những sinh hoạt cần thiết trong đời người. Phương pháp làm việc hiệu quả, giúp người làm việc luôn duy trì trạng thái khỏe mạnh và gia tăng tuổi thọ được Đức Phật khuyên: “*Làm việc thích đáng, biết vừa phải trong việc thích đáng*” [5]. Trong đoạn kinh trên, Đức Phật khuyên hãy làm việc thích đáng, tức Ngài đề cập đến Chánh mạng trong Bát chánh đạo. Chánh mạng là sinh sống với tài năng chân chánh, nghề nghiệp lương thiện, không bóc lột, xâm hại đến lợi ích chung của người khác. Khi làm việc vừa với khả năng, chúng ta mới có thể tập trung vào những điều quan trọng mà thỏa sức sáng tạo, chứ không nên làm việc một cách quá sức rồi xem công việc như gánh nặng. Bởi thái độ gánh nặng sẽ khiến mình mệt mỏi, căng thẳng tinh thần, chỉ khiến công việc thêm muộn phiền, bề bộn hơn mà thôi. *Người làm việc thích đáng và biết vừa phải trong công việc* là người đó có sự tỉnh thức.



“Này các Tỳ kheo, có năm lợi ích này đối với người trú niệm, tỉnh giác rơi vào giấc ngủ. Thế nào là năm? Ngủ một cách ngon lành; thức dậy một cách ngon lành; không thấy ác mộng; được chư Thiên phòng hộ; bất tịnh không chảy ra.

Nhờ sự tỉnh thức này mà giúp ta giải quyết công việc một cách ôn hòa, chính xác, làm cho công việc ngày một phát triển.

Trong xã hội hiện đại, con người phải làm việc rất áp lực, lo lắng, suy ngẫm về rất nhiều vấn đề, nhằm tránh những sai lầm không đáng có. Nhưng không phải lúc nào lo lắng cũng là tốt, bởi có những mối lo lắng không cần thiết. Để tăng khả năng tập trung hoàn thành tốt công việc được giao, tránh xao lãng tạo điều kiện cho các phiền não, lậu hoặc kéo theo tăng trưởng, Đức Phật khuyên: *“Không lo lắng những việc không đáng lo lắng và lo lắng những việc đáng lo lắng* [6]. Ở đây, Ngài muốn nhấn mạnh vào sự tập trung khi làm việc. Trong lúc làm việc, ta hãy chú tâm vào công việc được giao để hoàn thành tốt nhiệm vụ, tránh vừa làm việc này lại xao lãng vào những việc khác. Nhờ vậy kịp thời giải quyết những khó khăn, bất trắc, năng suất lao động nâng cao và công việc được hoàn thành đúng thời gian hoặc trước thời hạn.

Việc duy trì thói quen *lo lắng những việc đáng lo lắng và không lo lắng những việc không đáng lo lắng* sẽ dạy cho chúng ta chánh niệm trong giây phút hiện tại. Chính chánh niệm bảo vệ bản thân chúng ta kiểm soát được công việc, khoanh vùng những điều phải tập trung giải quyết và không đi ngoài những điều đó. Nhờ vậy sẽ giúp cho ta giảm bớt căng thẳng, quá tải khi làm việc, nâng cao bình an nơi tâm hồn.

PHƯƠNG PHÁP ĐỐI DIỆN VỚI BỆNH TẬT: “THÂN BỆNH NHƯNG TÂM KHÔNG BỆNH”

Như trên đã trình bày những phương pháp, lối sống để có một sức khỏe về mặt thân lẫn tâm. Nhưng chắc chắn rằng, đã mang thân người thì không một

ai tránh khỏi bệnh tật, có khác chăng là bệnh nặng hay nhẹ ở mỗi người mà thôi, như Đức Phật dạy: *“Ai mang cái thân này, này gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một phút; người ấy phải là người ngu”* [7]. Vì vậy, phương pháp mà Ngài dạy mỗi để đối diện với bệnh tật là: *“Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh”* [8]. Vì sao Đức Phật lại dạy như vậy?

Mỗi khi có bệnh hành hạ đau đớn thân thể, chúng ta thường hay biểu hiện ra bên ngoài bằng cách rên la, nhăn nhó, vừa làm cơn đau thêm tăng vừa khiến tâm tư phiền muộn, khổ não. Cái gì đã làm nên nỗi sợ hãi và lo lắng đó? Đó chính là vì không nhận biết thân Ngũ uẩn này là do nhân duyên hòa hợp mà sinh khởi, luôn thay đổi và không có một tự thể thường hằng, nên con người ảo tưởng về một tự ngã: *“Đây là cái tôi và đây là cái của tôi”*. Chính ảo tưởng và sự bất giác này quấy động tâm thức bảo thủ và giữ gìn cái thân tứ đại này trường tồn sống mãi. Nhưng cái mong muốn ấy là cái mong muốn của sự vô minh, tà kiến, tà tư duy, khiến cho thân và tâm đều bệnh. Vậy bây giờ, thân có bệnh nhưng muốn tâm không bệnh phải làm sao? Đức Phật dạy phải quán Năm uẩn là vô thường, là khổ đau, là trống rỗng, từ đó sẽ đưa đến vô ngã. Bởi nếu *“không liễu tri ngũ uẩn thì không thể đoạn tận khổ đau”* [9].

Thân Ngũ uẩn là duyên sinh, cùng nương nhau mà tồn tại, nó luôn luôn biến đổi trong từng chớp mắt. Nhưng chúng ta thường bị vương mắc vào chỗ mắt thấy, tai nghe, chấp vào chỗ có khả năng nhận thức, hiểu biết mà cho là có một cái ngã thật sự. Giống như chúng ta ước muốn trẻ mãi không già, sống hoài không chết, khỏe mạnh không ốm đau, vui vẻ, hạnh phúc mà không buồn đau, khổ não... Nhưng từ quá khứ cho

đến ngày nay và đến tận mai sau, thử ai có thể hoàn thành được ước muốn trên. Khi chấp thân Ngũ uẩn làm ngã, cho nó là một thực thể nên mới sinh ra tham ái, chấp thủ và khổ đau khi thân Ngũ uẩn thay đổi. Hiểu được như vậy, nên mỗi người hãy tự trang bị cho mình một cái nhìn sáng tỏ, chánh kiến về thân thể, tình cảm, về nhận thức tư tưởng và những hoạt động sâu kín của tâm lý, rằng chúng là vô thường, vô ngã; nếu chấp thủ tham ái chúng sẽ đưa đến khổ đau.

Cuộc đời Đức Phật cũng trải qua không ít lần bạo bệnh, hãy tìm hiểu xem Ngài đối diện với tật bệnh như thế nào qua đoạn kinh sau: *“Trong khi Thế Tôn an cư mùa mưa, một cơn bệnh trầm trọng khởi lên, những cảm thọ khốc liệt gần như chết tiếp diễn. Ở đây, Thế Tôn chánh niệm, tỉnh giác, không có than vãn”* [10]. Hoặc *“Lúc bấy giờ, chân Thế Tôn bị miếng đá bẻ đâm phải. Cảm thọ Thế Tôn mãnh liệt. Thân cảm thọ khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoải tâm, không thích thú. Nhưng Thế Tôn chánh niệm tỉnh giác, nhẫn chịu, không phiền não”* [11]. Qua hai đoạn kinh trên đây, có thể thấy phương pháp mà Đức Phật làm chủ cơn đau bằng phương pháp chánh niệm tỉnh giác. Vì sao Ngài lại sử dụng phương pháp này mà không phải phương pháp nào khác? Bởi Ngài luôn khuyên: *“Này các Tỷ kheo, hãy tu tập thiền định. Vị Tỷ kheo có thiền định, này các Tỷ kheo, hiểu biết một cách như thật. Hiểu biết gì một cách như thật? Sắc tập khởi và sắc đoạn diệt, thọ tập khởi và thọ đoạn diệt, tưởng tập khởi và tưởng đoạn diệt, hành tập khởi và hành đoạn diệt, thức tập khởi và thức đoạn diệt”* [12].

Học kinh nghiệm ấy từ Đức Phật, Ngài đã chấp nhận bệnh tật là một phần của thân tứ đại, cho nên mỗi khi thân thể thọ bệnh, mặc dù *khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt* nhưng Ngài không một lời than vãn mà thay vào đó là thái độ chấp nhận bằng chánh niệm tỉnh giác. Bởi, theo tuệ giác của Ngài khổ đau lớn nhất của con người không phải do bệnh, không phải do Năm uẩn, mà là do con người tham ái, chấp thủ vào Năm uẩn tạo ra, cho nên người nào: *“Đã viễn ly tham, dục, nhiệt tình, khát ái, thì khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức biến hoại sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não”* [13]. Nhờ thấy rõ như vậy mà khi thân thể này có bệnh, ta vẫn thân nhiên, không khởi lên khổ não.

Do đó, khi chúng ta có bệnh đau đớn về thân, thay vì lo nghĩ tiêu cực làm cơn đau nhân lên gấp đôi, gấp

ba, người bệnh cần phải dừng cảm nhìn vào sự thật rằng bệnh tật là thuộc tính cố hữu của con người, có thân ắt có bệnh và quán chiếu Năm uẩn này bản chất của nó vô thường, từ đó giảm bớt một phần nào sự sinh sôi của bệnh tật và có được sự thanh thản trong tâm. Đó cũng là ý nghĩa đích thực mà câu kinh Pháp Cú 198 muốn truyền đạt:

*“Vui thay chúng ta sống
Không bệnh giữa ốm đau
Giữa những người bệnh hoạn
Ta sống không ốm đau”.*

Tóm lại, với cuộc sống hiện đại như ngày nay, để phòng chống bệnh tật và tăng cường tuổi thọ, bắt buộc chúng ta phải nâng cao thể chất và tinh thần bằng một lối sống lành mạnh và tích cực. Những phương pháp sống lành mạnh mà Đức Phật đã giảng dạy đã kể trên mặc dù đã hơn 2.600 năm nhưng thiết nghĩ vẫn là những chuẩn mực rất cơ bản để đem lại sức khỏe và sống thọ cho con người trong thời văn minh, hiện đại. Bởi đây là lối sống hết sức thực tế và giản dị, có thể thực hành mọi lúc mọi nơi đối với mọi lứa tuổi. Cho nên, để có một sức khỏe toàn diện về cả hai mặt thể chất và tinh thần, việc thiết lập phương pháp sống lành mạnh trên tinh thần Phật dạy sẽ là chìa khóa đúng đắn giúp cho chúng ta có một đời sống hạnh phúc, tràn đầy ý nghĩa trong cuộc đời này.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

- [1] Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Tương Ưng Bộ I*, chương 3, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.151.
- [2] Thích Minh Châu, *Kinh Tăng Chi Bộ II*, chương 5, phần kinh hành, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.628.
- [3] Thích Minh Châu, *Kinh Tăng Chi Bộ II*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.826, 827..
- [4] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng Bộ I*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.180.
- [5] Thích Minh Châu, *Kinh Tăng Chi I*, Chương 5, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.736.
- [6] Thích Minh Châu, *Kinh Tăng Chi Bộ I*, Chương 2, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.120.
- [7] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng bộ III*, phẩm Nakulipita, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.634.
- [8] *Sđđ*, tr.634.
- [9] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng bộ III*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- [10] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng Bộ II*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- [11] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng I*, kinh Miếng Đá Vụn, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2016, tr.69.
- [12] *Sđđ*, tr.645.
- [13] Thích Minh Châu, *Kinh Tương Ưng bộ III*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2013.

THIỆN TỈNH THỨC VỚI VÔ NGÃ



Nguyễn Giác

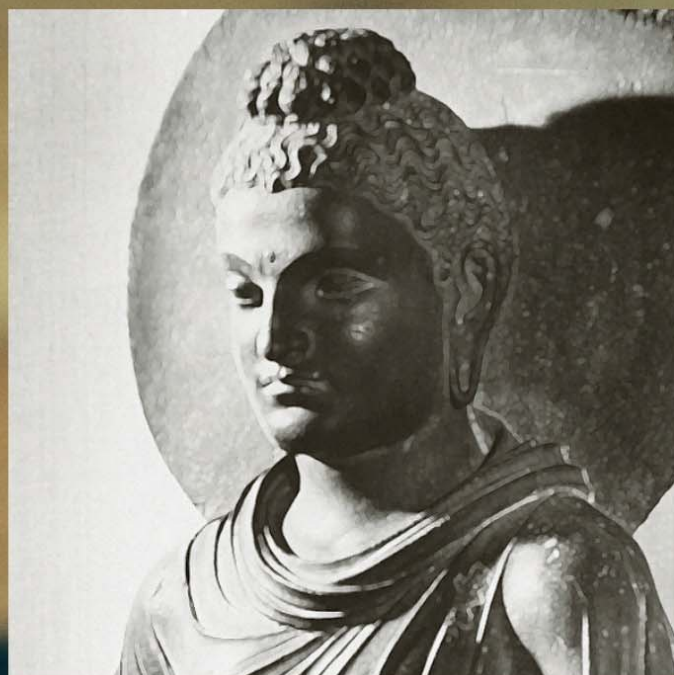
Thiền pháp tỉnh thức (*mindfulness meditation*) đang trở thành một trong những khuynh hướng ưu thắng của nhiều lĩnh vực hoạt động tại Mỹ và nhiều nước khác. Thiền pháp này được dạy ở bệnh viện để giúp bệnh nhân giảm đau, ở trường học để học sinh nhạy bén hơn, ở nhà tù để phạm nhân giảm thói quen bạo lực, ở quân trường để chiến binh bình tĩnh đối phó các tình huống nguy hiểm, ở các doanh nghiệp lớn để hiệu năng làm việc tăng cao hơn và ở gần như tất cả các lĩnh vực có thể có. Chúng ta cũng thấy nhiều sách tiếng Anh dạy thiền pháp này, cho thấy Thiền pháp tỉnh thức đã trở thành một nguồn kinh doanh lớn, nơi đó dạy cách ăn chậm sao cho thưởng thức vị ngon hơn, dạy cách nghe nhạc sao cho nghe hay hơn, dạy cách giao tiếp với người trong gia đình sao cho yêu thương tha thiết hơn, thậm chí đóng góp tinh thần chân thành, bình tâm trong quan hệ liên tôn.

Chúng ta cũng thấy có một số môi trường không thuận lợi để nói về Phật giáo. Thí dụ, một cô giáo gốc Việt khi dạy ở trường học Mỹ sẽ nhận thấy không thể nói trực tiếp với học trò về Phật giáo, vì trên nguyên tắc, Hiến pháp Mỹ yêu cầu tách biệt thiết chế nhà nước và tôn giáo. Trong khi đó, một giáo viên có thể thoải mái mời các học trò cảm ơn Thượng đế khi bắt đầu bữa ăn, mời các em cầu nguyện Thượng đế khi đi cắm trại lạc đường do đó là một phần của văn hóa Mỹ ngay từ thời lập quốc.

Do vậy, câu hỏi bây giờ là: Chúng ta khi dạy Thiền pháp tỉnh thức, nên nói gì và dạy gì để Phật tử thấy đây là Thiền nhà Phật, để phân biệt với các phương pháp thiền trong các truyền thống tâm linh khác và sẽ cho thấy Thiền tỉnh thức của nhà Phật hiệu quả hơn?

Câu trả lời: Trước hết, ta nên thuyết về lý Duyên khởi (Dependent arising hay Dependent origination) để rồi sẽ ứng dụng lý thuyết này vào Thiền pháp tỉnh thức. Chúng ta nên nói một cách căn bản lý Duyên khởi là: *"If this exists, that exists; if this ceases to exist, that also ceases to exist"* (Nếu cái này có, thì cái kia có; nếu cái này diệt, thì cái kia cũng diệt). Bất kỳ sự vật, hiện tượng nào trong cõi này cũng đều duyên sinh như thế. Đó là giáo lý căn bản và cốt tủy nhất. Tất cả những gì chúng ta nhìn thấy, nghe được, cảm nhận được, suy nghĩ tư lường được, đều chuyển vận trong lý Duyên khởi. Đức Phật dạy, ai thấy lý Duyên khởi, tức là thấy pháp và đó là thấy Phật.

Không có gì lìa xa lý Duyên khởi, không có gì tự sinh ra, không có gì tự hiện hữu trong cõi hữu vi này. Hiểu được lý này vững chắc, Phật tử sẽ không bao giờ đi lạc sang các đạo khác, cũng không rơi vào tranh luận tông phái. Vì ngộ lý Duyên khởi, nên tin sâu vào nhân quả; vì hiểu lý Duyên khởi thâm sâu, chúng ta sẽ không còn tự than thân trách phận hay cầu nguyện một vị Thần sáng thế nào nữa, mà



Đức Phật dạy: “Ai thấy Lý duyên khởi,
tức là thấy Pháp và đó là thấy Phật”.

Trong khi cảm nhận hơi thở ra và vào, trước hơi thở, trong hơi thở
và sau hơi thở vẫn là không tôi, không người. Như thế, không hề có
ai thở, mà chỉ có hơi thở đang được cảm thọ hơi vào và hơi ra.

SỐNG TỈNH THỨC

Nơi đó, như bài pháp trong Tiểu Bộ kinh trên, không dính chút tư lường “tôi là cái này hay cái kia” thì ấy là giải thoát. Đó chính là thiền tỉnh thức với vô ngã, là cội rễ của Phật giáo.



sẽ tự biết phải gìn giữ giới luật và tu dưỡng phước đức để tạo thiện nghiệp. Hiểu được lý Duyên khởi, chúng ta đứng vững ở Trung luận, sẽ không nói thể gian là Có, cũng không nói thể gian là Không Có, không nói bất cứ gì (kể cả mình hay người) là Vĩnh cửu hay Hư vô.

Trong kinh *Tương Ưng Bộ*, bản dịch của thầy Minh Châu ghi lời Đức Phật dạy về Chánh kiến: “*Này Kaccāyana, thế giới này phần lớn y chỉ vào hai cực đoan này: có và không có. Này Kaccāyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chơn thế giới tập khởi, vị ấy không chấp nhận thế giới là không có. Này Kaccāyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chơn thế giới đoạn diệt, vị ấy không chấp nhận thế giới là có*”. Khi tâm lìa cả Có và Không, đó là vào ngưỡng cửa bước vào thực tướng vô ngã. Đó là khi ngôn ngữ dứt bật, vì nói Có, nói Không đều sai. Cũng y hệt tiếng đàn, có chẻ dây đàn ra trăm ngàn mảnh cũng không dò ra tiếng đàn nơi đâu. Nhưng tiếng đàn là từ dây đàn, từ mưa nắng qua nhiều năm cho gỗ rừng mọc lên, rồi thợ rừng cưa xuống để đóng thành cây đàn, từ nhạc công học nhiều thập niên để trình diễn, từ rất nhiều duyên mới thành tiếng đàn. Không gọi tiếng đàn là Có, vì nó là từ nhiều duyên, vì vừa sinh đã liền diệt và vì chúng ta không chỉ ra được là nó ở đâu. Không gọi tiếng đàn là Không, vì đã làm nhiều người nghe lúc vui, lúc buồn. Không (Emptiness) nơi đây không phải là Hư vô (Nihilism). Vì Không chính là hệ quả của lý Duyên khởi, dẫn tới thực tướng vô ngã. Học như thế, Phật tử sẽ tin sâu nhân quả, sẽ giữ được Chánh kiến, sẽ không rơi vào chấp thường hay chấp đoạn. Như thế, Phật tử sẽ không mê lầm về nhân quả, cũng sẽ không chấp có ngã, vì chư hành chảy xiết, không hề có một pháp nào thực sự là có tự ngã.

Do vậy, trong bài “Vô ngã là Niết bàn”, Hòa thượng Thích Thiện Siêu viết: “*Quán vô ngã thì tất cả cái gọi là: Phải, trái, được, thua ở đời đều là một cái duyên cho ta tu, hoặc trở thành bình thường không có gì bận tâm cả. Quán vô ngã cũng như người võ sĩ luyện thân thể cho rắn chắc. Khi chưa rắn chắc thì dễ bị quật ngã trước một tác động bên ngoài. Người tu vô ngã cũng vậy, khi chưa thuần thực còn nhiều ngã chấp thì dễ đau khổ trước một lời nói độc. Nếu khi ngã chấp tiêu bớt, thì chỉ còn thấy đau khổ sơ sơ và cuối cùng thì không còn ngã chấp thì cũng không còn chút đau khổ nữa*”. Quán vô ngã là phương tiện trên đạo lộ giải thoát. Đức Phật dạy như thế trong kinh Tiểu Bộ, phẩm Nhỏ (Ud 74), bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu:

“*Như vậy tôi nghe: Một thời Thế Tôn trú ở Sāvattthi tại Jetavana, khu vườn của ông Anāthapindika. Lúc bấy giờ Sāriputta, với pháp thoại gồm nhiều pháp môn đang trình bày, khích lệ, làm cho phần khởi, làm cho hoan hỷ Tôn giả Lakumthakabbaddiya. Do Tôn giả Sāriputta, với pháp thoại gồm nhiều pháp môn trình bày, khích lệ, làm cho phần khởi, làm cho hoan hỷ nên tâm của Tôn giả Lakumthakabbaddiya được giải thoát các lậu hoặc không có chấp thủ. Thế Tôn thấy Tôn giả Lakumthakabbaddiya, do Tôn giả Sāriputta với pháp thoại gồm nhiều pháp môn trình bày, khích lệ, làm cho phần khởi, làm cho hoan hỷ nên tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ. Rồi Thế Tôn, sau khi hiểu biết ý nghĩa này, ngay trong lúc ấy, nói lên lời cảm hứng này:*

*Trên dưới khắp tất cả,
Được giải thoát hoàn toàn,
Không còn có tùy quán
“Cái này chính là tôi”
Giải thoát vậy vượt dòng,*



Trên dưới khắp tất cả,
Được giải thoát hoàn toàn,
Không còn có tùy quán
“Cái này chính là tôi”
Giải thoát vậy vượt dòng,
Trước chưa từng vượt qua
Không còn có rơi rớt
Vào sanh hữu thọ sanh.

*Trước chưa từng vượt qua
Không còn có rơi rớt
Vào sanh hữu thọ sanh”*

Bài kinh trên cho thấy liễu tri sự kiện không có cái gì là “tôi” ở bất kỳ nơi nào, thế là giải thoát. Khi dạy Thiền pháp tỉnh thức với cái nhìn vô ngã như thế, có thể tin là tất cả những Phật tử nghe được đều sinh tâm hoan hỷ. Khi dạy Thiền pháp tỉnh thức trong cái nhìn không hề có cái gì là “tôi” dù trong thân hay tâm, dù trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, có thể tin rằng bất kỳ ai quán sát “tỉnh thức vô ngã” như thế đều luôn luôn là Phật tử thuần thành cho dù có vào sinh hoạt trong vô lượng môi trường tà kiến.

Có nhiều cách để tự thấy là vô ngã, để đi, đứng, nằm, ngồi đều thấy không hề có cái “tôi” nào đang đi đứng nằm ngồi, mà chỉ thấy khối thân tâm này là mớ thịt, da, gân, xương đang lung linh trong cõi vô thường chảy xiết. Hoặc là nhớ tới ẩn dụ tiếng đàn nói trên, vốn là không có gì là “tôi” hay “người”. Hoặc là nhớ tới ẩn dụ chiếc cỗ xe, chỉ thấy bánh xe, trục xe, cang xe... nhưng không hề chỉ ra cái gì là xe. Hoặc nhớ tới lời dạy của các Thiền sư Trung Hoa là “trâu bùn qua sông” - nghĩa là, khi trâu bùn tan ra giữa dòng, tức là không hề vướng cái “tôi” nào, thì mới qua sông được.

Hoặc là diễn dịch bài kinh trên bằng cách để ghi nhớ (ở trên, bên dưới có thể hiểu là trước và sau), luôn luôn bao trùm toàn thân tâm là: “*Trước cái được thấy, trước cái được nghe, trước cái được cảm thọ, trước cái được tư lường trong thực tướng vốn là không tôi, không người. Trong cái được thấy, trong cái được nghe, trong cái được cảm thọ, trong cái được tư lường trong thực tướng vốn là không tôi, không người. Sau*

cái được thấy, sau cái được nghe, sau cái được cảm thọ, sau cái được tư lường trong thực tướng vốn là không tôi, không người”. Hoặc có thể kết hợp với cảm thọ về hơi thở: *Trong khi cảm nhận hơi thở ra và vào, trước hơi thở, trong hơi thở và sau hơi thở vẫn là không tôi, không người*. Như thế, không hề có ai thở, mà chỉ có hơi thở đang được cảm thọ hơi vào và hơi ra.

Thiền này không chấp vào một oai nghi nào cả. Chúng ta nên hiểu theo nghĩa của thực tướng: “*Trong lý Duyên khởi, tất cả các pháp dựa vào nhau, cái này sinh nên cái kia sinh, cái này diệt nên cái kia diệt*”, cũng có nghĩa là trong các duyên lung linh làm cho một danh - sắc đang đi đứng nằm ngồi thực sự là đang tọa trong vô sinh. Ai cũng có thể tập được như thế. Do vậy, các Thiền sư tông Tào Động ở Nhật Bản nói rằng khắp pháp giới vẫn đang tọa thiền, rằng núi xanh mây trắng đang ngồi, rằng hoa bay nước chảy đang ngồi - đúng là cả thế giới đang ngồi tọa thiền trong lý Duyên khởi. Ngộ được như thế, sẽ thấy lý Duyên khởi, còn gọi là Không, còn gọi là Tự tánh, sẽ thấy không hề có phương xứ trong với ngoài, không Đông hay Tây hay Nam hay Bắc.

Cổ đức truyền lại, một nhà Sư chỉ tay vào tảng đá bên đường, hỏi một nhà Sư đồng môn rằng tảng đá trong tâm hay ngoài tâm. Câu trả lời nên là trong cái thấy của lý Duyên khởi, không có gì gọi là trong hay ngoài, không có gì gọi là trong tâm hay ngoài tâm, không có gì gọi là “đá tảng đang được một ai nhìn thấy” mà chỉ có tất cả những cái được thấy đã dứt bật ngôn ngữ. Các pháp vốn như thế, là như thế. Đó là nghĩa của tọa thiền. Nơi đó, như bài pháp trong *Tiểu Bộ kinh* trên, không dính chút tư lường “*tôi là cái này hay cái kia*” thì ấy là giải thoát. Đó chính là Thiền tỉnh thức với vô ngã, là cội rễ của Phật giáo.



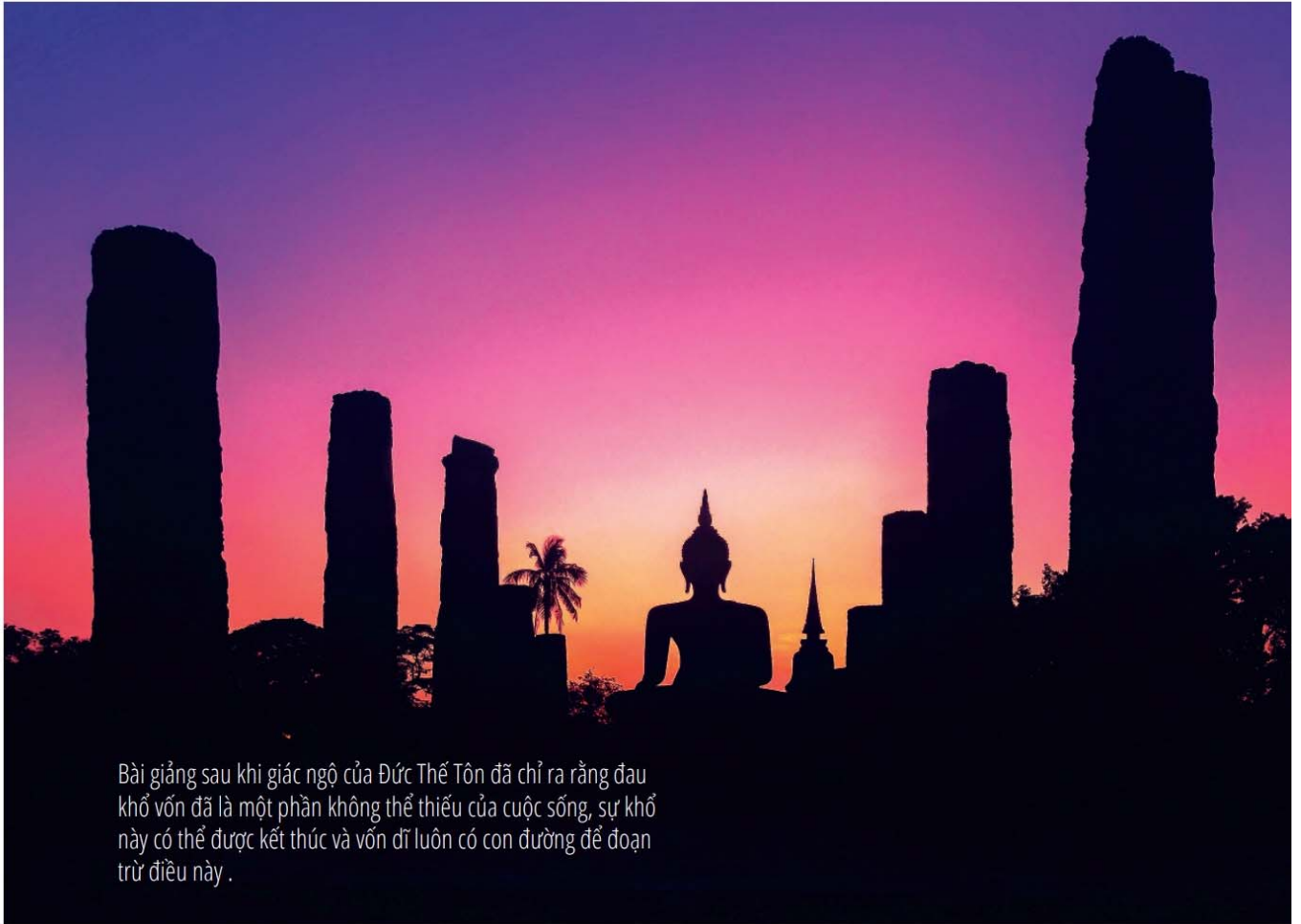
HỒI SINH TỪ CHÍNH SỰ SỐNG

Hoàng Hữu Công

“Cho dù trong quá khứ đã từng gặp phải chuyện đau khổ đến đâu, thì bạn vẫn có thể bắt đầu lại bằng ngày hôm nay”. Nhưng “ngày mai” đó đã không đến với nhiều người. Trong không khí ngày Giải phóng miền Nam thống nhất đất nước 30/4, nhiều câu chuyện lịch sử bi hùng được nhắc lại. Trong đó, có một câu chuyện khiến người đọc ám ảnh, day dứt mãi không nguôi. “Cái đêm kinh hoàng mẹ giết con để cứu cả làng đã trôi qua gần nửa thế kỷ, nhưng thời gian không thể xóa nhòa nỗi đau ấy. Người mẹ đau đớn hóa điên dại, 46 năm nay vẫn ngày ngày ôm chiếc khăn từng quấn con, đi từ làng trên đến xóm dưới hát ru” [1]. Câu chuyện về người mẹ Lê Thị Nghê chôn sống con để cả làng không bị địch phát hiện nơi trú ẩn và thoát chết gần 50 năm trôi đi đã có cái kết. Sự khổ tâm và nỗi đau mất con đó khiến bà không thể bắt đầu lại cuộc sống, thậm chí còn hoá điên dại. Sự sống lúc này đâu khác gì cái chết. Đời người có ai muốn mình phải khổ vậy đâu. Trong cuộc sống này ai mà chẳng cầu lấy an vui và hạnh phúc. Nhưng bình yên vốn thường đến

sau bão tố. Mà bão tố cuộc đời không phải ai cũng có thể vượt qua.

Lời dạy đầu tiên của Đức Phật khi thành Đạo chính là Tứ Diệu Đế. “Tứ” có nghĩa là bốn. “Diệu” có nghĩa là kỳ diệu, màu nhiệm hay cao quý. Cuối cùng, “Đế” có nghĩa là chân lý hay sự thật. Vì vậy, “Tứ Diệu Đế” có nghĩa là bốn chân lý màu nhiệm hay bốn sự thật. “Bài giảng sau khi giác ngộ của Đức Thế Tôn đã chỉ ra rằng đau khổ vốn đã là một phần không thể thiếu của cuộc sống, sự khổ này có thể được kết thúc và vốn dĩ luôn có con đường để đoạn trừ điều này” [2]. Ngộ hầu nếu ai cũng biết đến giáo lý nhiệm mầu thì có lẽ đã không có những sự sống vật vờ như cái chết. Cuộc sống xoay vần mỗi ngày mỗi nhanh hơn, ta phản ứng lại những biến cố cuộc đời như một thói quen bình thường đến tầm thường mà không hay tâm hồn ta vốn đã quá mệt mỏi và cạn kiệt. Ta sống mà không cần biết rằng đôi khi ngay chính trong sự sống này, ta cần được hồi sinh.



Bài giảng sau khi giác ngộ của Đức Thế Tôn đã chỉ ra rằng đau khổ vốn đã là một phần không thể thiếu của cuộc sống, sự khổ này có thể được kết thúc và vốn dĩ luôn có con đường để đoạn trừ điều này.

“Tin buồn từ ngày mẹ cho mang nặng kiếp người” (Gọi tên bốn mùa - Trịnh Công Sơn). Có phải ngay từ giây phút sự sống hình thành thì sự khổ cũng đã theo đó mà phôi thai. Cũng chính trong “Tứ Diệu Đế” Đấng Từ Tôn đã chỉ rõ tám loại khổ: Sinh khổ, Lão khổ, Bệnh khổ, Tử khổ, Ái biệt ly khổ, Cầu bất đắc khổ, Oán tắng hội khổ, Ngũ ấm xí thành khổ. Ngoài những câu chuyện chiến tranh còn dư âm nỗi đau đến hôm nay, cuộc sống luôn có muôn ngàn vạn nẻo mà ở đó đi đâu chúng ta cũng gặp được nỗi lòng của bao con người.

Trong quyển sách *“Người sống cũng phải hồi sinh”* của tác giả Tánh Pháp (Soul) đã có những trang để chia sẻ về *“những người mẹ cần được hồi sinh”*. Đó là những trường hợp người mẹ có thai nhi sản nạn do chính sự chủ ý hay vô ý từ những sai lầm trong quá khứ của mình. Tác giả cũng đã chia sẻ rằng: *“Và lần đến nghĩa trang thai nhi của giáo xứ Thanh Xuân (Báo Lộc), bà con giáo dân lập nên để dành cho các thai nhi sản nạn, trên*

cổng khắc to dòng chữ: Nơi an nghỉ chờ ngày sống lại. Con số hàng chục ngàn thai nhi đang yên nghỉ tại đây, làm mình hết sức bàng hoàng. Vì trên đất nước mình còn nhiều lắm những nghĩa trang thai nhi khác với số lượng nhiều hơn. Số thai nhi mất đi, tỷ lệ thuận với những người mẹ, có lẽ đang sống trong rất nhiều day dứt”. Mà đã gọi là day dứt thì có qua năm tháng cũng chẳng thể xoá nhoà được. Cũng như sau trận đại dịch kinh hoàng, tính đến sáng ngày 10/01/2022 (giờ Việt Nam), thế giới ghi nhận có tổng cộng hơn 5,5 triệu ca tử vong [3]. Nghĩa là đâu đó trên khắp thế gian này có hơn 05 triệu nỗi đau sinh lý tử biệt. Người mất cũng đã mất rồi nhưng người ở lại có khi cũng mãi đau khổ khôn nguôi. Họ khổ vì khi còn sống đã không quan tâm, yêu thương nhau nhiều hơn. Họ khổ vì những hoàn cảnh trở trêu nên dẫn dắt mãi không lối thoát. Hoá ra, sự hồi sinh lúc này lại cần cho người sống hơn là người đã khuất. Vậy thì, cuộc đời này còn gì đáng để mà sống đâu. Chúng ta sinh ra để làm gì khi luôn bị bao trùm trong chữ khổ?



“Điều làm chúng ta khổ là mong muốn mọi thứ phải kéo dài vĩnh viễn, trong khi chúng không phải như vậy”.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: *“Điều làm chúng ta khổ là mong muốn mọi thứ phải kéo dài vĩnh viễn, trong khi chúng không phải như vậy”*. Phải vậy, con người khổ vì chính những thành kiến mà mình đặt ra. Suy cho cùng, vì những cái “muốn” nên có những cái “khổ”. Ta muốn được mãi sung túc, mãi hạnh phúc sở hữu người thân thương, mãi thành công và giữ vững địa vị,... Khi mãi trôi lăn trong cuộc đời để lấp đầy đời sống bởi những giá trị vật chất mà quên mất về phần giá trị tâm linh, ta càng vùi đời mình vào màn đêm đau khổ hơn nữa.

“Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành”. Nếu nói cuộc đời là một phương trình hoá học thì khổ là chất xúc tác không thể thiếu để mang đến một kết quả tốt đẹp. Bạn không đọc nhầm đâu. Con người không muốn khổ, nhưng thực chất chúng ta cần phải khổ. Có trong ngày gian khổ mới quý những lúc bình yên, cũng như từ đó sức mạnh nội tại mới được kích thích để phát huy. *“Thuyền to thì sóng lớn”* và nếu không vượt qua những con sóng của đại dương thì làm sao cập được bến bờ bình yên. Kiếp này ta đã đến và ta đã khổ để nhận ra rằng của cải vật chất vốn không phải là mục đích để ta tồn tại. Bạn thử nghĩ mà xem từ chiếc xe, đến căn nhà, đến những quyền sở tiết kiệm,... có còn là của bạn khi bạn nhắm mắt xuôi tay? Rõ ràng ta là người đứng tên sở hữu, nhưng cuối cùng sự sở hữu đó cũng hữu hạn theo thời gian. Những người ta thương quý hay gia đình của ta cuối cùng rồi ta có sở hữu được không?! Vậy thì ta sở hữu được gì ở đời này?

Đó chính là tâm hồn tịnh an. Cái an đó bất biến giữa dòng đời vạn biến. Cũng như ta nên ý thức rằng những điều xảy đến với ta đều không nằm ngoài quy luật nhân quả, nên hãy ngừng than trách, oán thán mà hãy bắt đầu bước chân đầu tiên trên hành trình *“hồi sinh từ chính sự sống”* này.

Thực ra có rất nhiều nhân duyên để con người rồi cũng quay về cội đầu dưới ánh đạo vàng Tam bảo, nhưng nhân duyên lớn nhất không thể ra ngoài chữ khổ. Hoặc và khi đã quá vô vọng, không còn lối

thoát ta đành nương nấu nơi đạo mầu. Rồi từ đó mà tinh tấn đi lên. “Người Phật tử chân chính hãy nên nhớ rằng từ bi là phương thuốc nhiệm mầu, trị lành các bệnh khổ đau ở đời, nhờ biết giữ giới, thiền định và buông xả” (Thầy Thích Đạt Ma Phổ Giác).

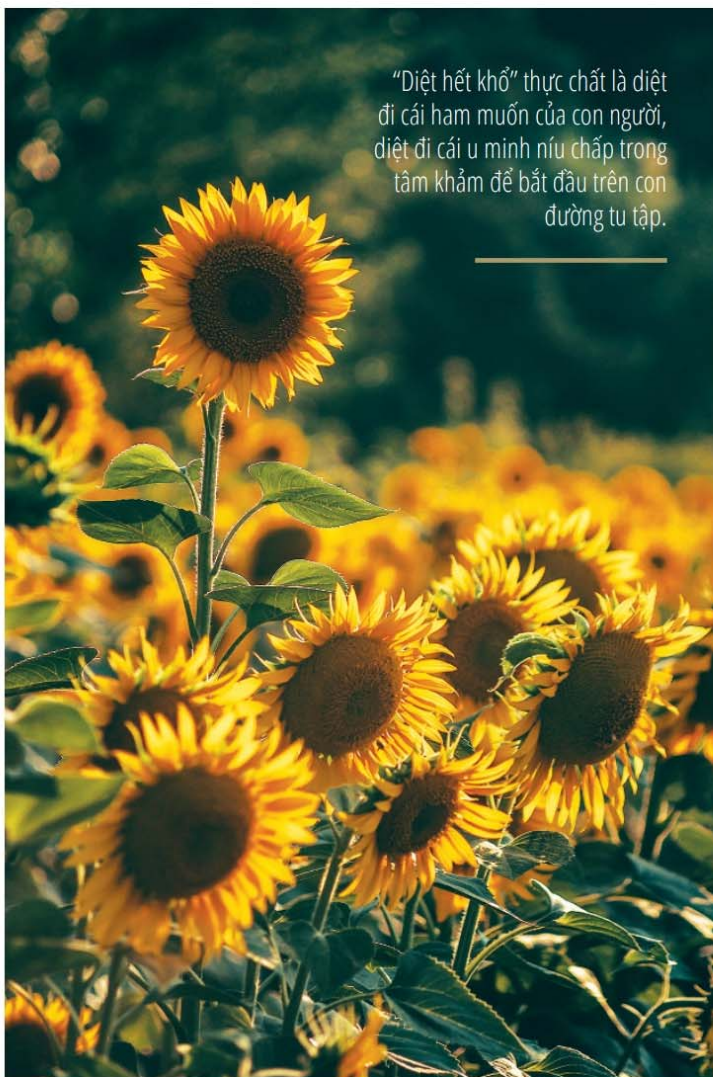
Cũng như kinh Pháp Cú 190-191 có dạy:

*Nếu quy y Phật, Pháp, Tăng
Riêng phần trí tuệ vinh thăng
nhiệm mầu*

*Hiểu ra Tứ Đế thâm sâu:
Biết rằng trần thế khổ đau là gì,
Hiểu ra nguồn gốc khổ kia,
Biết đường diệt hết khổ đi là rồi
Biết Bát chánh đạo tuyệt vời
Tám đường chân chính con
người nên theo.*

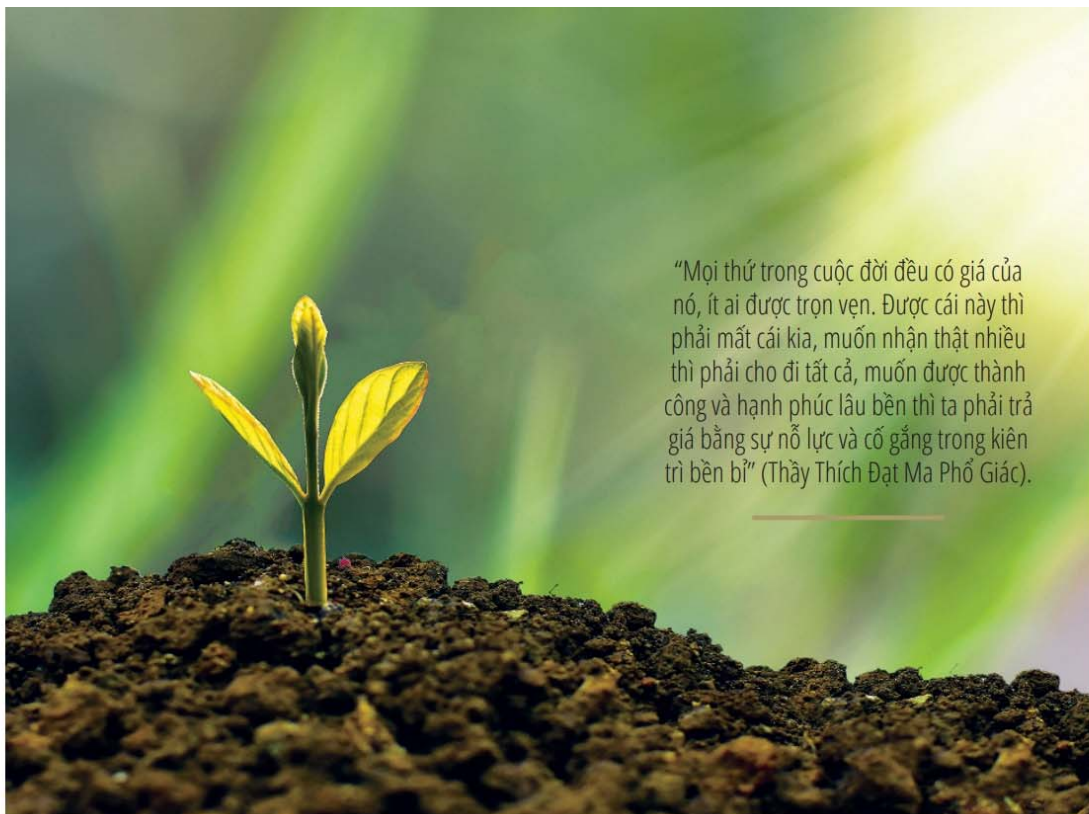
Ta hay lầm tưởng rằng đời sẽ an lành khi ta hết khổ. Nhưng lời dạy bao đời của Đấng Thế Tôn đã chỉ rõ những điều mang đến cái khổ ở đời vốn không có sự chấm dứt. Có chăng điều mà ta chấm dứt được là sự khổ mà ta cho là đang khổ. Ngày ta tỉnh thức là ngày ta nhận ra rằng: Khi ta thấy bình an giữa những bất an, khi ấy đời bắt đầu đẹp. “Diệt hết khổ” thực chất là diệt đi cái ham muốn của con người, diệt đi cái u minh níu chấp trong tâm khảm để bắt đầu trên con đường tu tập. Hồi sinh ở đây không phải ta đang nói đến cái chết vật lý, mà là hồi sinh cho tâm hồn đang kiệt quệ. Nhờ sự hồi sinh này mà đời sống mỗi người sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Nhiều người vẫn thường hay lầm tưởng phải quy y Tam bảo, phải là Phật tử thuần thành, phải ăn chay trường thì mới là tu tập. Vậy ở đời này có bao nhiêu người thực sự

“Diệt hết khổ” thực chất là diệt đi cái ham muốn của con người, diệt đi cái u minh níu chấp trong tâm khảm để bắt đầu trên con đường tu tập.



được đến gần với pháp Phật? Còn những con người ngoài kia thì sao? Thực ra như Thầy Thích Đạt Ma Phổ Giác đã nói: Giữ giới - thiền định - buông xả; với các phương thức này, tâm hồn ta dần sẽ được hồi sinh. Khi được hồi sinh với một tâm hồn mạnh mẽ biết an trú trong thực tại, khi cái khổ đến, ta vẫn thấy mình tràn trề hạnh phúc và an nhiên.

Nhưng có lẽ trước khi đủ tỉnh thức để hồi sinh, mỗi người cần phải trau dồi về mặt tri thức. Không có hiểu biết về sự thật đời sống tâm linh là gì, ta sẽ



“Mọi thứ trong cuộc đời đều có giá của nó, ít ai được trọn vẹn. Được cái này thì phải mất cái kia, muốn nhận thật nhiều thì phải cho đi tất cả, muốn được thành công và hạnh phúc lâu bền thì ta phải trả giá bằng sự nỗ lực và cố gắng trong kiên trì bền bỉ” (Thầy Thích Đạt Ma Phổ Giác).

không thể nào đặt viên đá đầu tiên cho kim tự tháp tỉnh thức của chính mình. Khi có đủ trí tuệ để đối diện với sự thật, ta cũng phải có đủ dũng cảm để nhìn nhận sự tồn tại của sự thật đó để mà buông bỏ. Vậy thì đến đây ta hiểu rằng: Khi nói đến hồi sinh ta phải tự hỏi bản thân ta có thực sự muốn được hồi sinh hay không?

Kinh Phước Đức từng dạy:
*“Sống tỉnh cần, tỉnh thức
 Học chân lý nhiệm mầu
 Thực chứng được Niết bàn
 Là phước đức lớn nhất”.*

Có mấy ai ở đời này hiểu được bản thân mình vốn dĩ có thể tự mang đến phước đức cho chính mình. Đó chính là sự tỉnh thức.

Tỉnh thức để thấy rằng, khổ đau ở đời, không ai là không từng nếm trải. Dù xuất phát điểm mỗi người có ở đâu, thì rồi cũng không ai tránh được sự khổ. Người có đủ của cải vật chất sẽ khổ ở ngại vàng của họ. Người thiếu thốn sẽ khổ ở những khúc ngoặt o ép cuộc đời mang tới. Nhưng nực cười là thả trôi lăn trong cái khổ, con người lại ít khi chịu trả giá cho sự bình yên. *“Mọi thứ trong cuộc đời đều có giá của nó, ít ai được trọn vẹn. Được cái này thì phải mất cái kia, muốn nhận thật nhiều thì phải cho đi tất cả, muốn được thành công và hạnh phúc lâu bền thì ta*

phải trả giá bằng sự nỗ lực và cố gắng trong kiên trì bền bỉ” (Thầy Thích Đạt Ma Phổ Giác). Để thoát khỏi khổ đau không phải không có cách. Để hồi sinh từ một chồi cây héo úa, quặt quai ta phải nén đau thương thành sức mạnh đâm chồi, bén rễ. “Thép đã tôi thế đấy”, phải trải qua bao giờ liền nung trên lửa đỏ đau đớn mới thu về những gang và thép. Con người muốn đi đến bến bờ an lành cũng phải tỉnh giấc và biết hy sinh.

Đó là hy sinh những giờ vui chơi bình thường và chống qua cho những lúc quay về bên trong bằng các giờ tham thiền. Hy sinh những cuộc vui cho việc hướng tới lối sống lành mạnh. Hy sinh sự giải đãi của bản thân mình để o ép vào những ngày tu tập. Hy sinh những buổi ngồi tán chuyện vô bổ để quay về tịnh ý - tâm - thân. Để từ trong gian khổ một tâm hồn tươi đẹp chói sáng sẽ hồi sinh. Cho những ngày giông bão thôi không còn gió dữ. Cho một cuộc đời đang sống ý nghĩa tràn đầy hơn. Cho một kiếp người thôi hoài phung phí.

Chú thích:

- [1] <https://baophapluat.vn/me-chon-song-con-de-ca-lang-thoat-chet-post195762.html>.
- [2] <https://hoasenphat.com/kien-thuc-phat-giao/y-nghia-bon-chan-ly-cua-tu-dieu-de.html>.
- [3] <https://backan.gov.vn/pages/the-gioi-co-hon-55-trieu-ca-tu-vong-vi-covid19-fa3c.aspx>.

TIẾNG CHUÔNG CHÙA



Lê Minh Hải

Lòng tôi chạm tiếng chuông chùa
Tâm hồn nhẹ dịu, hơn thua nhạt nhoà...
Tiếng chuông ngân tựa khúc ca
Lắng sâu như những thật thà chân quê

Tiếng chuông buông xuống trưa hè
Nhẹ như cơn gió bờ tre rì rào
Lặn vào trong giấc chiêm bao
Toả ra thơm ngát ngát ngào hương sen

Tiếng chuông văng vẳng trong đêm
Ngỡ như ai mới thấp lên ánh đèn
Giọt trắng lấp lánh cửa Thiền
Hồn tôi thanh thản tới miền tĩnh tâm

Chuông chùa khi bổng, khi trầm
Nghe như những tiếng ngân năm vọng về
Chấp tay hướng cõi Bồ đề
Chuông chùa thức tỉnh vườn mê kiếp người.



GIỮA ĐÔI BỜ TĨNH THỨC

Tôn Nữ Mỹ Hạnh

Sóng từ đâu mà tới?
Hồn trôi lạc về đâu?
Giữa đôi bờ tĩnh thức
Nào biết được nông sâu.

Khai mở lời chánh niệm
Tĩnh yêu hóa nhiệm màu
Khổ đau và bất hạnh
Giữa dòng đời khát khao.

Cội nguồn đầy ánh sáng
Lấp lánh hạt phù sa
Đánh thức lòng nhân ái
Trong biển người bao la.

Đi qua bờ giác ngộ
Hãy đứng trên chân mình
Mang trong lòng nhịp thở
Có tiếng cười bé xinh.

Ngày mai rồi cũng đến
Ánh bình minh đón chào
Giữ lòng mình thánh thiện
Đâu phải là chiêm bao.

Trong hành trình tĩnh thức
Sóng từ đây mà đi
Nhân gian nhiều độ lượng
Nở đóa hồng Từ bi.





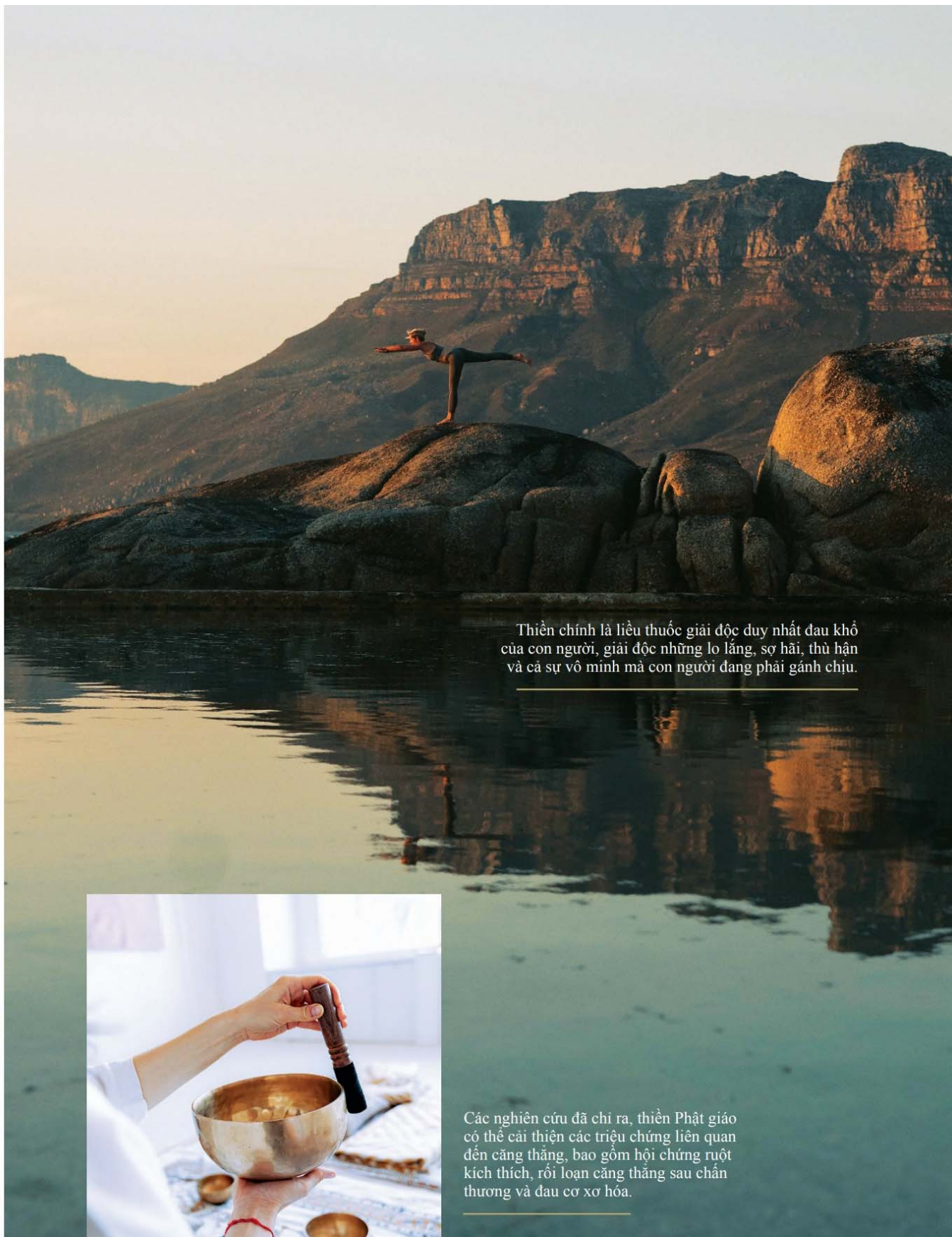
THIỆN PHẬT GIÁO VỚI VẤN ĐỀ TRẦM CẢM Ở GIỚI TRẺ VIỆT NAM HIỆN NAY

Trần Thị Mai Hương*

Tóm tắt: Trong xã hội hiện đại, do điều kiện vật chất cao, nhu cầu hưởng thụ lớn, cũng như tiếp xúc quá nhiều với các loại phương tiện kỹ thuật, điển hình là tiếng ồn, cộng với phải làm việc với nhịp độ tăng tốc liên tục cho kịp với sự phát triển của xã hội, sự thiếu quan tâm của gia đình, áp lực học tập khiến giới trẻ dễ dàng bị rơi vào tình trạng căng thẳng, mất cân bằng, dễ sa ngã vào các tệ nạn xã hội. Họ trở nên yếu đuối, thiếu nhẫn lực, không làm chủ được bản thân, nên dễ gây áp lực với người xung quanh. Theo quan niệm của Đạo Phật, chính tâm của con người đã khiến họ có điều kiện dễ rơi vào trạng thái trầm cảm. Để hạn chế và đẩy lùi căn bệnh này, thực hành thiện Phật giáo là một giải pháp giúp giới trẻ tìm lại sự an lạc, tự tin, thành công trong cuộc sống và học tập. Ở bài viết này, tác giả đưa ra khái niệm và nguyên nhân gây ra trầm cảm, dấu hiệu nhận biết căn bệnh này. Từ đó, chỉ ra phương pháp và tác dụng của thiện Phật giáo góp phần hạn chế và đẩy lùi bệnh trầm cảm.

1. DẪN NHẬP

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho rằng, trầm cảm là căn bệnh thứ hai tấn công sức khỏe con người chỉ sau bệnh tim mạch. Mặc dù có mức độ ảnh hưởng lớn, nhưng trầm cảm chỉ là một phần của các chứng bệnh tâm lý ở người trẻ như: Lo âu, căng thẳng, bạo lực, tăng động, rối loạn giới tính,... đang diễn ra hàng ngày ở trường học và gia đình. Theo Trung tâm Action Mental Health, trầm cảm là một trong những vấn đề cảm xúc phổ biến nhất trên toàn thế giới; tin tốt là nó cũng là một trong những bệnh được điều trị khả quan nhất. Thực tế, 80% người được điều trị trầm cảm tiếp tục có cuộc sống tốt hơn, họ cảm thấy yêu đời và tận hưởng bản thân theo cách mà trước đây họ không có được [1]. Theo thống kê của Bộ Y tế năm 2017, có đến 15% người Việt gặp các vấn đề về rối loạn lo âu, trầm cảm... tương ứng với trên 10 triệu người. Nguyên nhân dẫn đến vấn đề này là do cuộc sống căng thẳng với đủ thứ lo lắng như: Kẹt xe, tai nạn, việc học hành của



Thiền chính là liều thuốc giải độc duy nhất đau khổ của con người, giải độc những lo lắng, sợ hãi, thù hận và cả sự vô minh mà con người đang phải gánh chịu.

Các nghiên cứu đã chỉ ra, thiền Phật giáo có thể cải thiện các triệu chứng liên quan đến căng thẳng, bao gồm hội chứng ruột kích thích, rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đau cơ xơ hóa.

con cái và cuộc sống..., khiến con người phải ngụp lặn trong tâm trạng lo âu, buồn bực, không còn hứng thú với cuộc sống. Hiện nay, chưa có nghiên cứu nào chỉ ra sự phân biệt đối xử với thanh thiếu niên có vấn đề về rối loạn tâm lý, nhưng có thể dễ dàng nhận thấy nhóm này sẽ phải chịu sức ép lớn khiến cuộc sống của họ ngày càng khép kín và bế tắc hơn. Trầm cảm hiện là chứng bệnh nghiêm trọng thứ tư trên thế giới [2]. Trầm cảm ở bất cứ giai đoạn và mức độ nào, cũng cần được phát hiện sớm, điều trị kịp thời để không dẫn đến các hậu quả tồi tệ nhất.

Để hạn chế căn bệnh này, các nghiên cứu đã chỉ ra, thiền Phật giáo có thể cải thiện các triệu chứng liên quan đến căng thẳng, bao gồm hội chứng ruột kích thích, rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đau cơ xơ hóa [3]. Lý do là Phật giáo hướng dẫn các tín đồ của mình hiểu một cách rõ ràng về thể giới, vũ trụ và bản thân. Thực hành thiền giúp điều chỉnh rối loạn tâm trạng và lo âu. Đây cũng là kết luận của hơn 20 nghiên cứu kiểm soát ngẫu nhiên lấy từ PubMed, PsycInfo, Cochrane Databases, liên quan đến các kỹ thuật thiền định và yoga... Một nghiên cứu của Đại học Wisconsin-Madison cũng chỉ ra thực hành Thiền Minh Sát (như Vipassana) làm giảm mật độ chất xám ở các vùng não liên quan đến lo lắng và căng thẳng [4].

2. KHÁI NIỆM TRẦM CẢM

Theo Trung tâm Action Mental Health, hầu hết những người trẻ tuổi cũng như người lớn tuổi, thỉnh thoảng cảm thấy tự ti và chán nản với cuộc sống. Đây là hiện tượng bình thường đối với những người đã trải qua tâm trạng căng thẳng hoặc khó chịu. Khi những cảm giác này tiếp diễn trong thời gian dài, hoặc cản trở cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, nó có thể trở thành một căn bệnh, gọi là “trầm cảm” [5]. Theo Friedman và cộng sự, các rối loạn trầm cảm (depressive disorders) gồm một nhóm bệnh không đồng nhất được tạo bởi các mức độ khác nhau về rối loạn cảm xúc và các biến đổi về nhận thức, thần kinh thực vật, tâm thần vận động có liên quan. Cũng theo công trình nghiên cứu này, trầm cảm biểu hiện rõ nhất là tâm trạng buồn chán, trống trải hoặc cáu gắt và nhiều mức độ biến đổi về thể chất và nhận thức khác.

Như vậy, có thể định nghĩa trầm cảm là một căn bệnh liên quan đến thần kinh, biểu hiện bởi sự rối loạn khí sắc, rối loạn hoạt động của não bộ gây ra buồn

chán và không muốn sống. Trầm cảm ảnh hưởng trực tiếp đến cảm giác, suy nghĩ của con người, khiến con người có những hành xử bất bình thường.

3. NGUYÊN NHÂN VÀ DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TRẦM CẢM Ở GIỚI TRẺ

Nguyên nhân: Một trong những nguyên nhân dẫn đến trầm cảm là áp lực của cuộc sống hiện đại. Nếu giới trẻ cảm thấy họ không đáp ứng được với mọi hoạt động, họ thường cảm thấy cuộc sống với họ có sự khác biệt, họ thấy mình không đáp ứng tốt hoặc bị thiệt thòi. Trường học có thể là một môi trường tích cực cho việc học tập, tăng trưởng và phát triển đối với lớp trẻ, nhưng nó cũng là nơi người trẻ phải vật lộn để phù hợp, theo kịp khối lượng công việc nặng nề, áp lực hiệu suất và áp lực thi cử. Thất bại trong một kỳ thi quan trọng cũng có thể dẫn đến cảm giác chán nản. Bị bắt nạt, ăn hiếp là vấn đề ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của người trẻ. Nó có thể dẫn đến cảm giác lo lắng và khả năng tập trung kém. Chuyển trường hoặc bị đuổi học khiến giới trẻ chán nản, rơi vào sa ngã dẫn đến nghiện ngập, hút chích. Trong công trình *Cannabis use and mental health in young people: Cohort study*, nhà nghiên cứu George C Patton và cộng sự đã phát hiện việc sử dụng cần sa giải trí thường xuyên có liên quan đến tỷ lệ trầm cảm và lo lắng cao [6].

Đối với một số bạn trẻ, bầu không khí gia đình căng thẳng, không hạnh phúc đã ảnh hưởng đến lòng tự trọng của họ và là tác nhân gây nên căn bệnh này. Ly dị hoặc ly thân làm thay đổi lại cuộc sống dẫn đến cảm giác: Mất mát, bất an, mặc cảm, tự ti, cáu gắt. Từ đó, mắc bệnh và từ chối không tiếp xúc với bất kỳ mối quan hệ nào. Nghèo đói và bạo lực trong gia đình cũng góp phần dẫn đến trầm cảm. Không tạo dựng và duy trì tình bạn hay các mối quan hệ, khiến người trẻ không tìm kiếm được người để chia sẻ, đây cũng là nguyên nhân gây ra trầm cảm. Ngoài ra, còn một số tác nhân khác được cho là nguồn khởi phát trầm cảm như: Mất người thân, bản thân hoặc người thân mắc bệnh, sống với cha mẹ hoặc người thân bị trầm cảm, bị lạm dụng thể chất hoặc tinh thần, tăng cân hoặc thất bại về tài chính,...

Dấu hiệu nhận biết mắc bệnh trầm cảm: Theo Trung tâm Action Mental Health, không phải lúc



Giáo lý Phật giáo nói chung và thiền Phật giáo nói riêng có thể nói là liều thuốc hạn chế căn bệnh trầm cảm của giới trẻ Việt Nam hiện nay.

nào cũng dễ dàng nhận ra các dấu hiệu trầm cảm ở người trẻ tuổi. Những người trẻ, họ phải đối mặt với nhiều thách thức như trong tình bạn, thành công trong cuộc sống hay trường học, các hoạt động bên ngoài và phát triển ý thức mạnh mẽ về bản thân. Trầm cảm có thể dẫn đến những thay đổi dài hạn đáng kể về tính cách, tâm trạng và hành vi. Một số dấu hiệu có thể giúp xác định liệu một người trẻ có bị trầm cảm hay không? Trong khi xem xét các dấu hiệu này, điều quan trọng là phải thừa nhận các triệu chứng đã xuất hiện bao lâu, mức độ nghiêm trọng và mức độ người trẻ đó hành động theo cách khác. Cũng theo Trung tâm Action Mental Health, các biểu hiện của trầm cảm, gồm: Tâm trạng cáu kỉnh; xa lánh gia đình, bạn bè và các hoạt động; thay đổi kiểu ngủ và ăn; mệt mỏi và thiếu năng lượng; khó tập trung; u sầu và khóc thường xuyên; cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ, tự trách mình hoặc tự phê bình bản thân; suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử; cảm thấy không vui, đau khổ hoặc luôn cảm thấy cô đơn,... Một số bệnh tâm thần khác cũng có thể có triệu chứng của trầm cảm như: Tâm thần phân liệt, rối loạn lo âu, rối loạn ăn uống và nghiện thuốc [7]. Nếu một người trẻ có tất cả hoặc nhiều hơn trong số các triệu chứng trên, điều đó cho thấy họ đang có dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Nếu không phát hiện sớm và chữa trị kịp thời sẽ dẫn đến các hậu quả khó lường.

4. PHƯƠNG PHÁP VÀ TÁC DỤNG CỦA THIỀN TRONG VIỆC HẠN CHẾ TRẦM CẢM:

Phương pháp: Những người học Phật đều biết đến Tứ Diệu Đế, đây là giáo lý căn bản mà Đức Phật dạy chúng sinh, đó là đừng cố gắng chạy trốn khỏi khổ đau. Hãy nhìn sâu vào bản chất để tìm ra nguyên nhân của khổ. Hãy lắng nghe và thấu hiểu được những đau khổ xuất phát từ bên trong để tìm ra liều thuốc chữa trị. Thiền chính là liều thuốc duy nhất giải độc đau khổ của con người, giải độc những lo lắng, sợ hãi, thù hận và cả sự vô minh mà con người đang phải gánh chịu.

Thiền tồn tại trong truyền thống Ấn Độ giáo, được Đức Phật sử dụng như một phương tiện để giác ngộ. Trong nhiều thế kỷ qua, Phật giáo đã phát triển nhiều kỹ thuật khác nhau như: Chánh niệm; yêu thương và trực quan. Tác giả Sarah Bowen và cộng sự, trong công trình: *The role of thought suppression in the relationship between mindfulness meditation and alcohol use*, đã chỉ ra thực hành thiền chánh niệm, nhấn mạnh sự chấp nhận, thay vì đàn áp, những ý nghĩ không mong muốn giảm đáng kể trầm cảm trong việc tránh suy nghĩ khi so sánh với kiểm soát [8]. Nhiều trường phái Phật giáo sử dụng thiền theo những cách khác nhau. Ví dụ, ở Tây Tạng, các Thiền gia có thể sử dụng một câu thần chú lặp đi lặp lại để giúp tập trung tâm trí nhận rõ chân lý của vạn vật và vũ trụ. Theo truyền thống Theravada, chánh niệm có thể phát triển bằng cách chú ý đến hơi

SỐNG TỈNH THỨC

Những người học Phật đều biết đến Tứ Diệu Đế, đây là giáo lý căn bản mà Đức Phật dạy chúng sinh, đó là đừng cố gắng chạy trốn khỏi khổ đau. Hãy nhìn sâu vào bản chất để tìm ra nguyên nhân của khổ. Hãy lắng nghe và thấu hiểu được những đau khổ xuất phát từ bên trong để tìm ra liều thuốc chữa trị.



thờ, hoặc cơ thể và cảm xúc, hoặc dòng ý tưởng và hình ảnh di chuyển trong tâm trí khi các Thiền giả ngồi và tự quan sát. Thiền là chuyển đổi có hướng dẫn của người tập thông qua nỗ lực của chính họ. Điều này rất dễ thấy với chánh niệm, hành giả chỉ cần chú ý đến cơ thể và tâm trí của bản thân. Thiền chính là phương tiện để chuyển đổi tâm trí, thực hành thiền là để phát triển sự tập trung tích cực về cảm xúc và bình tĩnh nhìn nhận ra bản chất thực của sự vật. Hãy tham gia vào một khóa thực hành thiền, chúng ta sẽ nắm được các mô hình thói quen của tâm trí, thực hành thiền để có một cuộc sống mới tích cực hơn. Những trải nghiệm như vậy có thể có tác động chuyển biến và dẫn đến sự nhìn nhận mới về cuộc sống [9]. Đây là cách chữa trị hữu hiệu và tự nhiên nhất.

Khi thực hành tọa thiền, chúng ta cần chú ý giữ cột sống thẳng và thả lỏng toàn thân để các cơ được thư giãn hoàn toàn. Nụ cười là giải pháp tốt nhất để thư giãn tất cả các cơ mặt và tâm hồn. Bên cạnh đó, khi hành giả hít thở sâu và đều, hãy suy nghĩ đến những điều tích cực, sự tập trung vào hơi thở sẽ giúp cơ thể và tâm trí kết nối với nhau. Mỗi hơi thở có thể đem đến cho người thực hành thiền niềm vui, sự an yên và cảm giác khoan khoái. Đây là lý do vì sao ngồi thiền lại giúp con người đạt được tâm tĩnh lặng. Đừng bận tâm về tư thế ngồi thiền, hãy ngồi một cách thoải mái nhất và chọn một nơi yên tĩnh với không gian thoáng đạt nhất để tĩnh tâm. Hãy thực tập thiền mỗi ngày, ngay cả những lúc chúng ta bị rơi vào trạng thái căng thẳng và đau khổ nhất. Hãy cố gắng theo dõi hơi thở và quán chiếu những dòng tâm thức đang chảy trong ta. Nếu các bạn trẻ thực hành tốt điều này, sẽ giúp cho

tâm trí được lắng lại và nhẹ nhàng hơn. Như vậy, có thể vận dụng thực hành thiền vào điều trị trầm cảm, với chức năng như là một liệu pháp tâm lý giúp người bệnh giải tỏa và đẩy lùi bệnh trầm cảm.

Tác dụng: Theo các nghiên cứu, những người thường xuyên ngồi thiền sẽ dễ dàng từ bỏ những thói quen gây hại như: Hút thuốc, uống rượu và ma túy. Thiền giúp hành giả có thể kết nối với một nơi có sức mạnh bên trong. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, trong các quần thể khác nhau, thiền có thể giảm thiểu căng thẳng và xây dựng khả năng phục hồi. Trên góc độ giảm căng thẳng, Tiến sĩ Anthony Seldon, giảng viên trường Wellington College đã nghiên cứu và chỉ ra, thiền giúp các sinh viên bình tĩnh hơn và tự chủ hơn. Ông nhận thấy sự khác biệt khi họ có những buổi tĩnh lặng. Các lớp học hài hòa và hiệu quả hơn khi bắt đầu bằng một buổi chánh niệm.

Tiến sĩ Jenny Edwards CBE, tổ chức Sức khỏe Tâm thần chỉ ra thiền giúp thư giãn, giúp con người thay đổi cách suy nghĩ và cảm nhận về trải nghiệm của bản thân, đặc biệt là những người đang gặp căng thẳng. Bằng cách chú ý đến suy nghĩ và cảm xúc của mình, họ sẽ nhận thức rõ và có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn, đây chính là một phản ứng sinh lý làm chậm nhịp tim, giảm huyết áp và giảm mức độ hormone căng thẳng [10]. Trong công trình nghiên cứu *An Overview of Meditation*, nhà nghiên cứu Elizabeth Scott đã chỉ ra rằng, thiền phục hồi cơ thể về trạng thái bình tĩnh, giúp cơ thể tự sửa chữa và ngăn ngừa thiệt hại mới từ các tác động vật lý của căng thẳng. Nó có thể làm dịu tâm trí và cơ thể bằng cách làm

dị những suy nghĩ gây căng thẳng khiến cho phản ứng căng thẳng của cơ thể được kích hoạt [11]. Một nghiên cứu khác cũng đề cập, thiền có thể cải thiện các triệu chứng của các tình trạng liên quan đến căng thẳng, gồm hội chứng ruột kích thích, rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đau cơ xơ hóa [12]. Nhà nghiên cứu Elizabeth Scott, trong công trình nghiên cứu *An Overview of Meditation* đã chỉ ra, thiền ảnh hưởng đến cơ thể theo những cách hoàn toàn ngược lại gây căng thẳng bằng cách kích hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể. Nó phục hồi cơ thể về trạng thái bình tĩnh, giúp cơ thể tự sửa chữa và ngăn ngừa thiệt hại mới từ các tác động vật lý của căng thẳng. Nó có thể làm dịu tâm trí và cơ thể bằng cách làm dịu những suy nghĩ gây căng thẳng khiến cho phản ứng căng thẳng của cơ thể được kích hoạt [13].

Theo nhà nghiên cứu Marlatt, trong công trình *Mindfulness and meditation*, có sự gia tăng tâm trạng tích cực đến từ thiền định. Nghiên cứu cũng cho thấy những người trải nghiệm tâm trạng tích cực thường xuyên hơn sẽ kiên cường chống chọi với sự căng thẳng. Việc thực hành thiền thường xuyên có thể giúp chuyển hướng bản thân khi rơi vào những suy nghĩ tiêu cực, bản thân nó có thể giúp giảm bớt căng thẳng. Cũng trong công trình *Mindfulness and meditation*, tác giả đã đề cập đến sự tập trung và vai trò của thiền định cùng chánh niệm trong liệu pháp điều trị lâm sàng. Đánh giá thiền định như một phần của quá trình trị liệu có liên quan đến sự tăng trưởng và phát triển tinh thần như thế nào. Đồng thời, đưa ra khái niệm và các loại hành thiền. Nhiều ứng dụng và ví dụ khác nhau về thực hành thiền được xem xét, hướng dẫn cụ thể để ứng dụng trong thực hành lâm sàng. Trong phần cuối cùng, nghiên cứu được thiết kế để đánh giá hiệu quả lâm sàng của thiền [14].

Như vậy, lợi ích của thiền Phật giáo là rất lớn, nó có thể đảo ngược phản ứng căng thẳng, từ đó bảo vệ con người thoát khỏi những tác động của căng thẳng mãn tính. Nếu giới trẻ nhận thức đúng vai trò của thiền tác động tích cực đến hạn chế trầm cảm và tinh thần thực hành thiền đúng cách sẽ giúp ngăn chặn, đẩy lùi bệnh trầm cảm, hướng đến cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc hơn.

5. Kết luận

Giáo lý Phật giáo nói chung và thiền Phật giáo nói riêng có thể nói là liều thuốc hạn chế căn bệnh trầm cảm của giới trẻ Việt Nam hiện nay. Tuy nhiên, rất

cần đến những nghiên cứu mới từ các nhà tâm lý trị liệu, những nhà nghiên cứu Phật học để chỉ ra nguyên nhân và biện pháp phù hợp nhằm vận dụng vào việc chữa trị, ngăn chặn căn bệnh tái phát. Triết gia người Ấn Độ Jiddu Krishnamurti từng nói: “*Sống hòa nhập trong một xã hội bệnh hoạn sâu sắc không phải là dấu hiệu của tâm trí khỏe mạnh*”. Vì thế, để không bị rơi vào căn bệnh này, con người cần thực hành thiền thường xuyên, để sở hữu một tâm trí khỏe mạnh, tinh thần lạc quan và cuộc sống tươi đẹp.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

*Nghiên cứu sinh Phật học, Viện Trần Nhân Tông, Đại học Quốc gia Hà Nội.

- [1] <https://www.amh.org.uk/news/depression-in-young-people/>.
- [2] Friedman, Edward S. ‘Classification, Causes, And Epidemiology’. Handbook Of Depression. Edward S. Friedman and Ian M. Anderson. 2nd ed. London: Springer Healthcare Communications, 2014. 1-12. Print.
- [3] Melissa A và cộng sự, A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation, Brain, Behavior, and Immunity Volume 27, January 2013, Pages 174-184.
- [4] Diễm Trang, “20 lợi ích của thiền đã được khoa học chứng minh”, *Báo mới*, 23/02/2018
- [5] <https://www.amh.org.uk/news/depression-in-young-people/>.
- [6] George C Patton, professor of adolescent health (gpatt@cryptic.rch.unimelb.edu.au), Carolyn Coffey, epidemiologist, John B Carlin, director of unit, Louisa Degenhardt, research fellow, Michael Lynskey, visiting research fellow, Wayne Hall, professor of bioethics, Cannabis use and mental health in young people: cohort study, doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7374.1195> (Published 23 November 2002).
- [7] Friedman, Edward S. ‘Classification, Causes, And Epidemiology’. Handbook Of Depression. Edward S. Friedman and Ian M. Anderson. 2nd ed. London: Springer Healthcare Communications, 2014. 1-12. Print.
- [8] SarahBowena, KatieWitkiewitzb, Tiara M.Dillwortha, G. AlanMarlatta, The role of thought suppression in the relationship between mindfulness meditation and alcohol use, Addictive Behaviors, Volume 32, Issue 10, October 2007, Pages 2324-2328.
- [9] *Phật Quang Đại Từ điển*. Phật Quang Đại Từ điển biên tu Ủy viên hội. Đài Bắc: Phật Quang xuất bản xã, 1988).
- [10] Jeremy Graves, Matthew Immergut, John Yates The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom And Brain Science For Greater Mindfulness, SKU.
- [11] Elizabeth Scott, MS, An Overview of Meditation, <https://www.verywellmind.com/meditation-4157199>.
- [12] Melissa A và cộng sự, “A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation”, Brain, Behavior, and Immunity Volume 27, January 2013, Pages 174-184.
- [13] Elizabeth Scott, MS, “An Overview of Meditation”, <https://www.verywellmind.com/meditation-4157199>.
- [14] Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). “Mindfulness and meditation”. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners (pp. 67-84). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Những chương trình

Phật Sự

Online

Thực hiện



BẢN TIN PHẬT SỰ 20H



BẢN TIN PHẬT SỰ TIẾNG ANH



HOÀNG PHÁP ONLINE



ĐỌC LẠI TẬP CHÍ
VĂN HÓA PHẬT GIÁO



AN CƯ LẠC NGHIỆP



HƯỚNG DẪN CẮM HOA



CHUYỆN CỬA THIỀN



ĐƯỜNG VÀO NỘI TÂM



NGUYỄN LÂM CON THẢO



PHẬT PHÁP HỎI ĐÁP



PHẬT GIÁO VÀ ĐỜI SỐNG



SỐNG NHƯ NHỮNG ĐÓA HOA



CÂU CHUYỆN BÊN TÁCH TRÀ



ĐỒNG VỌNG PHÁP



NGHỆ THUẬT PHẬT GIÁO



NGƯỜI CON PHẬT



LỜI CON DÂNG PHẬT
TRÁNG THANG TÙ



TÒA NGÁT HƯƠNG SEN



LỜI PHẬT DẠY

Liên hệ **Live** và đăng tin tức

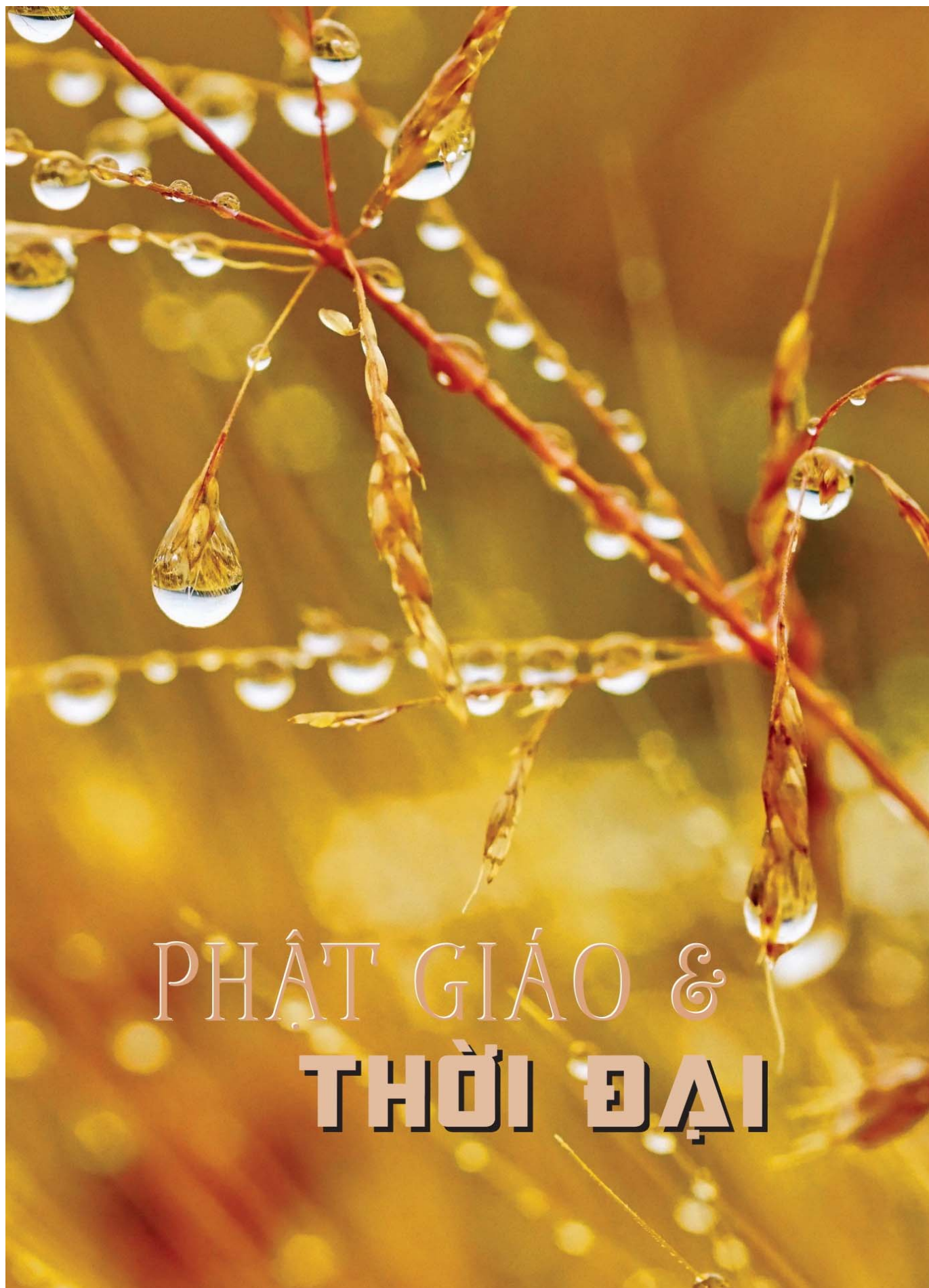
Chùa Minh Đạo - 12/3 Kỳ Đồng, P.9, Q.3, TP.HCM

Đại đức THÍCH TUỆ TÂN - 0944 020802

Email: PSOmienam@phatsonline.com

Văn phòng Miền Bắc - Chùa Bằng: 63 Bằng Liệt - Hoàng Mai - HN
ĐT: 097 553 5330 - Email: PSOmienbac@phatsonline.com

Liên hệ Trực tiếp (Livestream) - Chùa Phật Quang - Kiên Giang
ĐT: 0888 188 311 - Email: livestream@phatsonline.com



PHẬT GIÁO &
THỜI ĐẠI



ĐOÁ SEN THIÊNG



Trần Quê Hương

* Tưởng niệm Giác linh Ni trưởng TN. Huỳnh Liên nhân Hội thảo khoa học:

- Ba mươi lăm năm ngày viên tịch (1987-2022)

- Một trăm năm ngày sinh (1923-2022)

1.

Nhất nhất đoá sen thiêng
Tâm tâm hồng liên mộng.
Cầu ba đời chư Phật
Nguyện độ Tam giới yên.
Giác tha chuyển chúng sanh
Linh vị hạt Bồ-đề
Ni lưu Bồ-tát hạnh
Trưởng dưỡng đức Quán Âm.
Thích pháp từ Như Lai
Nữ giới hồng tuyên thệ
Huỳnh y mười phương nhuận
Liên đài ngát hương mai.
Giáo nhi ngôn bất quỵ
Phẩm lượng tro hồng khai
Đệ trùng quang án ngọc
Nhất nhĩ tam tứ lai
Ni Ni trường lưu bá
Giới Cụ túc miệt mài
Khất xin ăn ngàn nhà
Sĩ chép ngàn câu kệ
Viện pháp Ni lưu tro
Chủ bạn Cụ túc xinh
Khai nộ hương sen nở
Sơn hà sắc hữu tình.
Tịnh thanh trong ngào ngạt
Xả phôi bụi trần hồng
Ngọc lưu ly ẩn mật
Phương xứ sáng Tây Đông.
Tổ Tổ nổi tông phong

Đình tiền sương lóng lánh
Giáo kết ngàn hương sắc
Hội tụ vạn sao sa.
Ni Tăng truyền hạnh Phật
Giới pháp đẹp Ta-bà
Hệ tông gìn y bát
Phái biệt truyền Tăng-già,
Khất xin ba đời Phật
Sĩ học chí thẳng hoa.

2.

Đại hùng lực Trưng, Triệu
Biểu thị hàng Ni giới
Thành kết dân tộc Việt
Viên tròn chí nguyện xưa.
Phái môn nam nữ nối
Đoàn tụ Lạc Hồng thừa
Miền miền con cháu cả
Nam Bắc một lòng thưa:
Tham cầu thông huyết thống
Dự kiến sáng, chiều, trưa
Hội tụ về một mối
Nghị bàn luận giống nòi.
Hiệp chung lưng đấu cật
Thương đất nước mím cười
Thống giang sơn độc lập
Nhất quán trọn tình người.
Tổ Tổ Long Quân gọi
Quốc mẫu Âu Cơ mời
Độc Tiên Rồng ấp ủ

Lập Lạc Hồng xinh tươi,
Hòa đất trời xán lạn
Bình Nam Bắc an vui.

3.

Đại trí dũng đạo đời
Biểu tượng cho niềm vui
Quốc thái dân an tụ
Hội hiệp định hướng thời.
Khóa trung dung chiếu hoa
Sáu Ba-la-mật ca
Thành chữ “S” một nhà.
Lập giang sơn hùng mạnh
Nước độc lập thanh bình
Cộng hai miền nhất thể
Hòa huyết thống tâm linh.
Xã tắc giống Tiên Rồng
Hội dân tộc Lạc Hồng
Chủ thuyết Hùng Vương thăm
Nghĩa huynh đệ anh em
Việt siêu Tam giới mộng
Nam bang tình biển Đông.

4.

Ủy nhiệm chí nguyện người
Viên dung đời vô tận
Ủy cử tình quê hương
Ban hành đẹp Đông Xuân
Trung tâm Đạo hiền bày
Ương mầm Chơn lý ẩn

Mặt thời gian phong trần
Trận đồ Thiên la võng
Tổ Tổ kết huyền chân
Quốc quốc chuyển xa luân
Phó hội vui gánh vác
Chủ bạn sẽ chia cùng
Tịch chiếu tâm bình đẳng
Ủy thác tình nhân loại
Ban bố vạn sinh linh.
Mặt trời hồng tỏa diệu
Trận pháp ngát hương thơm
Tổ phụ lung linh ngát
Quốc túy đẹp giang sơn
Thành Ta-bà phụng sự
Phổ phường lắng thiết hơn!
Hộ tộc thiên thời mộng
Chí nguyện sáng trời mây
Minh minh rực non sông.

5.
Ủy cử Đại biểu Ni
Viên dung đời và đạo
Ban kết bình đẳng giới
Vận hành các phái môn.
Động tịnh đồng quy hợp
Thống nhiếp các danh xưng
Nhất tâm cùng định hướng
Thành một tổ chức chung.
Lập trường là phụng sự
Giáo dưỡng khắp nhân sinh
Hội tụ về một mối
Phật đạo sáng tâm linh
Giáo pháp ngày lan tỏa
Việt siêu hóa hữu tình
Nam phương rực viên minh.

6.
Ủy viên Đại biểu Ni
Kiểm soát hạnh từ bi
Ban bệ bình đẳng giới
Thường trực tứ chúng thì,
Hội đồng phân thứ bậc
Trị sự nếp tôn ty.
Nhiệm kỳ năm năm chẵn
Đầu tiên sắp xếp yên
Một chín (19) tròn phẩm hạnh
Tám một (81) thẳng mối giềng
Một chín (19) cùng nhau bước
Tám bảy (87) trọn cung tuyên.

7.
Viên tịch mười chín tháng ba
Tròn năm tròn tháng đặng hà thời gian,
Ba mươi lăm năm hương vàng
Hạ lập bốn một (41) đạo tràng thơm bay
Thọ mạng sáu mươi lăm (65) năm dài
Tính năm sinh đến nay tròn trăm năm (1923-2022).

8.
Được khứ lai sáng trắng Rằm
Tái sinh vô tận linh trầm vô biên.
Hiện trí tuệ đẹp nhiệm huyền
Đàm vô ngôn thuyết hạo nhiên Lăng-già.
Hoa Vô Ưu ánh thiên gia
Phật tâm Phật tánh hiền tòa sen linh.
Nhật nhật hoàng hôn bình minh
Tăng thượng chuyển thức hữu tình xưa sau.
Huy phong lồng lánh mặt đào
Pháp môn vi diệu ngọt ngào tông phong.
Luân xa bát ngát non sông
Thường Lạc Ngã Tịnh thanh trong thể trần.
Chuyển xoay hoằng hóa chân nhân
Rộng mười phương chiếu báu thân tuyệt vời.
Độ Ba-la-mật phụng thời
Chúng vô lượng thọ, ngời ngời thiên chân.
Sanh về Cực lạc pháp thân
Đồng Tây phương ngự tinh thần nhàn du.
Thành chứng Niết-bàn vô ưu
Phật Đạo vô thượng đấng thù cao ngôi.

Thanh Tịnh am, 17/3/Nhâm Dần (2022)



NHỮNG ĐÓNG GÓP CỦA NI TRƯỞNG HUỲNH LIÊN CHO ĐẠO PHÁP VÀ

HT. Thích Huệ Thông*

LTS: Nhân lễ tưởng niệm Ni trưởng Huỳnh Liên viên tịch 35 năm (19/3/ Đinh Mão - 1987 đến 19/3 Nhâm Dần - 2022), Hệ phái Khất sĩ phối hợp cùng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, đồng tổ chức Hội thảo quốc gia về chủ đề: “Ni trưởng Huỳnh Liên: Những đóng góp cho Đạo pháp - Dân tộc và các giá trị kế thừa”. Tòa soạn Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo trân trọng giới thiệu bài viết “Những đóng góp của Ni trưởng Huỳnh Liên cho đạo pháp và dân tộc” của Hòa thượng Thích Huệ Thông là bài tham luận trong Hội thảo. Bài viết nhằm ôn lại cuộc đời, sự nghiệp của bậc Cao ni thực đức; ghi nhận và tôn vinh những đóng góp quý giá của Ni trưởng Huỳnh Liên đã cống hiến trọn đời mình cho đạo pháp và dân tộc.

DẪN NHẬP

Sau ngày Cách mạng Tháng Tám thành công, thực dân Pháp quay trở lại xâm chiếm nước ta, trong khoảng thời gian từ 1945 trở về sau, giới Phật tử yêu nước hầu hết đều tham gia kháng chiến phụng sự cho nền độc lập dân tộc. Trong khi đó, bối cảnh Phật giáo thời bấy giờ trở nên khờ sặc với sự kiện Tổng hội

Phật giáo Việt Nam được thành lập vào năm 1951, đã giúp cho Phật giáo ba miền đoàn kết lại, tạo điều kiện cho Tăng, Ni, Phật tử tham gia vào sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc bởi tâm niệm “đạo pháp gắn liền dân tộc” từ bao đời nay đã khắc sâu trong tâm thức của những người con Phật yêu nước.

Trong khoảng thời gian này, tại Nam Bộ xuất hiện một bậc nữ lưu hào kiệt, một vị nữ tu xuất thân trong một gia đình có truyền thống cách mạng, đã tích cực dẫn thân vào các phong trào đấu tranh tại Sài Gòn - Gia Định trước năm 1975, góp phần vào sự nghiệp giải phóng và thống nhất đất nước của toàn dân tộc. Người cũng đã có những đóng góp nhất định trong sự nghiệp xây dựng Giáo hội Phật giáo Việt Nam nói chung, hình thành và phát triển Ni giới Hệ phái Khất sĩ và Hệ phái Khất sĩ nói riêng. Bậc Cao ni thực đức đó chính là Ni trưởng Huỳnh Liên, hành trạng tuyệt vời đó đã tô đậm hình ảnh quật cường và tinh thần yêu nước nồng nàn của người dân nước Việt thời hiện đại, thể hiện sinh động vai trò và trách nhiệm hộ quốc an dân của người con Phật với lịch sử nước nhà.

DÂN TỘC



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

Trong suốt 40 năm (1947-1987) phụng sự đạo pháp và dân tộc với những dấu ấn khó phai nhòa trong tâm trí hàng hậu học, Ni trưởng Huỳnh Liên luôn thể hiện phẩm chất đạo đức sáng ngời về một tấm gương giới hạnh, xứng đáng là khuôn thước mẫu mực trong tinh thần nhập thế độ sanh, góp phần nhất định vào công cuộc thống nhất, hòa bình cho đất nước và độc lập cho dân tộc.

Trong suốt 40 năm (1947-1987) phụng sự đạo pháp và dân tộc với những dấu ấn khó phai nhòa trong tâm trí hàng hậu học, Ni trưởng Huỳnh Liên luôn thể hiện phẩm chất đạo đức sáng ngời về một tấm gương giới hạnh, xứng đáng là khuôn thước mẫu mực trong tinh thần nhập thế độ sanh, góp phần nhất định vào công cuộc thống nhất hòa bình cho đất nước và độc lập cho dân tộc. Đặc biệt, Ni trưởng là bậc danh Ni đầu tiên của Hệ phái Khất sĩ, tiêu biểu của Ni giới thời đại đã góp công rất lớn trong việc dẫn dắt Ni giới và Phật tử Hệ phái Khất sĩ trên con đường chánh pháp, đồng thời đóng góp công sức trong quá trình tham gia thành lập và phát triển Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong một giai đoạn lịch sử.

Trên tinh thần này, bài viết sẽ được chia làm ba phần, trước tiên chúng tôi xin tóm tắt về thân thế và sự nghiệp của Ni trưởng, vì nội dung này liên quan mật thiết đến hành trạng của Người trong suốt quá trình cống hiến cho Phật pháp và phụng sự đất nước; tiếp đến là những đóng góp của Ni trưởng cho đạo pháp và dân tộc.

1. THÂN THỂ

Ni trưởng thể danh Nguyễn Thị Trừ, sinh ngày 19/3/1923 (Quý Hợi) tại làng Phú Mỹ, quận Châu Thành, tỉnh Định Tường (nay là tỉnh Tiền Giang), trong một gia đình Nho giáo sống bằng nông nghiệp. Song thân có năm người con gái, Ni trưởng là trưởng nữ, thân phụ là cụ ông Nguyễn Văn Vận, pháp danh Thiện Trí; thân mẫu là cụ bà Lê Thị Tảo, pháp danh là Thiện Liên (cũng xuất gia thọ Tỳ kheo ni trong Ni giới Hệ phái Khất sĩ).

Thiếu thời, Ni trưởng học hết chương trình Trung học, nhưng sau đó do hoàn cảnh nên không tiếp tục con đường học vấn, song nhờ người cậu ruột là cụ Lê Quý Đàm tham gia cách mạng từ những năm 1930, là đảng viên Đảng Cộng sản Đông Dương từng theo học trường Cao đẳng Hà Nội, trong thời gian người cậu về quê nhà dưỡng bệnh đã dạy dỗ, truyền đạt kiến thức và tư tưởng yêu nước cho Ni trưởng.

Sinh trưởng trong một gia đình Nho giáo yêu nước và có truyền thống cách mạng. Đồng thời, trưởng thành trong bối cảnh đất nước lúc bấy giờ bị thực dân Pháp xâm chiếm, xã hội đầy dẫy áp bức bất công. Vì vậy, trong cuộc đẩy khởi của toàn dân giành lấy chính quyền vào năm 1945, Ni trưởng đã hăng hái tham gia vào các hoạt động yêu nước cùng chị em phụ nữ địa

phương... Cho đến khi thực dân Pháp quay trở lại, khi những người tham gia kháng chiến tạm lui vào Bưng Biền, thì Ni trưởng về ở với người dì tại làng Phú Mỹ, TP. Mỹ Tho, tỉnh Định Tường, để dựng am tranh nghiên cứu kinh điển. Hành trình của Ni trưởng dù diễn ra chỉ trong một giai đoạn ngắn, nhưng cũng đã khiến chúng ta liên tưởng đến các bậc nữ tướng hào kiệt của dân tộc ta, đó là sau khi hoàn thành sứ mạng chống giặc ngoại xâm, tất cả chư vị đều quay về dựng am tranh nghiên cứu giáo lý và sớm hôm kinh kệ...

Theo lịch sử của Hệ phái Khất sĩ, vào năm 1946, đức Tổ sư Minh Đăng Quang sáng lập ra Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam (nay gọi là Hệ phái Khất sĩ) với tôn chỉ "*Nói truyền Thích Ca Chánh pháp*"; đến năm 1947, bốn vị nữ tu đầu tiên là: Huỳnh Liên, Bạch Liên, Thanh Liên, Bửu Liên được đức Tổ cho thể phát xuất gia với Ngài, từ đó Ni giới Hệ phái Khất sĩ ra đời và Ni trưởng Huỳnh Liên là trưởng tử của đoàn thể Ni trong Hệ phái Khất sĩ; từ đây, mở ra một trang sử mới về hành trạng nhập thế với những cống hiến mang ý nghĩa lịch sử vô cùng giá trị mà Ni trưởng Huỳnh Liên đã thành tựu trong suốt quá trình Người phụng sự cho đạo pháp và dân tộc.

2. NHỮNG ĐÓNG GÓP CỦA NI TRƯỞNG HUỖNH LIÊN CHO DÂN TỘC

Tại miền Nam, trong giai đoạn 1945-1975, nước nhà có nhiều biến động lịch sử, nhất là trước cảnh đồng bào và tín đồ Phật giáo chịu cảnh áp bức lầm than, cùng với những bất công trong chính sách kỳ thị Phật giáo của chính quyền Sài Gòn thời bấy giờ, mang trong mình dòng máu yêu nước cùng với đức tính dân thân, dám chấp nhận mọi hiểm nguy gian khổ, Ni trưởng Huỳnh Liên đã tích cực vận động chư Ni, Phật tử cùng tham gia vào các hoạt động đấu tranh vì hòa bình, độc lập dân tộc và trường tồn đạo pháp. Trong giai đoạn này, tỉnh xá Ngọc Phương do Ni trưởng Huỳnh Liên xây dựng trở thành trung tâm của Ni giới Hệ phái Khất sĩ, nơi đây là cũng chính là một trong những Tổng hành dinh gắn liền với công cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc tại Sài Gòn - Gia Định trước năm 1975 rất nổi tiếng mà Ni trưởng là người lãnh đạo tiêu biểu của Ni giới.

Ngược dòng lịch sử, vào năm 1963, khi chính quyền Ngô Đình Diệm đàn áp Phật giáo, với tư cách là người đứng đầu Ni giới Khất sĩ, Ni trưởng đã lãnh đạo Ni giới Khất sĩ, trực tiếp dẫn đầu các đoàn biểu tình tham gia các phong trào đấu tranh đòi quyền tự



Giăng tay dặt con thuyền hồng thế,
Thả trên mặt bể, an trí kẻ trầm;
Trải lòng đan chiếc áo từ tâm,
Choàng khắp cõi trần, ấm thân người thế.

(Đường Giải Thoát - Ni trưởng Huỳnh Liên)

do tín ngưỡng của Phật giáo; kết hợp với các phong trào đấu tranh của sinh viên, học sinh và nhân dân Sài Gòn - Gia Định làm bùng phát khí thế đấu tranh mạnh mẽ, đã ảnh hưởng sâu rộng đến nhiều địa phương khác tại miền Nam... Có thể nói, khoảng thời gian dài từ năm 1963 cho đến những ngày cuối của tháng 4/1975, các hoạt động đấu tranh đòi hòa bình thống nhất đất nước của đồng bào miền Nam, Tăng, Ni và Phật tử yêu nước ngày càng sôi nổi và phong phú với nhiều hình thức đấu tranh. Trong đó, có các hoạt động đấu tranh do Ni trưởng Huỳnh Liên đứng ra tổ chức và trực tiếp xuống đường, điển hình như: Lễ “Xuống tóc vì hòa bình” (ngày 18/10/1970); biểu tình chống Mỹ và chính quyền tay sai (ngày 25/10/1970); mít-tinh ra tuyên ngôn 10 điểm về hòa bình của Mặt trận Nhân dân Tranh thủ dân chủ hòa bình (ngày 07/11/1970); thành lập chi nhánh phong trào Phụ nữ đòi quyền sống tại Cần Thơ, Trà Vinh (ngày 22/11/1970); Ni trưởng phối hợp cùng với các phong trào sinh viên, học sinh... tổ chức biểu tình đòi thả tù nhân chính trị (ngày 01/01/1971); phối hợp với phụ nữ quốc tế lên án chiến tranh, vận động hòa bình (ngày 05/01/1971); tổ chức họp báo với đề tài “Nhân dân đòi cơm áo, Phật giáo đòi hòa bình” và

“Nông dân đòi quyền sống”, để đòi lại ruộng đất đã bị chính quyền tay sai chiếm dụng để xây dựng các công trình phục vụ chiến tranh (ngày 07/4/1971). Tại chùa Ấn Quang, vào ngày 02/8/1971, Ni trưởng tham gia thành lập và giữ vai trò cố vấn cho phong trào Phụ nữ đòi quyền sống, trụ sở của tổ chức này đặt tại tỉnh xá Ngọc Phương.

Sau đó, Ni trưởng tiếp tục tham gia thành lập Mặt trận Nhân dân Tranh thủ dân chủ hòa bình do cụ Đặng Văn Ký làm Chủ tịch. Sau khi tổ chức này được thành lập, vào ngày 06/9/1971, Ni trưởng tổ chức đấu tranh đòi chính quyền Sài Gòn lúc bấy giờ phải thả tự do cho bà Ngô Bá Thành, Chủ tịch phong trào Phụ nữ đòi quyền sống; vào ngày 18/9/1971, nhân sự có mặt của Thượng Nghị sĩ George Stanley McGovern tại nhà thờ Dòng Chúa Cứu Thế ở đường Kỳ Đồng, Ni trưởng đã phối hợp với đồng bào Công giáo tố cáo tội ác chiến tranh. Ngoài ra, Ni trưởng còn phối hợp với sinh viên, học sinh Sài Gòn - Gia Định đấu tranh chống “Quân sự hóa học đường”; phối hợp với công nhân hãng pin Con Ó chống lại sự bóc lột và sa thải công nhân vào ngày 18/11/1971...

Từ cuối năm 1971 đến đầu năm 1975, phong trào đấu tranh tiếp tục diễn ra sôi động với mục tiêu rõ rệt là đòi tự do ngôn luận, tự do báo chí, đòi thả tù nhân chính trị, đòi chính quyền Sài Gòn thực hiện hiệp định Paris, đòi hòa bình, hòa giải hòa hợp dân tộc. Trong giai đoạn đấu tranh quyết liệt này, vào ngày 04/10/1974, Ni trưởng cùng xuống đường biểu tình với Ủy ban Chống tịch thu báo chí tại chợ Bến Thành gọi là “Độc báo nói” cho đồng bào nghe, cuộc mít-tinh được đông đảo bà con hưởng ứng, tạo nên một không khí đấu tranh hào hứng, sôi động quanh chợ Bến Thành; tiếp đến, vào ngày 10/10/1974, Ni trưởng tham dự ngày “Ký giả ăn mày”, mang theo bị gậy diễu hành quanh chợ Bến Thành, rồi đến Hạ Nghị viện suốt ngày, đoàn biểu tình bị cảnh sát đánh, được dân chúng bênh vực, can thiệp, sau đó trở thành cuộc mít-tinh vĩ đại có đến hàng vạn người tham gia... Trong giai đoạn này, chư Ni tịnh xá Ngọc Phương dưới sự lãnh đạo của Ni trưởng đã vượt rào kẽm gai, kết hợp cùng với đoàn của Ni trưởng Ngô Liên từ Biên Hòa kéo về tập trung trước Nhà Hát Lớn Sài Gòn phản đối chính quyền Sài Gòn phong tỏa tịnh xá Ngọc Phương, yêu cầu thả tù nhân chính trị, các nhân sĩ yêu nước, sinh viên, học sinh. Lúc bấy giờ, Ni trưởng bị thương phải vào bệnh viện Sùng Chính băng bó, ngay sau đó, các chính khách cao cấp có xu hướng tiến bộ đã đến bệnh viện thăm Ni trưởng và tạo áp lực với chế độ Sài Gòn. Riêng tịnh xá Ngọc Phương, nơi trụ xứ của Ni trưởng, từ đầu tháng 8/1970 cho đến sau này, luôn bị chính quyền Sài Gòn thời bấy giờ giăng kẽm gai phong tỏa, cảnh sát an ninh mật vụ thì giám sát ngày đêm, cho đến 12h trưa ngày 29/4/1975, tịnh xá Ngọc Phương và Ni chúng trong chùa mới được tự do đi lại...

Theo lịch sử, các hoạt động đấu tranh vì hòa bình thống nhất đất nước của nhân dân Sài Gòn - Gia Định, thì những tư liệu ghi nhận về hành trạng và những cống hiến của Ni trưởng Huỳnh Liên trong quá trình tham gia hoạt động cho các phong trào yêu nước thời bấy giờ có thể nói là vô cùng phong phú. Trong giới hạn của tham luận này, chúng tôi chỉ nêu lên một vài sự kiện điển hình nhằm minh họa một chặng đường đấu tranh gian khổ, nhưng sáng ngời ý chí đấu tranh kiên cường của một bậc Cao ni dạt dào tấm lòng thương dân, yêu nước. Nhìn chung, những cuộc biểu tình do Ni trưởng tổ chức và trực tiếp xuống đường đã tạo nên một khí thế đấu tranh ngút trời. Ngoài việc đã buộc chính quyền Sài Gòn lúc bấy giờ phải nhượng bộ và chấp nhận thực hiện một số yêu sách chính đáng của Phật giáo và quần chúng nhân dân, thì hành trạng tích cực tham gia công

cuộc đấu tranh xuất phát từ lòng yêu nước và truyền thống cách mạng của Ni trưởng Huỳnh Liên đã góp phần nhất định vào sự nghiệp giải phóng đất nước, ghi dấu ấn bằng những nét son vàng lên trang sử hào hùng của dân tộc và lịch sử Phật giáo nước nhà.

Có thể nói, sự nghiệp đóng góp cho đạo pháp và dân tộc của Ni trưởng Huỳnh Liên đã góp phần quan trọng trên trang sử Phật giáo nước nhà ở giai đoạn lịch sử cận hiện đại của Phật giáo trong lòng dân tộc, như Trưởng lão Hoà thượng Thích Từ Thông đã nhận xét:

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, tấm thân nữ lưu nêu gương sáng chốn Tông lâm.

3. NHỮNG ĐÓNG GÓP CỦA NI TRƯỞNG HUỲNH LIÊN CHO ĐẠO PHÁP

Theo lịch sử của Hệ phái Khất sĩ, từ khi đức Tổ sư Minh Đăng Quang vắng bóng, kế tục sự nghiệp Tổ thầy, với vị trí là trưởng tử Ni, Ni trưởng Huỳnh Liên đã trực tiếp lãnh đạo hàng Ni chúng Khất sĩ suốt 40 năm (1947-1987). Với hạnh nguyện và vai trò lãnh đạo Ni đoàn Khất sĩ, Ni trưởng đã nỗ lực leo lái Giáo đoàn Ni giới Khất sĩ, truyền thừa Phật pháp sâu rộng trong quần chúng. Từ năm 1948, Ni giới Hệ phái Khất sĩ đã có mặt tại một vài tỉnh, thành ở miền Nam, theo đó là sự hình thành các đạo tràng, tịnh xá. Đặc biệt, tịnh xá Ngọc Phương (xây dựng từ năm 1958, trùng tu năm 1972), trung tâm của Ni giới Hệ phái Khất sĩ là nơi mang nhiều dấu ấn lịch sử một thời hành đạo và dần thân vào sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc của Ni trưởng.

Trong công tác trước tác, phiên dịch kinh điển, Ni trưởng đã diễn dịch một số bản kinh ra chữ Quốc ngữ, dịch phẩm và tác phẩm của Ni trưởng gồm một số kinh nhật tụng như: *Kinh A Di Đà, Phổ Môn, Vu Lan, Hồng Danh, kinh Vô Ngã Tướng, Tứ Thập Nhị chương, Bát Nhã Tâm kinh, kệ Trích lục, kệ Chơn Lý*; biên soạn, phiên dịch và diễn giải kinh tạng để Ni chúng và Phật tử dễ học và dễ lãnh hội ý pháp... Đặc biệt, trong đó có 02 bộ là *kinh Tam Bảo* và *Tịnh Hoa Bí Yếu* đã được in thành tập phổ biến khắp miền Nam và miền Trung cho hơn 350 ngôi tịnh xá trực thuộc Ni giới Khất sĩ đọc tụng hằng ngày trong các thời khóa. Ngoài ra, Ni trưởng còn để lại trên 2.000 bài thơ qua các thể loại và văn xuôi để giáo hóa chư Ni và Phật tử, đem đạo vào đời, làm lợi ích chúng sinh.



Ni trưởng Huỳnh Liên đã thể hiện sinh động tinh thần nhập thế, hộ quốc an dân của người con Phật, nhất là tái hiện lại hình ảnh các bậc nữ tướng anh hùng thời Hai Bà Trưng, xông pha nơi chiến trận ngay trong thời hiện đại.

*Giăng tay dắt con thuyền hồng thế,
Thả trên mặt bể, an trí kẻ trầm;
Trải lòng đan chiếc áo từ tâm,
Choàng khắp cõi trần, ấm thân người thế.*

(Đường Giải Thoát
- Ni trưởng Huỳnh Liên)

Suốt 40 mươi năm giáo hóa độ sinh (1947-1987), nổi truyền mạng mạch Phật pháp, với bi nguyện bao la, đức độ từ hòa, luôn vững tiến, chiếc “Thuyền sen” của Ni trưởng đã vãn du khắp hai miền Nam - Trung để rồi đến ngày nay có hơn 350 ngôi tịnh xá của Ni giới như là bến đỗ bình an cho Ni chúng và hàng triệu Phật tử như hôm nay, đã nói lên sự nghiệp huy hoàng, hoằng dương chánh pháp, báo Phật ân đức của cố Ni trưởng Huỳnh Liên.

Bên cạnh đó, Ni trưởng còn rất chú trọng đến việc đào tạo nhân tài cho Ni giới Hệ phái Khất sĩ nói riêng và cho Phật giáo nước nhà nói chung. Thể hiện điều này, Ni trưởng đã nhiệt tâm đóng góp tài vật, cổ động chư Ni và Phật tử ủng hộ thường xuyên việc thành lập trường Cao cấp Phật học Việt Nam cơ sở II tại TP. Hồ Chí Minh; từ sự động viên, khuyến khích và hỗ trợ của Ni trưởng, trong Ni đoàn của Hệ phái Khất sĩ đã có nhiều vị tham gia tu học và đã tốt nghiệp tại

trường Cao cấp Phật học Việt Nam và trường Trung cấp Phật học (tại TP. Hồ Chí Minh); trong đó, có nhiều Sư cô tốt nghiệp Cử nhân Phật học và Triết học Đông phương; Cử nhân Ngữ văn Đại học Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh (nay là Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn); nhiều vị còn theo học các khóa Ngữ văn, Hán - Nôm, Sinh ngữ ở các trường Đại học tại TP. Hồ Chí Minh. Trong số Ni chúng của Ni giới Hệ phái Khất sĩ, có Sư cô Thích Nữ Tín Liên, sau khi tốt nghiệp khóa I Cao cấp Phật học, đã được nhận học bổng về nghiên cứu Phật học tại trường Đại học New Delhi - Ấn Độ, do Chính phủ Ấn Độ tài trợ theo chương trình trao đổi văn hóa giữa hai nước Ấn - Việt... Điển hình trên đây là những đóng góp của Ni trưởng vào công tác trước tác, phiên dịch và giáo dục đào tạo Ni tài cho Hệ phái Khất sĩ nói riêng và cho Giáo hội Phật giáo Việt Nam nói chung. Hiện nay, Ni giới Hệ phái Khất sĩ dưới sự nỗ lực, cố gắng của chư Ni đã đạt được kết quả trình độ học vấn rất khả quan, trong đó có: 18 vị Ni sinh đang học Thạc sĩ và 15 vị đang học Tiến sĩ. Một số vị đã tốt nghiệp ở các hệ đào tạo như: 15 vị Thạc sĩ, 02 vị Hậu Tiến sĩ, 31 vị Tiến sĩ thuộc các chuyên ngành Phật học, Triết học và Văn học Phật giáo. Bên cạnh đó, có Ni sư Thanh Liên đạt học vị Tiến sĩ Y khoa đầu tiên của Phật giáo Việt Nam, hiện nay là Giám đốc Phòng khám Đa khoa Từ thiện Long Bửu tại tỉnh Bình Dương. Trong

số những vị đã tốt nghiệp cấp Tiến sĩ, Thạc sĩ này, có trên 30 vị đang tham gia công tác Giáo hội, Hệ phái và xã hội, giảng dạy tại Học viện Phật giáo Việt Nam và các trường Cao cấp, Trung cấp, Sơ cấp Phật học.

Ni trưởng còn góp phần đáng kể vào công tác từ thiện xã hội, tích cực vận động chư Ni và Phật tử nỗ lực đóng góp sức người, sức của để thực hiện tốt công tác an sinh xã hội, chẳng hạn như: Tương trợ người già và thiếu niên tàn tật, viếng thăm, ủy lạo tại các bệnh viện, các trại cùi, các trường mầm non... Ni trưởng cũng nhiệt tình hưởng ứng và tích cực vận động quý Sư cô, Ni cô hai miền Trung - Nam tiết kiệm mua công trái xây dựng Tổ quốc trong nhiều đợt, ủy lạo hỏa hoạn, thiên tai bão lụt. Đặc biệt, qua mối quan hệ của Ni trưởng, Bệnh viện Quân y 175 đã kết nghĩa với tịnh xá Ngọc Phương, làm tốt công tác khám, chữa bệnh cho Tăng Ni, Phật tử.

Về công tác đoàn thể và Giáo hội, từ ngày 20-24/10/1975, Ni trưởng tham dự Đại hội Phụ nữ Quốc tế tại Cộng hòa Dân chủ Đức; từ ngày 06-10/6/1977, Ni trưởng cùng với phái đoàn Phật giáo Việt Nam dự Đại hội Tôn giáo thế giới vì hòa bình về vấn đề giải trừ quân bị, chống chiến tranh hạt nhân tổ chức tại Moscow (Liên Xô cũ); năm 1976, Ni trưởng tham gia Mặt trận Tổ quốc TP. Hồ Chí Minh với chức vụ Phó Chủ tịch; ngày 25/4/1976, Ni trưởng tham gia Hội Liên hiệp Phụ nữ Trung ương, Phó Chủ tịch Ban Liên lạc Phật giáo yêu nước TP. Hồ Chí Minh, Ủy viên Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam TP. Hồ Chí Minh...

Ni giới Hệ phái Khất sĩ giai đoạn 1975-1981 hoạt động khá sôi nổi, phần lớn tập trung xây dựng và tu bổ lại các tịnh xá, giai đoạn này Ni trưởng vẫn còn gánh vác trách nhiệm lãnh đạo, điều hành Ni giới Hệ phái Khất sĩ. Vào tháng 02/1980, Ni trưởng là đại diện Ni giới Hệ phái Khất sĩ tham gia vào Ban Vận động Thống nhất Phật giáo Việt Nam và làm Ủy viên của ban này. Vào ngày 07/11/1981, Ni trưởng là một trong sáu Đại biểu của Hệ phái Khất sĩ tham dự Hội nghị Thống nhất Phật giáo Việt Nam toàn quốc, được tổ chức tại chùa Quán Sứ, Hà Nội. Tại Đại hội, Ni trưởng được bầu làm Ủy viên Kiểm soát Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam và làm Phó Chủ tịch Ủy ban Bảo vệ Hòa bình thế giới của TP. Hồ Chí Minh.

Nhìn về lịch sử hình thành và phát triển của Ni giới Hệ phái Khất sĩ, chúng ta sẽ thấy đó là sự kết nối tốt đẹp,

sự trưởng thành ổn định, vững vàng giữa các thế hệ Ni trong Hệ phái. Có được thành quả khả quan này, trước tiên phải nói đến tâm huyết, trí tuệ và công sức rất đáng trân trọng của Ni trưởng với tư cách là một người lãnh đạo tối cao của Ni giới Khất sĩ Việt Nam.

4. TẠM KẾT

Trong suốt thời gian dài gần một phần ba thế kỷ (1945-1975), đây là giai đoạn Phật giáo miền Nam diễn ra nhiều sự kiện quan trọng, riêng đối với Ni giới Nam Bộ, khoảng thời gian này cũng là giai đoạn phát triển rực rỡ và huy hoàng nhất của lịch sử Ni giới miền Nam. Một trong những nguyên nhân chính đó là Ni giới miền Nam trong giai đoạn này xuất hiện nhiều nhân tài kiệt xuất bên cạnh những bậc tiền bối Ni mà danh đức mãi được lưu truyền đến các thế hệ sau, Ni trưởng Huỳnh Liên đã thể hiện sinh động tinh thần nhập thế, hộ quốc an dân của người con Phật, nhất là tái hiện lại hình ảnh các bậc nữ tướng anh hùng thời Hai Bà Trưng, xông pha nơi chiến trận ngay trong thời hiện đại.

Ghi nhận những thành quả trong quá trình cống hiến đời mình, tích cực tham gia các hoạt động đấu tranh vì sự nghiệp giải phóng dân tộc, Ni trưởng đã được Đảng và Nhà nước trao tặng nhiều phần thưởng cao quý như: Huân chương Kháng chiến chống Mỹ hạng Nhất; Huân chương Độc lập hạng Nhì; Huân chương Quyết thắng hạng Nhất; Huy hiệu TP. Hồ Chí Minh; bằng khen 10 năm của Ủy ban Nhân dân TP. Hồ Chí Minh và nhiều danh hiệu cao quý khác. Nhất là hiện nay, tại quận Tân Bình TP. Hồ Chí Minh, đạo hiệu của Ni trưởng đã trở thành tên của một con đường, điều đó thể hiện đạo đức, phẩm hạnh, cũng như công trạng của Ni trưởng đã được lịch sử lưu danh khải định...

Cuộc đời và sự nghiệp của Ni trưởng Huỳnh Liên đã để lại cho các thế hệ kế thừa những bài học sâu sắc về tinh thần yêu nước, bài học thực tế về ý thức trách nhiệm của người con Phật đối với đạo pháp và dân tộc, nhất là bài học về phẩm chất giới hạnh của người xuất gia trong suốt quá trình tích cực góp phần công sức, trí tuệ của mình vào sự nghiệp xướng minh Phật pháp, xây dựng và phát triển Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong một giai đoạn lịch sử.

Chú thích:

* Hòa thượng Thích Huệ Thông - Phó Thư ký kiêm Chánh Văn phòng 2 Trung ương Giáo hội, kiêm Trưởng Ban Trị sự GHPGVN tỉnh Bình Dương.



Nguyễn An Bình

Hình như sen trong hồ sáng nay vừa nở
Lấp lánh dưới ánh mặt trời ban mai rực rỡ
Sương trong veo đọng lại trên cành lá nổi
Long lanh sắc màu huyền diệu tỉnh khô
Thầm lặng tỏa hương thơm ngát dâng đời
Em có nghĩ điều gì không nhỉ
Sống trong bùn mà sen vẫn thanh cao?

Ta đi giữa nhân gian dốc thẳm đèo cao
Bơi qua dòng sông tỉnh thức
Bơi qua dòng sông cuộn dòng trong đục
Biết bến nào gần, biết bến nào xa
Bến nào đưa ta về đến cõi yêu thương
Giữa đại dương đầy bão tố.

Hạnh phúc đâu phải là giấc mơ hoa
Luôn bắt đầu bằng những điều bình dị
Đừng giữ mãi những gì vị kỷ
Sống là để cho đi nào giữ lấy riêng mình
Đêm có dài rồi cũng sẽ bình minh
Như trái tim hồng luôn đập trong lồng ngực
Luôn nhắc nhở ta tỉnh thức
Như sen trong bùn vẫn thanh sạch thủy chung.

NHƯ ÁNG
PHÙ VÂN

Nhật Quang

Trăm năm đá có bạc màu?
Thăng trầm tóc đã úa nhàu thời gian
Dòng đời dâu bể trái ngang
Nổi trôi theo sóng cuối ngàn phù vân

Thì tôi dầu cũng một lần
Nhân sinh trong kiếp nợ nần đáng cay
Sang giàu, danh vọng có hay
Từ quy cuối nẻo, xuôi tay còn gì?

Nhẹ nhàng theo dấu thiên di
Mở lòng thiện phúc Từ bi với đời
Dầu bao sóng gió dập vùi
Tâm lòng thanh thoát cõi trời lạc hoan

Đừng vương chi kiếp đa đoan
Sân si cũng chuốc bể bàng hư không
Đời như một áng mây bông
Voi tan theo gió giữa dòng phù du.



LTS: Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo trân trọng giới thiệu bài viết *Thực trạng công tác đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer hiện nay: Những kết quả, hạn chế và giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer góp phần trang nghiêm Giáo hội và khối đại đoàn kết toàn dân tộc vững mạnh của HT. Đào Như*. Đây là bài tham luận trích từ Hội thảo “Phát huy vai trò của Tăng, Ni Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc” được Ban Thường trực Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam phối hợp với Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Ban Tôn giáo Chính phủ (Bộ Nội vụ) tổ chức vào tháng 01/2022.



Thực trạng công tác đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer hiện nay:

NHỮNG KẾT QUẢ,

HT. ĐÀO NHƯ*

Chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer vừa là người dân tộc Khmer vừa là Tu sĩ hệ phái Nam tông trong lòng Giáo hội Phật giáo Việt Nam, tập trung ở các tỉnh thành đồng bằng sông Cửu Long, miền Tây Nam Bộ, một số ở miền Đông Nam Bộ và TP. Hồ Chí Minh. Có tất cả 454 chùa với hơn 8.500 chư Tăng đang tu học, dân tộc Khmer khoảng 02 triệu người và hầu hết đều theo Đạo Phật hệ phái Nam truyền, nên gọi là “*Phật giáo Nam tông Khmer*”.

Chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer đã có truyền thống hiếu học, xem việc đi tu được học là điều cần thiết quan trọng trong cộng đồng người Khmer. Từ xưa đến nay, những vị tiền bối khi tập trung thành lập Phum (xóm) thì họ xây dựng ngôi chùa ngay trong trung tâm Phum Srok và có trường học dạy chữ cho con em đồng bào dân tộc Khmer. Ngôi chùa Khmer thường có diện tích đất rộng (do thời xưa, đất rộng, người thưa), chùa luôn có các hạng mục như:

1. Ngôi Chánh điện là nơi dành cho chư Tăng lễ bái Tam bảo, tụng kinh sáng chiều và hành Tăng sự như tụng Giới bốn (nửa tháng 01 lần), thọ giới Sa-di, Tỳ-kheo, xuất tu, lễ dâng Y Kathina,...
2. Nhà Trai đường dành cho Phật tử bốn chùa đến nhân ngày Rằm, 30 hoặc các ngày thường để thỉnh chư Tăng tụng kinh cầu an, cầu siêu, đồng thời cũng là nơi thọ thực hằng ngày.
3. Tăng xá là nơi ở của chư Tăng.
4. Trường lớp nơi dạy và học chữ

Chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer đã có truyền thống hiểu học xem việc đi tu được học là điều cần thiết quan trọng trong cộng đồng người Khmer. (Ảnh: sưu tầm)

HẠN CHẾ VÀ GIẢI PHÁP

nâng cao chất lượng đào tạo, giáo dục chư Tăng của Phật giáo Nam tông Khmer góp phần trang nghiêm Giáo hội và khối đại đoàn kết toàn dân tộc vững mạnh

Khmer cho con em đồng bào dân tộc Khmer ở xung quanh chùa, dạy Kinh - Luật - Luận hoặc Pali giáo lý cho quý vị Sa-di, Tỳ-kheo.

5. Nhà bếp.
6. Sân để phục vụ văn hóa, văn nghệ dân gian do Phật tử trong bốn tự thành lập.

7. Ngôi tháp để thờ xương cốt của các vị tiền bối hữu công.

8. Xây cổng, làm lộ, trồng hoa cảnh, kiếng, ao hồ trồng sen,...

9. Trồng cây cổ thụ như cây Bồ-đề, cây Sa-la (Song thọ), sao, dâu, thốt nốt,...

Do đó, ngôi chùa của người Khmer được xem như là trung tâm văn hóa tại địa phương, là nơi duy trì tiếng nói, chữ viết, phong tục tập quán, lễ nghi tôn giáo và dân tộc.

Với những đặc thù riêng của chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer, trường lớp đóng một vai trò quan trọng trong suốt bao đời nay. Dù trong hoàn cảnh nào việc dạy và học luôn theo truyền thống; nghĩa là học để biết chữ Khmer, kinh kệ, luật giới mới chấp nhận cho đi tu, sau khi tu xong phải tiếp tục

học. Thời xưa, người biết chữ dạy người chưa biết chữ, thầy đứng lớp dạy theo sự phân công của vị trụ trì chùa tên gọi là Dhmmachar dạy Kinh - Luật và Luận, Udesachar là thầy dạy Pali giáo lý vị này đòi hỏi phải khá giỏi tiếng Khmer và văn phạm ngữ pháp Pali tốt. Việc giảng dạy thời xưa không hề nghĩ đến tiền lương hay thù lao gì cả mà truyền đạt hiểu biết của mình để giúp đỡ nhau và mong muốn sau này các Tăng sinh cố gắng học tập tốt nhằm mục đích giữ gìn tiếng nói, chữ viết và am

PHẬT GIÁO & THỜI ĐẠI

Ngôi chùa của người Khmer được xem như là trung tâm văn hóa tại địa phương là nơi duy trì tiếng nói, chữ viết, phong tục tập quán, lễ nghi tôn giáo và dân tộc. (Chùa Vàm Ray, tỉnh Trà Vinh).
(Ảnh: Tea Ice)



hiểu được giáo lý, giáo luật của Phật giáo là có phước, hữu ích cho cộng đồng là được. Song song đó, chư Tăng còn học và hành thêm Thiền học Vipasana, đây được gọi là học theo truyền thống.

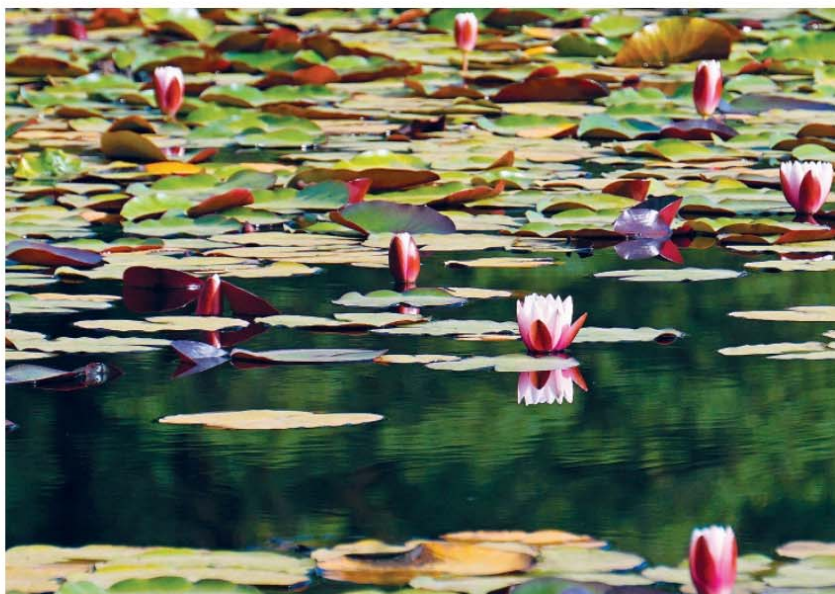
Hiện nay, toàn cầu hóa đã trở thành xu hướng phát triển, mở rộng giao lưu như trong lời nói đầu của Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam: “*Giáo hội Phật giáo Việt Nam đại diện cho Tăng, Ni, Phật tử trong nước và ngoài nước...*”. Từ đó, Tăng, Ni, Phật tử Giáo hội Phật giáo Việt Nam, trong đó có chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer cũng luôn chuyển mình theo đà phát triển, cần thiết phải tập trung trí tuệ, bàn bạc trong nội bộ dưới hệ thống của Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương, với mục tiêu đào tạo Tăng tài phục vụ lâu dài cho Giáo hội và chùa chiền. Qua đó, góp phần vào sự ổn định trật tự an toàn xã hội dưới mái ấm của

ngôi nhà đại đoàn kết các dân tộc Mặt trận Tổ quốc Việt Nam.

Việc dạy và học của chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer đã được cải tiến suốt 30 năm qua. Từ năm 1990 có cải cách mang tính hài hòa nội điển và ngoại điển đưa tiếng Việt vào phần Sơ cấp Pali, Trung cấp Pali Khmer; tại Trà Vinh chư Tăng phụ trách giáo dục Phật giáo liên hệ với trường Bồ túc Văn hóa cấp II, cấp III tại địa phương nhằm giúp cho Tăng sinh vừa học được các môn Phật học tại chùa vừa có trình độ phổ thông của trường nhà nước. Năm 1992, cụ Maha Huỳnh Cương nguyên Phó Chủ tịch Hội đồng Dân tộc của Quốc hội, Ủy viên Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam đề nghị với Đảng và Bộ Giáo dục giúp cho thành lập trường Bồ túc Văn hóa Pali Trung cấp Nam Bộ tại Sóc Trăng, vào mỗi năm trường tuyển được khoảng 50 vị Tăng sinh. Đến năm

2014, trường Bồ túc Văn hóa Pali-Khmer tỉnh Trà Vinh cũng tiếp nhận được 31 Tăng sinh. Vào năm 2006, Chính phủ và Ban Tôn giáo Chính phủ cho phép Trung ương GHPGVN thành lập Học viện Phật giáo Nam tông Khmer tại Cần Thơ là Học viện thứ tư sau Học viện Phật giáo tại Hà Nội, Học viện Phật giáo tại TP. Hồ Chí Minh và Học viện Phật giáo tại Huế.

Học viện Phật giáo Nam tông Khmer khai giảng khóa I (2007-2011) tuyển sinh được 68 Tăng sinh các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long và sau đó số lượng Tăng sinh từ khóa II tiếp tục giảm dần, một số vị Tăng sinh được học các trường Phổ thông Dân tộc Nội trú của các tỉnh. Nhìn chung, nhờ cải tiến việc dạy và học từ truyền thống đã trở thành trường lớp có tổ chức, quản lý đào tạo tốt. Kết quả những vị Tăng sinh đều có trình độ học vấn rất khả quan, một



Việc giảng dạy thời xưa không hề nghĩ đến tiền lương hay thù lao gì cả mà truyền đạt hiểu biết của mình để giúp đỡ nhau mong muốn sao các tăng sinh cố gắng học tập tốt nhằm mục đích giữ gìn tiếng nói, chữ viết và am hiểu được giáo lý, giáo luật của Phật giáo là có phước, hữu ích cho cộng đồng là được. Song song đó chư tăng còn học và hành thêm Thiền học Vipasana, đây được gọi là học theo truyền thống.

số vị được thi đậu vào các trường Đại học, Cao đẳng,... Có vị thi đậu đi du học vào các trường Phật giáo ở các nước: Myanmar, Thái Lan, Campuchia, Ấn Độ, Sri Lanka,... Một số đã hoàn tục làm cán bộ trong MTTQVN, Ban Tôn giáo, Ban Dân tộc, Công an, báo đài tiếng Khmer, giáo viên giảng dạy tiếng Việt, Khmer, Anh,... và một số vị làm hướng dẫn viên du lịch. Đây là kết quả hết sức đáng mừng. Bên cạnh đó còn rất nhiều những khó khăn đối với chư Tăng và Tăng sinh Phật giáo Nam tông Khmer. Vùng châu thổ đồng bằng sông Cửu Long có nhiều lợi thế về nông nghiệp, ngành công nghiệp và du lịch còn hạn chế, đồng bào dân tộc Khmer nghề chính là nông dân sản xuất nông nghiệp, thu nhập thấp cộng với sự biến đổi khí hậu, vùng xâm nhập mặn, thời tiết không ổn định, sản phẩm làm ra từ ngành nông nghiệp thì giá cả bấp bênh, cho nên đa số đời sống người dân còn khó khăn.

Một số người có nghề nghiệp ổn định như: Buôn bán, cán bộ công nhân viên nhà nước, giáo viên,... Đời sống chỉ đạt mức trung bình-khá, chưa giàu nên cần được sự quan tâm nhiều hơn. Những nông dân nghèo vừa qua nhờ có sự quan tâm của Đảng, Nhà nước ban hành chính sách đối với đồng bào dân tộc thiểu số về đất ở, đất sản xuất, xây dựng nhà đại đoàn kết,... Chủ trương về xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh sáng - xanh - sạch - đẹp, xây dựng đường, trường, trạm vùng đồng bào dân tộc Khmer có phần chuyển biến tích cực hơn. Việc làm tại chỗ của người dân còn hạn hẹp và do nhu cầu đời sống hiện nay rất cao, do đó, người dân Khmer phải rời nhà cửa, rời Phum Srok của mình đi làm thuê, làm mướn tại TP. Hồ Chí Minh, Bình Dương, Đồng Nai,... Có người phải đi cả gia đình dù con cái trong độ tuổi ăn học, một số vị Tăng sinh đang tu học cũng phải

hoàn tục để tiếp giúp cha mẹ. Các vị Tăng sinh đang theo học tại các trường không đủ khả năng về tài chính cũng phải xin nghỉ học, mặc dù nhà trường cố gắng vận động hỗ trợ nhưng chỉ được phần nào, còn khá đông không đủ khả năng để giải quyết.

Về trình độ văn hóa bằng cấp tại các trường Phật học nói chung là chỉ sử dụng được trong nội bộ Phật giáo, cần thiết các vị Tăng sinh phải đăng ký học thêm tại các trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân. Do đó, Học viện Phật giáo Nam tông Khmer năm 2015 đã xin liên kết với trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Hà Nội, lớp Cử nhân chuyên ngành Tôn giáo học và đã được Ủy ban Nhân dân TP. Cần Thơ, Trung ương GHPGVN và Ban Tôn giáo Chính phủ chấp thuận cho phép và mở được một khóa, đã làm lễ Tốt nghiệp và trao bằng Cử nhân Tôn giáo học vào ngày



Năm 2006, Chính phủ và Ban Tôn giáo Chính phủ cho phép Trung ương GHPGVN thành lập Học viện Phật giáo Nam tông Khmer tại Cần Thơ là học viện thứ tư sau Học viện Phật giáo tại Hà Nội, Học viện Phật giáo tại TP. Hồ Chí Minh và Học viện Phật giáo tại Huế. (Ảnh: sưu tầm)

14/12/2019, nay tiếp tục xin mở tiếp cao học và cử nhân Tôn giáo học. Đây là giải pháp giúp nâng cao trình độ vừa Phật học và thế học cho Tăng sinh.

Những thuận lợi và khó khăn về việc dạy và học của chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer cùng với những giải pháp tức thời này, chúng tôi nghĩ rằng: Không thể giải quyết được đối với những việc quan trọng trong vấn đề đào tạo Tăng tài nhằm phục vụ cho công tác Phật sự chung tại các chùa Phật giáo Nam tông Khmer để góp phần trang nghiêm Giáo hội và xây dựng khối đại đoàn kết dân tộc vững mạnh. Chúng tôi đại diện chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer xin kiến nghị như sau:

Một là, chư Tăng Phật giáo Nam tông Khmer vừa là dân tộc thiểu số, vừa là Tu sĩ Phật giáo hệ Nam truyền trong GHPGVN. Về đời sống kinh tế còn gặp khó khăn nên đề nghị quý cơ quan Trung ương và lãnh đạo tổ chức Hội thảo Khoa học giúp nghiên cứu, có cơ chế chính sách đặc thù như

thế nào để hoạt động Phật sự chung của GHPGVN được viên mãn, nhất là giáo dục và đào tạo được cả Phật học lẫn thế học.

Hai là, đề nghị Mặt trận Tổ quốc, Ban Tôn giáo Chính phủ, Trung ương GHPGVN khảo sát thực tế đối với các trường Sơ, Trung cấp Phật học và Học viện Phật giáo Nam tông Khmer để có cơ sở, đường hướng giúp đỡ lâu dài trong công tác giáo dục và đào tạo. *Ba là*, đề nghị Trung ương GHPGVN có ý kiến chỉ đạo mọi hoạt động Phật sự Phật giáo Nam tông Khmer tập trung vào một nơi ổn định cụ thể như các Phân ban Phật giáo trực thuộc các Ban, Viện Trung ương GHPGVN để các Phân ban hoạt động có hiệu quả.

Bốn là về tinh thần xây dựng khối Đại đoàn kết toàn dân tộc, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc: Vừa qua đã được MTTQVN cùng quý cơ quan, ban, ngành Trung ương và địa phương các tỉnh thành thực hiện tốt bằng cách mở các lớp bồi dưỡng kiến thức pháp luật về an ninh - quốc phòng dành cho các vị chức sắc, chức việc các tôn giáo và dân tộc. Hằng năm, Học viện Phật giáo Nam tông Khmer

tại Cần Thơ luôn phối hợp với Bộ Chỉ huy Quân sự TP. Cần Thơ mở lớp bồi dưỡng về chính sách pháp luật an ninh - quốc phòng cho các vị Tăng sinh Học viện và những người có uy tín trong đồng bào dân tộc. Đồng thời, mong muốn MTTQ từ Trung ương đến địa phương giúp đỡ, quan tâm nhiều hơn nữa về vận động khối đại đoàn kết bằng sự gần gũi tìm hiểu về tâm tư, nguyện vọng của các vị để có biện pháp vận động tháo gỡ những khó khăn vướng mắc, thúc đẩy những cơ quan thẩm quyền giải quyết nhu cầu chính đáng của chư Tăng Phật giáo nói chung và Phật giáo Nam tông Khmer nói riêng.

Năm là, giúp đỡ về mọi mặt cho Học viện Phật giáo Nam tông Khmer được phép tổ chức mở lớp bồi dưỡng trụ trì ngắn ngày và có sự tham dự, chỉ đạo của quý cơ quan Trung ương và Trung ương GHPGVN.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

* Hòa thượng Đào Như, Phó Chủ tịch HĐTS GHPGVN, Viện trưởng Học viện Phật giáo Nam tông Khmer, Trưởng Ban Trị sự GHPGVN TP. Cần Thơ.



HOÀNG PHÁP
Online

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



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





Tầm quan trọng của GIỚI ĐỊNH trong đời sống tu tập

HT. Thích Giác Toàn*

Gới, Định, Tuệ (*Pāli: Tisso Sikkhā*) là *Tam học*, cũng gọi là *Tam vô lậu học* - một thuật ngữ vô cùng quan trọng xuất hiện trong nhiều bản *kinh Nikāya*, do Đức Thế Tôn tuyên thuyết cho đệ tử xuất gia và tại gia về lộ trình tu tập dẫn đến sự giải thoát phiền não khổ đau, chấm dứt sinh tử, đạt được mục đích cứu cánh trên con đường phạm hạnh, thành tựu Niết-bàn.

Trong *kinh Đại-bát Niết-bàn*, Đức Phật dạy: “Thành báu chánh pháp trang nghiêm, đầy đủ các thứ công đức trên bảo Giới, Định, và Trí huệ làm tường thành và hào thành. Nay các thầy gặp được thành báu Phật pháp, chẳng nên lợm lấy những vật hư ngụy” [1]. Có thể thấy, ba pháp học này là nguồn cội phát sinh mọi công đức,



“Thành báu chánh pháp trang nghiêm, đầy đủ các thứ công đức trên bảo Giới, Định, và Trí huệ làm tường thành và hào thành. Nay các thầy gặp được thành báu Phật pháp, chẳng nên lượm lấy những vật hư nguy”.

là bảo sở trang nghiêm, là giềng mối thực hành của Phật giáo giúp hành giả y cứ vào đó học hỏi, tu tập hầu thăng tiến trên con đường tìm về bến giác.

Ba môn *Giới, Định, Tuệ* mà người học Phật cần phải tu đó là:

1. TẦNG THƯỢNG GIỚI HỌC

Giới (Pāli: Sīla), dịch âm là *Thi-la*, chỉ những điều răn cấm do Đức Phật đặt ra khiến các đệ tử xuất gia và tín đồ tại gia giữ gìn để ngăn ngừa tội lỗi. Là một trong *ba học*, một trong *sáu Ba-la-mật*, một trong

mười Ba-la-mật... *Giới* là nền tảng thực tiễn của Đạo Phật, cho nên, cùng với *Định* và *Tuệ* được gọi chung là *Tam học*, cũng là một trong năm phần pháp thân, gọi là *Giới thân* [2].

Theo *Tứ phần luật*, giới được chia làm bốn: *Giới pháp*, *Giới thể*, *Giới hạnh* và *Giới tướng*. *Giới pháp*: Là những phép tắc do Đức Phật chế định; *Giới thể*: Là thể tính của giới, tức là cái không biểu hiện ra bên ngoài nhưng có công năng ngăn ngừa tội ác; *Giới hạnh*: Là sự tu hành giữ giới; *Giới tướng*: là hình tướng giữ giới.

Thông thường *giới* được hiểu là “*phòng phi chí ác*” (ngăn ngừa điều quấy, dứt điều ác do thân, khẩu, ý gây ra), hoặc “*chỉ ác, tác thiện*” (ngưng làm điều ác, thực hành điều lành). Trong *Bát thánh đạo*, *giới* là Giới uẩn gồm có: *Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng*. Ở đây chỉ sự ngăn ngừa các hành động lỗi lầm của *thân* và *khẩu*. Khi các hành động lỗi lầm không làm thì tránh được nhiều sự tổn hại cho bản thân và những người khác.

Chữ *giới* trong *Giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa* (Pāli: *Pātimokkha*) có nghĩa là *Biệt giải thoát* hay *Xứ xứ giải thoát, Tùy thuận giải thoát*. *Biệt giải thoát* là giải thoát từng phần: Giữ giới nhiều thì giải thoát nhiều, giữ giới ít thì giải thoát ít. *Xứ xứ giải thoát* là người giữ giới thì ở đâu cũng được an lạc, thành thoi. *Tùy thuận giải thoát* là giải thoát tùy thuộc vào quả *Hữu vi* hay *Vô vi* của người hành trì. Từ *Pātimokkha* thì có nghĩa là, theo cách phân tích từ ngữ, *trối buộc các hành động, giữ gìn, thúc liễm các hành động của thân và khẩu không để cho rơi vào đường ác, sai lầm, tổn hại mình và người* [3].

Đức Phật chế định Giới luật cho các vị xuất gia, giới này gồm 10 giới của Sa-di và Sa-di ni, cùng giới Cụ túc của Tỳ-kheo (250 giới) và Tỳ-kheo ni (348 giới). Hôm nay, các giới từ câu thọ giới, tức là phát hạnh nguyện cao cả. Khi đã đắc Giới pháp thì các vị hãy phát nguyện thọ trì, y theo Giới luật mà tu hành. Bởi vì giới có chức năng phòng hộ, giúp người tu giữ gìn các căn, nuôi lớn các pháp lành, hướng đến nếp sống phạm hạnh. *Luật tạng* nêu rõ điều này trong phần “*Mục đích của điều học*”:

“*Giới luật nhằm mục đích là thu thúc, thu thúc nhằm mục đích là không vi phạm, không vi phạm nhằm mục đích là khoan khoái, khoan khoái nhằm mục đích là hỷ, hỷ nhằm mục đích là tịnh, tịnh nhằm mục đích là lạc, lạc nhằm mục đích là Định, Định nhằm mục đích là thấy biết đúng theo bản thể, thấy biết đúng theo bản thể nhằm mục đích là nhàm ghét, nhàm ghét nhằm mục đích là ly tham, ly tham nhằm mục đích là giải thoát, giải thoát nhằm mục đích là thấy biết của giải thoát, thấy biết của giải thoát nhằm mục đích là Niết-bàn không còn chấp thủ*” [4].

Trong phạm vi rộng giới còn chức năng điều phục, chế ngự bằng *Chánh niệm tỉnh giác*, bằng *trí kiến*, bằng *kham nhẫn*, cho nên người giữ giới thì viễn ly được lỗi lầm của ba nghiệp mà thành tựu được ba

thiện nghiệp giải thoát. Với ý nghĩa đó, Giới luật được xem là nếp sống đạo đức, nếp sống hướng thượng. *Kinh Tăng Chi*, Đức Phật đã dạy “*Giới ví như sắc đẹp của người tu*” [5]:

“*Này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo đầy đủ sắc đẹp? Ở đây, các Tỳ-kheo giữ gìn Giới luật, sống hộ trì với sự hộ trì của Giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là Tỳ-kheo đầy đủ sắc đẹp.*”

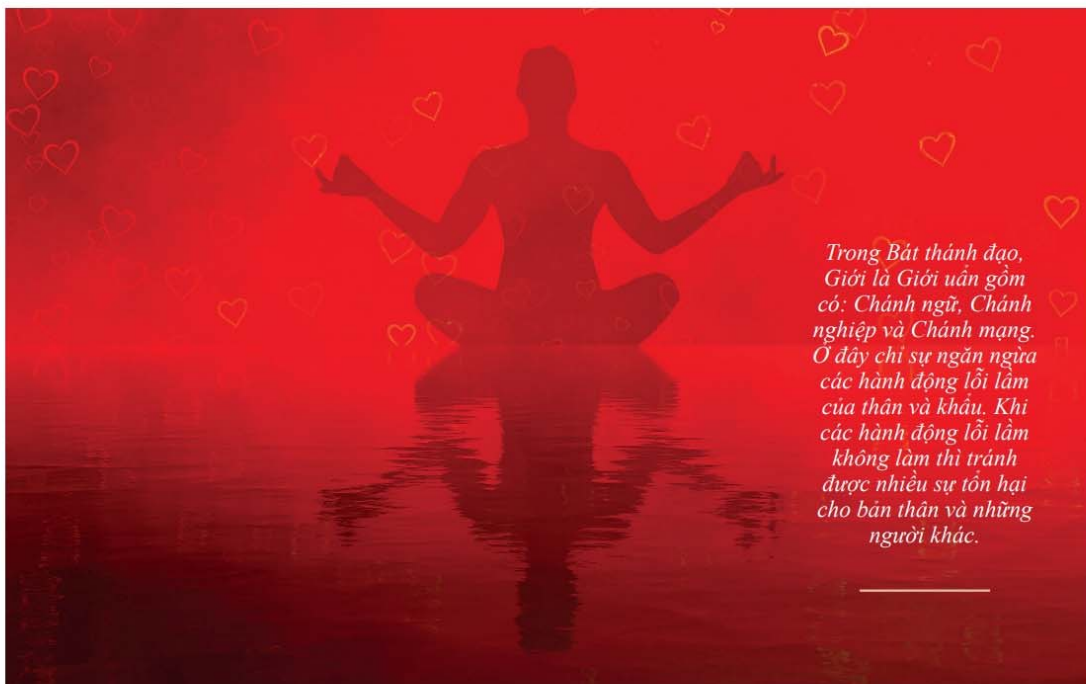
Tư lương của người xuất gia là “*Giới, Định, Tuệ*”. Trong đó, *Giới* là bước đi đầu tiên, là thềm thang để tiến tới an trú *Định* và phát sanh *Tuệ*. Luật tạng dạy rằng: “*Phật quy định, người xuất gia 05 hạ về trước phải chuyên học và tinh tường về Giới luật, 05 hạ về sau mới học hỏi giáo lý, tham cứu Thiền học*”. Do vậy, từ khi vào chùa xuất gia thì việc đầu tiên của Sa-di, tập sự là học và hành “*Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu*” nhằm trau dồi các hiểu biết về các giới điều, uy nghi và các thanh quy tối thiểu trong *luật đạo* để chấp trì, và cũng giúp vị ấy có đủ tư cách cần thiết cho việc thọ giới Cụ túc về sau.

Bản chất của *giới* là bảo hộ, là nuôi dưỡng tâm *Bồ-đề*, là bức tường ngăn các nẻo phóng tâm, chẳng cho lục trần thâm nhập... giúp người xuất gia được tấn hóa, chứ không phải là sự trối buộc hay áp đặt người tu. *Kinh Tăng Chi*, Đức Phật đã dạy các thầy Tỳ-kheo phương cách thọ trì đầy đủ Giới hạnh, để không bị thoái hạ, đạt an ổn, thoát ách nạn:

“*Này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo đầy đủ giới? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo có giới, sống chế ngự với sự chế ngự của Giới bốn Pātimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp*” [6].

Trong một bản kinh khác, “*Đại Kinh Xóm Ngựa*”, thuộc *kinh Trung Bộ*, Đức Phật buổi đầu đã chế định Giới luật rất giản dị, nhưng nội dung rất bao hàm, làm cơ sở hình thành *Luật tạng* sau này. Đức Phật dạy như sau:

“*Sa-môn! Sa-môn! Này các Tỳ-kheo, dân chúng biết các ông là vậy. Và nếu các ông được hỏi: “Các ông là ai!” Các ông phải tự nhận: “Chúng tôi là Sa-môn.” Này các Tỳ-kheo, các ông đã được danh xưng như vậy, đã tự nhận là như vậy, thì này, các Tỳ-kheo, các ông phải tự tu tập như sau: “Chúng ta sẽ thọ trì và thực hành những pháp tác thành Sa-môn, những*



pháp tác thành Bà-la-môn. Như vậy, danh xưng này của chúng ta mới chân chánh và sự tự nhận này của chúng ta mới như thật. Và những đồ cúng dường mà chúng ta thọ hưởng như: Y phục, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh mới có được kết quả lớn, lợi ích lớn cho chúng ta. Và chúng ta xuất gia không thành vô dụng, có kết quả, có thành tích” [7].

Ngoài ra, trong bản kinh này Đức Phật còn dạy chúng Tỳ-kheo các pháp tác thành Sa môn, Bà-la-môn như: Vị ấy biết *Tàm quý*; *Thân hành/khẩu hành/ý hành thanh tịnh*; *Sanh mạng thanh tịnh*; *Hộ trì các căn*; *Tiết chế ăn uống*; *Chánh niệm tỉnh giác*... Người tu phải học và thực tập các pháp tác thành Sa môn nêu trên, để hướng đến mục đích cao thượng đó là giải thoát. Tuy chúng ta không thể thành tựu mục đích đó ngay trong đời này, nhưng đời sống thanh bạch và Giới hạnh trang nghiêm chính là nền tảng để nâng cao đạo hạnh của người xuất gia.

Thực hành Giới luật là trang nghiêm tự thân, là thanh tịnh hóa thân tâm, giúp hành giả an trú trong thiện pháp, dần phát triển toàn diện hai lĩnh vực quan trọng của tâm là *sự tỉnh giác* và *chánh niệm*, từ đó thúc đẩy và chế tác năng lượng thiện thông

qua hành động, lời nói và ý nghĩ. Trường Bộ kinh dạy rằng: Nếu các vị Tỳ-kheo nghiêm trì Giới luật, lấy giới làm cương lĩnh tu tập để trang nghiêm huệ mạng, thì Tăng đoàn Phật giáo, chúng Tỳ-kheo đó sẽ được hòa hợp và hưng thịnh:

“Này các Tỳ-kheo, khi nào các vị Tỳ-kheo sống với các bạn đồng tu, tại chỗ đông người và vắng người, trong sự thọ trì những Giới luật đúng với Sa-môn hạnh, những Giới luật không bị gãy vụn, không bị sút mẻ, không bị tỳ vết, không bị uế trước, những Giới luật đưa đến giải thoát, được người có trí tán thán, không bị ô nhiễm bởi mục đích sai lạc, những Giới luật hướng đến định tâm, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm” [8].

2. TĂNG THƯỢNG ĐỊNH HỌC

Định: Là dịch chữ *Tam-muội* của Phạn ngữ *samādhi* (*tam-ma-địa, tam-muội*), có nghĩa là sự chuyên chú, định tâm vào một đối tượng mà đạt đến trạng thái tinh thần không tán loạn, giúp loại trừ *phiền não vô minh, vọng tưởng kiến chấp*, đồng thời làm cho tâm trở nên vắng lặng. Đức Phật dạy: “Với người có giới, này các Tỳ-kheo, với người gìn giữ giới, chánh định do vậy được đầy đủ” [9].

“Này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo đầy đủ sắc đẹp? Ở đây, các Tỳ-kheo giữ gìn Giới luật, sống hộ trì với sự hộ trì của Giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là Tỳ-kheo đầy đủ sắc đẹp.”



Như vậy, Chánh định có mặt là hệ quả tất yếu của việc nghiêm trì Giới luật. Định cũng là một trong ba học; một trong Bát thánh đạo (*Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định*); một trong năm căn, năm lực nên cũng gọi là *Định căn, Định lực*; một trong *Lục độ*, tức là *Thiền định*.

Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy Tỳ-kheo khi đã an trụ nơi giới, kể đến phải siêng năng tinh tấn chế phục tâm mình, chớ cho chạy theo trần cảnh: “Tỳ-kheo các ông! Đã có thể trụ yên nơi giới rồi, nên chế ngự năm căn, chớ để phóng dật, chạy theo năm dục. Ví như người chăn bò, cầm gậy canh giữ, chẳng để cho tự do chạy bậy, xâm phạm ruộng người. Nếu buông thả năm căn, chẳng những chúng chạy theo năm dục không có giới hạn, không thể chế ngự được, lại như ngựa dữ không dây cương kiềm chế, sẽ lôi người xuống hầm hố. Như bị giặc cướp làm hại, chỉ khổ một đời này thôi, nhưng bị giặc năm căn gây hại, khổ nạn kéo dài nhiều kiếp, lại rất nặng nề, không thể không thận trọng” [10].

Trong một đoạn khác, khi tuyên thuyết về Định, Đức Phật dạy: “Tỳ-kheo các ông! Nếu người nhiếp Tâm thì Tâm được Định. Nhờ Tâm được Định, có thể biết được các tướng của pháp sanh diệt ở thế gian. Vậy nên, các ông thường phải tinh tấn tu tập các pháp Định. Nếu người được Định thì Tâm chẳng tán loạn. Ví như người muốn giữ nước, phải khéo đắp sửa bờ đê. Người tu cũng thế, vì giữ nước Tri huệ, nên khéo tu Thiền định, chẳng để cho rỉ chảy mất. Như vậy gọi là Định” [11].

Nội dung cơ bản của Thiền định Phật giáo gồm Thiền chỉ và Thiền quán. Thiền chỉ là gom tâm lại một chỗ

và làm muội lược năm triền cái, là trú tâm trên một đối tượng, một pháp nhất định, khiến cho mọi vọng tưởng đều ngưng bật, làm phát sinh hỷ lạc. Thiền quán là nhìn sâu để thấy rõ bản chất của sự việc, là tỉnh tâm tư duy, Chánh niệm tỉnh giác, ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra trong bốn lãnh vực: *Thân, thọ, tâm, pháp*, từ đó nhận biết được thực tướng của các pháp là vô thường, vô ngã, tương tức và Niết-bàn:

“Có hai pháp, này các Tỳ-kheo, thuộc thành phần mình cần phải tu tập. Thế nào là hai? Chỉ và Quán. Chỉ được tu tập, sẽ có lợi ích gì? Tâm được tu tập. Tâm được tu tập, sẽ có lợi ích gì? Cái gì thuộc về tham được đoạn tận. Quán được tu tập, sẽ có lợi ích gì? Tuệ được tu tập. Tuệ được tu tập, sẽ có lợi ích gì? Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận.

Bị tham làm uế nhiễm, tâm không thể giải thoát. Bị vô minh làm uế nhiễm, tuệ không được phát triển. Như thế, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát” [12].

Như vậy, *Thiền định* giúp cho tâm người tu được vắng lặng, đưa tâm trở về với thực tại, hầu gạn lọc phiền não, đạt được sự an ổn. Đức Phật dạy các Tỳ-kheo cần phải học tập như sau: “*Nội tâm ta sẽ an trú, khéo vững trú. Các pháp ác, bất thiện khởi không có xâm chiếm tâm và không có chân đứng”* [13].

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, đem lại an lạc, này các Tỳ-kheo, như tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỳ-kheo, đem lại an lạc” [14].

Trong công án của các Thiền sư được ghi trong các ngữ lục, hình ảnh con trâu hiện lên khá sinh động,

được xem là biểu tượng của quá trình “hàng phục tâm”. Hễ trâu lạc đường vào cỏ rậm thì “nắm mũi dắt về”, hễ ăn lúa mạ của người thì “đánh roi”; thuần hóa lâu ngày dần biến thành “trâu trắng”, ở bên mình suốt ngày. Chăn trâu là tu tâm, nhưng việc chăn trâu đâu có dễ dàng, nó đòi hỏi công phu, sự kiên nhẫn để điều phục, thuần tịnh, huấn luyện tâm khiến trừ những phiền não tạp loạn, quay về chân tâm thường tịnh, bản tính chân như nơi chính mình. Công án thiền sau đây chỉ rõ điều này:

“Một hôm, Huệ Tạng (Thạch Củng) làm việc ở nhà trù, Mã Tổ xuống hỏi:

- Ông đang làm gì đó?

- Thưa! Con đang chăn trâu.

- Ông chăn làm sao?

- Khi trâu vào bụi ăn cỏ, con lấy thùng xô mũi dắt trâu về.

- Ông thật biết chăn trâu” [15].

Lúc đó, Huệ Tạng đang đun bếp, nếu thấy tâm không chú ý vào việc đun bếp liền lôi tâm lại, không ngừng huấn luyện chính mình đạt đến cảnh giới nhất tâm (chỉ chăm chú vào một việc) là công phu của Thiền. Khi thấy tạp niệm xuất hiện liền phát giác ra ngay, trở về chánh niệm. Như vậy, “chăn trâu kỹ thực là mài giữa bản tánh”.

Thiền định có công năng dứt bật các trần duyên ngoại cảnh, giữ tâm thanh tịnh; bên ngoài không bị chi phối các tướng, bên trong tâm chẳng vọng loạn, đối cảnh vô tâm, không sờ chấp, không dính kẹt nơi tướng trạng, do đó mà tâm không động niệm đó chính là Tịnh, Định. Lục tổ Huệ Năng dạy:

“Này thiện tri thức, sao gọi là Thiền định? Ngoài là tướng là Thiền, trong chẳng loạn là Định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn; ngoài nếu lìa tướng, tâm tức chẳng loạn, bản tánh tự tịnh tự Định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chân Định vậy” [16].

3. TẦNG THƯỢNG TUỆ HỌC

Tuệ (Pāli: Paññā), dịch âm Hán Việt là Bát-nhã, nói đầy đủ là Trí tuệ hay Tuệ giác. Đây là bước sau cuối và cao nhất trong Tam vô lậu học của Bát thánh đạo dựa vào Chánh kiến, Chánh tư duy dẫn đến mục tiêu giải thoát. Sở dĩ tuệ là bước cuối cùng cao nhất trong Tam vô lậu học là vì khi một hành giả thực hành Thiền định, đạt đến trạng thái nhất tâm thì luôn có sự xuất hiện của hỷ lạc, khinh an và tâm xả. Có ba loại Trí

tuệ: Trí tuệ truyền đạt, Trí tuệ tư duy và Trí tuệ kinh nghiệm tu tập. Trong ba loại Trí tuệ này chỉ có Trí tuệ thứ ba mới có thể làm cho tâm thanh tịnh hoàn toàn. Trí tuệ này đạt được nhờ tu tập thiền Minh sát tuệ. Tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm, một trong bảy chi phần giác ngộ và một trong mười Ba-la-mật.

Trong kinh tạng Nikāya, Trí tuệ được đề cập xuyên suốt và được miêu tả như là nút tháo gỡ cuối cùng đạt đến Niết-bàn. Để Trí tuệ tăng trưởng, mỗi người phải học và thực hành về pháp theo các bước “Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ”. Trong tiến trình này, Văn tuệ tức nhờ nghe, đọc, học, suy tư và suy niệm sâu sắc giáo pháp mà phát sanh Trí tuệ:

“Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Có hai pháp khiến người thành đạt Trí tuệ. Thế nào là hai pháp? Là thích hỏi nghĩa ở người khác; không tham ngủ nghỉ, có ý tinh tấn. Đó là, này Tỳ-kheo, có hai pháp này khiến người có Trí tuệ, hãy học xa lìa pháp ác. Như thế, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này” [17].

Có thể thấy, nội dung của Tuệ học chính là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong 49 năm, được tập trung trong giáo lý Tứ Đế và Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả Giới học và Định học. Nhận thức được giáo lý Nhân duyên hay Duyên khởi của vạn pháp là đặc tính của Trí tuệ. Thế Tôn nói như sau: “Ai thấy được lý Duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý Duyên khởi” [18].

“Do cái này có mặt nên cái kia có mặt. Do cái này không có mặt nên cái kia không có mặt. Do cái này sinh nên cái kia sinh. Do cái này diệt nên cái kia diệt” [19].

“Này Hiền giả, như thế nào là được gọi là Trí tuệ? Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là Trí tuệ. Có tuệ tri gì? Có tuệ tri: Đây là khổ, có tuệ tri: Đây là khổ tập, có tuệ tri: Đây là khổ diệt, có tuệ tri: Đây là con đường đưa đến khổ diệt. Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là Trí tuệ” [20].

Như vậy, Trí tuệ trong Phật giáo là tuệ tri, cái nhìn sâu sắc và toàn diện về bản chất thật của sự vật là vô thường, đau khổ, vô ngã; sự thấu rõ tường tận về bốn chân lý: Thế nào là khổ (Bát khổ; năm Thủ uẩn là khổ); Nguồn gốc của khổ (vô minh và tham ái đưa đến tái sanh); sự diệt tận các khổ (đoạn trừ, không còn chấp thủ ái dục); con đường đưa đến đoạn diệt khổ (Bát thánh đạo tám ngành).

“Nội tâm ta sẽ an trú,
khéo vững trú. Các pháp
ác, bất thiện khởi không
có xâm chiếm tâm và
không có chân đứng”.

Đối với các Tỳ-kheo hữu học, kinh Tăng Chi đã liệt kê tám nhân duyên và điều kiện để đạt được Trí tuệ làm nền tảng cho đời sống tâm linh và đưa Trí tuệ đến mức độ thuần thực chín muồi:

“Này các Tỳ-kheo, có tám nhân này, có tám duyên này, khiến căn bản phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với Trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn. Thế nào là tám?”

1. Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo sống dựa trên bậc Đạo sư hay bậc đồng phạm hạnh đóng vai trò Y chỉ sư, được an trú tâm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng. Này các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ nhất, duyên thứ nhất khiến căn bản phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với Trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

2. Vị ấy do sống dựa trên bậc Đạo sư hay bậc đồng phạm hạnh đóng vai trò Y chỉ sư, ở đây được an trú tâm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng, thường đi đến họ hỏi đi hỏi lại: “Thưa Tôn giả, cái này là thế nào? Ý nghĩa cái này là gì?”

Các Tôn giả ấy mở rộng những gì được mở rộng, phơi bày những gì không được phơi bày, và đối với những pháp còn đang nghi vấn, họ giải tỏa những nghi vấn. Này các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ hai (...) được viên mãn.

3. Vị ấy sau khi nghe pháp, cố gắng thành tựu hai sự an tịnh: Thân an tịnh và tâm an tịnh. Này các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ ba (...) được viên mãn.

4. Vị ấy có giới đức, sống chế ngự với sự chế ngự của Giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập các học pháp. Này các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ tư (...) được viên mãn.

5. Vị ấy nghe nhiều, thọ trì điều đã nghe, chất chứa điều đã nghe; những pháp ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý văn cú Cụ túc, đề cao đời sống phạm hạnh đầy đủ thanh tịnh; những pháp ấy, vị ấy đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ tụng đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thể nhập chánh kiến. Này các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ năm (...) được viên mãn.

6. Vị ấy tinh cần tinh tấn, để đoạn tận các pháp bất thiện, để làm sanh khởi các pháp thiện, nỗ lực kiên trì, không bỏ rơi gánh nặng đối với các pháp thiện. Nay các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ sáu (...) được viên mãn.

7. Vị ấy đi đến chư Tăng, không là người nói nhiều, không nói chuyện phù phiếm, tự mình nói pháp hay mời người khác nói, không khinh thường sự im lặng của bậc Thánh. Nay các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ bảy (...) được viên mãn.

8. Vị ấy sống tùy quán sanh diệt trong Năm uẩn: “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi; đây là sắc chấm dứt; Đây là thọ, đây là thọ tập khởi; đây là thọ chấm dứt; đây là tưởng... đây là hành... Đây là thức, đây là thức tập khởi; đây là thức chấm dứt.” Nay các Tỳ-kheo, đây là nhân thứ tám (...) được viên mãn” [21].

Đức Phật dạy tám nguyên nhân này không những giúp hành giả phát triển Trí tuệ mà còn chỉ rõ quy trình tuần tự của sự tu học. Do tám nhân duyên và điều kiện này, các bạn đồng tu kính trọng vị ấy như là người đã biết và thấy đúng như thật và những phẩm hạnh ấy đưa đến sự ái mộ, kính trọng, hòa hợp và đoàn kết. Mặt khác, khi chúng ta có duyên lành gặp được các bậc Thầy hiền khai thị liên tở ngộ, nhận ra tự tánh thanh tịnh nơi chính mình. Điển hình là câu chuyện về nhân duyên xuất gia của ngài Huệ Tạng (Thạch Củng):

“Lúc còn tại gia, Huệ Tạng chuyên nghề săn bắn, không thích gặp các nhà tu. Một hôm, nhân đuổi bầy nai chạy qua trước am Mã Tổ, gặp ngài đứng trước. Huệ Tạng hỏi:

- Hòa thượng thấy bầy nai chạy qua đây chăng?

Mã Tổ hỏi lại:

- Chủ là người gì? - Thợ săn.

- Chủ bắn giỏi không? - Bắn giỏi.

- Một mũi tên chủ bắn được mấy con? - Một mũi bắn được một con.

- Chủ bắn không giỏi.

- Hòa thượng bắn giỏi không? - Bắn giỏi.

- Một mũi tên Hòa thượng bắn được mấy con? - Một mũi tên bắn được một bầy.

- Sanh mạng chúng nó, đâu nên bắn một bầy!

- Chủ đã biết như thế, sao không tự bắn? - Nếu dạy tôi bắn tức không có chỗ hạ thủ.

- Chủ này phiền não vô minh nhiều kiếp, ngày nay chống dứt.

Ngay khi đó, Huệ Tạng ném cung bẻ tên, tự lấy dao cạo tóc, theo Mã Tổ xuất gia” [22].

Thiền sư không phải là người không biết phải trái, mà là người ở trong phải trái có khả năng bao dung phải trái; biết cách khai mở, nâng đỡ giúp cái phải, cái thiện được hiển lộ. Ở đây, Mã Tổ không phạm tội nói dối, dù đó phương tiện nói dối ngài cũng không phạm. Thay vì trả lời trực tiếp câu hỏi của thợ săn là thấy hay không thấy đàn nai, thì Tổ dùng phương tiện, bẻ lái câu chuyện sang hướng khác nhằm hỏi ngược lại thợ săn. Hình thức đối đáp giữa ngài và thợ săn là cách kéo dài thời gian, để cứu đàn nai. Trong lúc đối đáp, người thợ săn không còn nhớ nghĩ đến việc săn mồi, chỉ tập trung vào lời đối đáp của Tổ.

Câu nói của Tổ: “Một mũi tên bắn được một bầy”, ý của Ngài là “Một mũi tên Trí tuệ bắn được cả bầy vô minh phiền não”. Đây được xem là tuyệt chiêu săn bắn trong nhà Thiền. Thợ săn nghe Tổ nói vậy tâm can chấn động, liền nói “Sanh mạng chúng nó, đâu nên bắn một bầy!” Dù là thợ săn chuyên nghiệp nhưng lòng từ vẫn còn, không nỡ giết chết một bầy nai. Lòng từ của thợ săn phát khởi, thì Tổ thấy anh này được hóa độ. Có lòng từ bi như vậy sao không tự bắn mình, mà lại mang cung đi bắn thú? “Nếu dạy tôi bắn tức không có chỗ hạ thủ”, tự bắn mình không được, vì cung tên khi kéo ra là bắn tôi, chứ không thể kéo ra rồi bắn ngược trở lại, nên không có chỗ hạ thủ. Lời nói của Tổ có nội lực đi thẳng vào tâm người đối diện, khiến thợ săn tỏ ngộ “phóng hạ đồ đao, lập địa thành Phật”. Khi Trí tuệ hiển lộ thì phiền não lậu hoặc rơi rụng, chúng ta biết việc gì nên làm, việc gì nên buông để tâm không bị trói buộc bởi ngoại duyên.

4. GIỚI ĐỊNH TUỆ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỰ TU TẬP, THÂN CHỨNG ĐẠO QUẢ

Giới, Định, Tuệ là nội dung cốt yếu cho sự tu học của người xuất gia. Đây là con đường duy nhất mà hành giả phải kinh qua để tiến đến giác ngộ giải thoát. Trong quá trình tu tập, ba chi phần này phải được phát triển để hỗ trợ lẫn nhau, nhưng khi khởi sự tu tập không ai có thể bỏ qua Giới mà có Định, Tuệ. Người tu tập đúng pháp sẽ thấy rằng trong Giới luôn có Định và Tuệ; trong Tuệ luôn có Định và Giới... Trên đường từ thành Vương Xá đến thành Câu-thi-na nhập Niết-bàn, Đức Phật đã nhiều lần giảng đi giảng lại về mối liên hệ giữa Giới, Định, Tuệ để sách tấn chư Tỳ-kheo:

“Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu” [23].

Ở bản kinh khác, khi các học giới của Tỳ-kheo ngày một nhiều, mỗi nửa tháng đọc tụng một lần, thì khó có thể ghi nhớ hết các học pháp ấy để hành trì. Tỳ-kheo người Vajji đã đến đánh lễ và trình bạch với Đức Phật, được Ngài dạy như sau:

“Bạch Thế Tôn, hơn 150 học pháp này, nửa tháng một lần con phải tụng đọc, ở đây, con không có thể học nổi.

- Nay Tỳ-kheo, Thầy có thể học ba học pháp không, tăng thượng Giới học, tăng thượng Tâm học, tăng thượng Tuệ học?

- Bạch Thế Tôn, con có thể học ba học pháp, tăng thượng Giới học, tăng thượng Tâm học, tăng thượng Tuệ học.

Do vậy, nay Tỳ-kheo, Thầy hãy học tập ba học pháp, tăng thượng Giới học, tăng thượng Tâm học, tăng thượng Tuệ học. Nếu Thầy học tập tăng thượng Giới học, tăng thượng Tâm học, tăng thượng Tuệ học. Nay Tỳ-kheo, nhờ học tập ba học pháp này, tham sẽ đoạn tận, sân sẽ đoạn tận, si sẽ đoạn tận. Do đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si; điều bất thiện Thầy sẽ không làm, điều ác Thầy sẽ không theo” [24].

Tóm lại, người xuất gia dù theo truyền thống, hệ phái, pháp môn nào... thì việc tu - học cũng không rời Tam vô lậu học, vì đó là nền móng phạm hạnh giải thoát. Muốn đạt đến đạo quả thanh tịnh đương nhiên phải áp dụng ba môn học vô lậu Giới, Định, Tuệ. Nhờ có Giới chế ngự nên xa lìa các nguyên nhân gây nên tham ái; nhờ có Định và Tuệ cắt đứt tận cùng gốc rễ vô minh và tham ái nên đoạn tận khổ đau, dứt trần lao sanh tử. Kinh Tăng Chi một lần nữa ghi lại lời dạy của Đức Phật khuyến tấn chư Tỳ-kheo hành trì “ba tăng thượng học” trong mọi lúc mọi nơi; hãy chánh niệm, tinh giác, tri giới, định tâm, nhiếp ý. Ai tinh tấn trong Pháp và Luật này sẽ đoạn tận ái, lìa vòng sanh tử, chấm dứt khổ đau [25]:

Người tinh tấn, nghị lực
Kiến trì và thiền tu
Sống hộ trì các căn

Hãy hành ba tăng thượng
Trước thế nào, sau vậy
Sau thế nào, trước vậy
Dưới thế nào, trên vậy
Trên thế nào, dưới vậy
Ngày thế nào, đêm vậy
Đêm thế nào, ngày vậy.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

*Hòa thượng Thích Giác Toàn - Phó Chủ tịch HĐTS GHPGVN.

[1] HT. Thích Trí Tịnh dịch, Kinh Đại-bát Niết-bàn, phẩm Ai thân, thứ ba.

[2] Theo Sa môn Thích Quảng Độ dịch, Phật Quang đại từ điển, Nxb. Phương Đông, 2014, tr.2237.

[3] Theo HT. Thích Chơn Thiện, Giới học, nguồn: <https://www.budsas.org/uni/u-vbud/vbkin025.htm>.

[4] Luật Tạng, Quyển V: Tập Yếu, Chương XII: Xung Đột (Phần phụ), “Mục đích của điều học” số [1084].

[5] Kinh Tăng Chi, Chương 3, phẩm Hạt muối, phần Con ngựa thuần thục (94).

[6] Kinh Tăng Chi, Chương 4, phẩm Bánh xe, phần Không thể rơi xuống [lược].

[7] Kinh Trung Bộ, Đại kinh Xóm Ngựa, số 39 [lược].

[8] Kinh Trường Bộ, kinh Đại-bát Niết-bàn, số 16, Tụng phẩm I, mục 11.

[9] Kinh Tăng Chi, Chương 5, phẩm Năm phần, phần Ác giới - (IV) (24) [lược].

[10] Đoàn Trung Còn - Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải, kinh Di Giáo, phần Chế tâm.

[11] Đoàn Trung Còn - Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải, kinh Di Giáo, phần Thiền định thứ 14.

[12] Tỳ-khưu Bodhi (Binh Anson dịch), Những lời Phật dạy, Nxb. Tôn giáo, tr.351.

[13] Kinh Tăng Chi, Chương 8, phẩm Đất rung động, phần Pháp lược thuyết - (III) (63) [lược].

[14] Kinh Tăng Chi, Chương 1, phẩm Khó sử dụng, phần Tâm không tu tập (1-10) [lược].

[15] Dẫn theo Thiền sư Trung Hoa do HT. Thích Thanh Từ soạn dịch, nguồn: <https://hoavouu.com/a17549/17-thien-su-hue-tang-thach-cung>.

[16] Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm Tọa thiền, thứ 5 [trích].

[17] Kinh Tăng nhất A-hàm, Tập I, phẩm Khuyến thỉnh (XIX), thứ 5.

[18] Kinh Trung Bộ, Đại kinh Dụ dấu chân voi, số 28.

[19] Kinh Tiểu Bộ, Kinh Phật tự thuyết, Chương 1, phẩm Bỏ-để, (III) (Ud 2).

[20] Kinh Trung Bộ, Đại kinh Phương quảng, số 43 [lược].

[21] Kinh Tăng Chi, Chương 8, phẩm Từ, phần Tuệ - (II) (2) [lược].

[22] Dẫn theo Thiền sư Trung Hoa do HT. Thích Thanh Từ soạn dịch, nguồn: <https://hoavouu.com/a17549/17-thien-su-hue-tang-thach-cung>.

[23] Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Bát-niết-bàn, số 16 [lược].

[24] Kinh Tăng Chi, Chương 3, phẩm Sa-môn, phần Người Vajji, thứ 83 [lược].

[25] Kinh Tăng Chi, Chương 3, phẩm Sa-môn, phần Học pháp, thứ 89 [lược].

PHẬT GIÁO
VĂN HÓA
& ĐỜI SỐNG



Hình ảnh người già qua ca dao, tục ngữ, thành ngữ Việt Nam

ThS. Trần Thanh Tuấn

Mỗi người Việt Nam đều nằm lòng câu nói “Kính lão đắc thọ” hay giản dị hơn là “*Yêu trẻ, trẻ đến nhà - Kính già, già để tuổi cho*”. Tư tưởng kính trọng người già, những bậc cao niên trường bối luôn tồn tại trong đời sống tinh thần người Việt, dù trải qua bao thăng trầm của đời sống xã hội từ xưa đến nay. Ca dao, tục ngữ, thành ngữ đã thể hiện nhãn quan sắc bén của dân gian đối với người già bằng nhiều góc nhìn đa diện, đa chiều.

1. NGƯỜI GIÀ NHIỀU TRẢI NGHIỆM, LÀ KHO TÀNG QUÝ GIÁ ĐỂ CON CHÁU NOI THEO

Tục ngữ Việt Nam minh triết khi khuyên răn mọi người “*Đi hỏi già, về nhà hỏi trẻ*”. Khi đi xa hay gần để làm việc gì đó, mọi người nên tham khảo ý kiến người lớn tuổi (người già). Họ là người từng trải, có kinh nghiệm nên có thể cung cấp những bài học cần thiết, hữu ích. Hay nói cách khác, người già sẽ tư vấn cho chúng ta cách ứng xử phù hợp trong công việc. Còn khi về nhà, nếu muốn nắm bắt thông tin liên quan những chuyện đã xảy ra khi đi vắng nhà, chúng ta nên hỏi trẻ con. Trẻ nhỏ hồn nhiên, biết gì nói đấy. Những thông tin trẻ con cung cấp chính là thông tin chân thực nhất chúng ta cần. Từ câu tục ngữ trên có thể thấy người Việt xem trọng vốn sống của người già, xem như đây là kim chỉ nam có tác dụng định hướng, soi đường trong mọi công việc.

Bên cạnh câu tục ngữ tiêu biểu này, người Việt còn tô đậm hình ảnh người già với sự trải đời của mình, có thể ứng phó với những tình huống bất trắc trong cuộc sống. Thành ngữ “*Kẻ cắp gặp bà già*” chính là đề nói sự lỗi đời của người cao tuổi. Câu thành ngữ bàn đến hai đối tượng. Kẻ



Qua ca dao - tục ngữ - thành ngữ, người Việt thể hiện cách nhìn, cách đánh giá của mình về người già thấu tình đạt lý. Người già mặc dù có những ưu điểm lẫn khuyết điểm, thế nhưng nhìn chung đây là những đáng bậc mà con cháu và cả xã hội cần phải tôn trọng.



cấp: Chỉ những kẻ ranh ma, mảnh khỏe, đi ăn cắp đồ của người khác. Bà già: Là những người già dặn, có nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống, những người cao tay, có thể ứng biến được mọi tình huống. Trong trường hợp cụ thể của câu này, bà già hay người nhiều tuổi, là những người có đủ kinh nghiệm để cất tiền bạc, của cải ở những nơi an toàn nhất và kẻ cắp chẳng thể lấy được gì khi gặp bà già, bởi “*Gừng càng già càng cay*”.

Người già chứa đựng “túi khôn”, còn người trẻ lại có sức khỏe, thể nên, mỗi độ tuổi đều chứa đựng những lợi thế riêng. Dân gian diễn đạt điều ấy qua câu nói: “*Khôn đâu tới trẻ, khỏe đâu tới già*”. Qua đó, cũng thêm một lần nữa muốn nhấn mạnh đến ưu thế của người già là sự tích lũy bề dày kinh nghiệm sống. Đồng thời, khi sống chung một mái nhà, người trẻ sẽ được người già hỗ trợ bằng chính những kinh nghiệm ấy. “*Một mẹ già bằng ba con ở*”: Người bà khi chăm sóc cháu sẽ chu đáo và cẩn trọng hơn người ở thuê rất nhiều. Vì họ đang chăm sóc bằng cả tình yêu thương lớn lao của người bà đối với cháu. Thậm chí ở Nam Bộ còn có câu tục ngữ: “*Thương con một tảo, thương cháu một già*” [1]. Người ông, người bà thương và

chiều cháu hơn cả chiều con, chính vì thế, người bà lại phải chịu thêm một trách nhiệm: “*Con hư tại mẹ, cháu hư tại bà*”.

Biến thể của câu trên còn có: “*Một mẹ già bằng ba then cửa*”, bởi một bà mẹ già bao giờ cũng có giá trị (canh giữ) cao hơn cả ba lượt then cửa gộp lại. Then cửa dù sao cũng chỉ là vật vô tri, là cái chốt ngăn cách thuần túy. Còn bà mẹ già trông nhà, với sự cẩn trọng, tinh nhạy khi nghe ngóng, quan sát và phán đoán mọi diễn biến xảy ra, sẽ có cách xử lý kịp thời. Giao nhà cho mẹ yên tâm một, giao con cho bà yên tâm mười. Bởi bà chăm sóc con ta bằng chính trái tim người mẹ mà bà đã từng chăm ta những ngày thơ bé.

2. CON CHÁU TRỌN LÒNG HIẾU KÍNH VỚI NGƯỜI GIÀ

Người Việt Nam có truyền thống kính trọng người già. Chữ “hiếu” luôn là chuẩn mực đạo đức hàng đầu. Vậy nên, trong gia đình, chuyện hiếu kính cha mẹ cực kỳ quan trọng. Những câu ca dao nhắc nhau hiếu thuận với cha mẹ già thực sự rất nhiều. Trong kho tàng ca dao người Việt, với hình ảnh cha mẹ



Người Việt Nam có truyền thống kính trọng người già. Chữ “hiếu” luôn là chuẩn mực đạo đức hàng đầu. Vậy nên, trong gia đình, chuyện hiếu kính cha mẹ cực kỳ quan trọng.

già, ca dao có câu trúc so sánh đặc trưng: *Mẹ (cha) + như + X...* Trong đó, X là những hình ảnh khơi gợi sự thơm mát, ngọt ngào nhưng cũng tàn úa, mong manh...

- *Mẹ già đầu bạc như tơ.*
 - *Mẹ già như áng mây trời.*
 - *Mẹ già như chuối chín cây.*
 - *Mẹ già như chuối ba hương.*
Như xôi nếp mật, như đường mía lau.
Đường mía lau càng lâu càng ngát,
Xôi nếp mật ngào ngọt hương say.
Ba hương lây lất tháng ngày,
Gió đưa mẹ rụng, con rày mò côi.
Mẹ già như áng mây trời,
Như sương trên cỏ, như lời hát ru.
Lời hát ru vì vu trong gió,
Sương trên cỏ khó vờ dễ tan.
Mây trôi lãng đãng trên ngàn,
Gió đưa tan, hợp, hợp, tan, nao lòng.

Cấu trúc so sánh ấy nhằm tôn vinh hình ảnh cha mẹ già đã hy sinh cho con cả cuộc đời. Đồng thời, cũng khơi gợi sự vô thường luôn rình rập người già, khi sức khỏe đã suy yếu dần theo năm tháng. Chính từ nhận thức ấy mà người con phải ra sức viếng thăm cha mẹ khi tuổi hạc đã cao:

Mẹ già ở túp lều tranh,
Sáng thăm tối viếng mới đành dạ con.

Bên cạnh việc thăm viếng thường xuyên, người con còn phải chăm lo từng miếng cơm, manh áo:

- *Mẹ già hai đứa nuôi chung,*
Đứa lo cơm cháo, đứa giùm thuốc thang.
 - *Trời mưa cho ướt lá dừa,*
Cho tươi luống cải cho vừa lòng em.
Cho em hái ớt rau dền,
Nấu tô canh ngọt dâng lên mẹ già.

Chẳng những thế, người con hiếu thảo còn khẩn vái thánh thần cầu cho cha mẹ thêm phúc, thêm thọ mà sống lâu bên con cháu:

Mỗi đêm mỗi thấp đèn trời,
Cầu cho cha mẹ sống đời với con.

Cũng chính vì lẽ đó, người con gái rất sợ lấy chồng xa, vì khi đã xa nhà làm dâu thì việc viếng thăm, chăm sóc cha mẹ sẽ vô cùng khó khăn:

Con cá đối nằm trên cối đá,
Chim đa đa đậu nhánh đa đa,
Chồng gần không lấy, bậu lấy chồng xa.
Mai sau cha yếu mẹ già,
Chén cơm đôi đứa, bộ kỹ trà ai dung?

Mặc dù từ trước đến nay, trong mắt nhiều người, mối quan hệ mẹ chồng - nàng dâu luôn phức tạp, nhiều mâu thuẫn. Tuy nhiên, nhiều nàng dâu hiền đã luôn tâm niệm:

Dẫu biết rằng quy luật: Sinh, lão, bệnh, tử luôn là sự vận hành
miên viễn của vũ trụ; thế nhưng, con người ai cũng sợ già.

*Mẹ già là mẹ già anh
Một ngày ba bận cơm canh rau bầu
Khẩn nguyên cha mẹ sống lâu
Phơ phơ tóc bạc trên đầu tấm bông.*

Bên cạnh việc chăm sóc chu đáo, người dâu thảo
tình nguyện bươn chải để có tiền cho chồng ăn học
cũng như phụng dưỡng mẹ chồng đã già yếu:

*Xin anh đi học cho ngoan
Để em dệt cửi kiếm quan tiền dài
Quan tiền dài em ngắt làm đôi
Nửa thì giấy bút, nửa nuôi mẹ già.*

Tóm lại, có thể nói, những câu ca dao, tục ngữ bàn
về lòng hiếu kính với cha mẹ già yếu đã thể hiện nét
nhân văn sâu sắc trong đời sống tâm hồn người Việt.
Đây chính là những giá trị tốt đẹp cần được tiếp tục
trao truyền đến thế hệ hôm nay và cả mai sau.

3. SỢ TUỔI GIÀ, NỖI KHẮC KHOẢI NHÂN SINH MUÔN ĐỜI

Mặc dù xem người già là “túi khôn” đáng kính trọng,
nhưng người Việt (có lẽ nhiều dân tộc khác trên thế
giới) cũng rất sợ tuổi già. Bởi “trẻ khôn ra, già lú
lại”, ai mong già để làm gì vì khi già đi, con người
bị hạn chế nhiều thứ, đặc biệt là sức khỏe và trí tuệ.
Dẫu biết rằng quy luật: Sinh, lão, bệnh, tử luôn là sự
vận hành miên viễn của vũ trụ; thế nhưng, con người
ai cũng sợ già. Đặc biệt, phụ nữ là đối tượng sợ hãi
tuổi già hơn cả, bởi lẽ họ ý thức được trước quy luật
nghiệt ngã của thời gian, nhan sắc thanh xuân dù có
rực rỡ cũng sẽ chóng phai pha theo năm dài tháng

rộng. Trong kho tàng ca dao, tục ngữ, thành ngữ của
người Việt, rất nhiều câu đề cập đến việc này.

Lý do một cô gái thôi chờ đợi một chàng trai thường
gắn với nỗi lo âu:

*- Ai ơi, trẻ mãi ru mà,
Càng đo đắn mãi càng già mắt duyên.
- Một năm một tuổi một già,
Ba năm một tuổi chỉ mà đợi anh.*

Bởi người con gái hiểu được một cách sâu sắc. Khi
tuổi xuân qua mau thì dù trang điểm thật nhiều cũng
không thể che lấp đi dấu vết thời gian hiện hiện trên
khuôn mặt:

*Cau già dao bén thì ngon,
Người già trang điểm phấn son cũng già.*

Hệ quả khi người con gái chưa lập gia đình mà tuổi
già đã đến, đó sẽ là sự cô độc:

*- Mướp già thì mướp có xơ,
Gái già thì gái nằm trơ một mình.
- Cau già lờ lưa bán trăm,
Chị nọ lờ lưa biết nằm cùng ai?
- Bảy mươi chống gậy ra đi
Than thân rằng thuở đang thì không chơi
- Bảy mươi chống gậy ra ngồi
Xuân ơi xuân có tái hồi được chăng?*

Nguyên nhân lờ lững trong hôn nhân của người phụ nữ
thì có nhiều. Trong số ấy có việc “Già kén kén hom”.
Đây là câu tục ngữ nói đến những người con gái kén
chọn kỹ quá để đến nỗi tình duyên lỡ làng, cuối cùng

có thể gặp cảnh không như ý. Theo tác giả Nguyễn Đức Dương [2], từ “kén” dùng ở đây không phải là động từ, mà là danh từ để chỉ cái tổ bằng tơ do tằm kết nên để làm nơi hoá thân trong quá trình tiến hóa của tằm và “kén”, là một từ cổ chỉ trạng thái bị dính chặt vào một cái gì đó, còn “hom” là những thanh tre mảnh để đan nên các tấm “né” [3]. Từ những gì vừa trình bày, chúng ta có thể rút ra nhận định: Nội dung đích thực của “*già kén kén hom*” là “kén” mà đề quá già trên “né” thường dễ bị dính chặt vào “hom” (khiến khi cần rất khó gỡ ra). Vậy nên, từ nghĩa gốc này dân gian đã chơi chữ “kén” trong “kén tằm” đồng âm với “kén” trong “kén chọn”. Ý của thành ngữ này là nếu quá kén chọn sẽ dễ dẫn đến quá lứa, lỡ thì.

4. NGƯỜI GIÀ VÀ NHỮNG “TẬT XẤU”

Cuộc sống muôn màu muôn vẻ, có kính trọng thì cũng có chế giễu, nhạo báng. Có khi, người ta cất lời chê già khó tính. Đặc biệt, là những người phụ nữ lớn tuổi có con trai và mong muốn có được cô con dâu ưng ý nhưng lại kị tính thái quá, khiến cho duyên phận con trai mình gặp nhiều ngang trái:

Ai làm cho chuỗi không cảnh,

Cho anh không vợ cần quanh mẹ già.

Mẹ già như mẹ người ta,

Thì anh có vợ trong nhà đã lâu.

Mẹ anh ác nghiệt cơ cầu,

Cho nên anh chịu âu sầu đến nay.

Bên cạnh đó, với một số người khi về già lại sinh thêm những tính khí xấu mà có thể trước đây họ không có. “*Già sinh tật, đất sinh cỏ*” hay “*Trẻ đeo hoa, già đeo tật*” là những câu thành ngữ đúc kết những hiện tượng như thế. Những tật ấy của người già có khi rất trái khoáy:

- Bà già đã tám mươi tư,

Ngồi bên cửa sổ đưa thư kén chồng.

- Bà già tuổi tám mươi hai,

Ngồi trong quan tài hát gheo ông Sư.

- Bà già đi chợ Cầu Đông,

Bói xem một quẻ lấy chồng lợi chăng?

Thầy bói gieo quẻ nói rằng:

Lợi thì có lợi nhưng răng chẳng còn!

Những bài ca dao trên trêu gheo những người phụ nữ lớn tuổi nhưng không “chính chuyên” (đĩ nhiên ở đây là theo quan niệm cộng đồng hẹp hòi trong xã hội phong kiến). Những thủ pháp nghệ thuật quen thuộc của ca dao hài hước cũng được sử dụng ở đây. Đó là

thủ pháp phóng đại và chơi chữ. Qua những bài ca dao hài hước trên, tác giả dân gian mong muốn người già luôn phải là tấm gương sáng, mọi hành động và suy nghĩ phải phù hợp với lứa tuổi (phù hợp với chuẩn mực chung của cộng đồng). Tuy nhiên, bên cạnh những bài ca dao cười cợt, châm biếm, tác giả dân gian còn có những câu ca dao thể hiện sự cảm thông hơn như:

- Già thì lễ Phật đi chùa,

Cau non trái mùa ai cũng muốn ăn.

Bài ca dao nói đến những việc người già nên làm là: “*Lễ Phật đi chùa*” nhưng đồng thời cũng thông cảm khi nói: “*Cau non trái mùa ai cũng muốn ăn*”. Đây vừa là lời chống chế của người già cũng là lời bênh vực của dân gian dành cho người già, xem như đây là một trạng thái tâm lý thường tình “*ai cũng muốn ăn*”.

Với những người già (đặc biệt là nam giới), dân gian luôn lên án những người có “máu dê” khi tuổi đã nhiều nhưng vẫn để ý dòm ngó đối với những người con gái đáng tuổi con cháu:

- Ông già bạc phều râu tôm

Thấy dâu quét bếp còn lườm mắt dê.

- Ông già ông đội nón cời,

Ông ve con nít ông Trời đánh ông.

Qua ca dao, tục ngữ, thành ngữ, người Việt thể hiện cách nhìn, cách đánh giá của mình về người già thấu tình đạt lý. Người già mặc dù có những ưu điểm lẫn khuyết điểm, thế nhưng nhìn chung đây là những đáng bậc mà con cháu và cả xã hội cần phải tôn trọng. Với vai trò là “cây cao bóng cả”, người già luôn là kho tàng quý giá, nền tảng vững chắc cho con cháu cũng như xã hội phát triển phồn vinh.

Chú thích:

[1] Một táo bằng 20 lít, tương đương một thùng, gọi là “thùng quan”. Hai táo bằng một gia.

[2] Nguyễn Đức Dương - “Già kén kén hom” nghĩa là gì? (<https://laodong.vn/archived/gia-ken-ken-hom-nghia-la-gi-676759.laodong.vn>)

[3] Tằm né: Vật dụng được dùng được người chăn tằm dùng để làm chỗ cho giống sâu hữu ích kia kết kén.

Tài liệu tham khảo:

1. Nguyễn Xuân Kinh, *Thi pháp ca dao*, Nxb. Đại học Quốc gia, 2007.
2. Mã Giang Lân, *Tục ngữ và ca dao Việt Nam*, Nxb. Giáo dục, 1999.
3. Vũ Ngọc Phan, *Tục ngữ ca dao dân ca Việt Nam*, Nxb. Văn học, 2021.



Văn hóa nhận thức qua nhân sinh quan Phật giáo Việt Nam thời Lý Trần

SC. Thích Nữ Huệ Nhật*

DẪN NHẬP

Tiếp cận từ góc độ cấu trúc thì yếu tố hàng đầu của văn hóa là sự hiểu biết, khả năng sáng tạo của con người qua từng thời kỳ lịch sử. Nhưng sự hiểu biết chỉ trở thành văn hóa khi nó trở thành nền tảng cho lối sống, hành vi ứng xử của con người trong các mối quan hệ của con người với xã hội, tự nhiên và chính bản thân. Văn hóa Phật giáo Việt Nam là một yếu tố vô cùng quan trọng trong đời sống sinh hoạt tôn giáo và đời sống người dân Việt, trở thành một bộ phận không thể thiếu của văn hóa Việt Nam. Trong đó, hệ tư tưởng thời kỳ Phật giáo Lý - Trần là cốt lõi của các giá trị văn hóa Phật giáo vì nó giữ vai trò kết dính, định hướng những chuẩn mực giá trị của các cộng đồng người và được thể hiện qua nhân sinh quan Phật giáo Lý - Trần.

KHÁI QUÁT VỀ NHÂN SINH QUAN PHẬT GIÁO

Thế giới quan trọng Phật giáo luôn bao hàm nhân sinh quan, vì con người chính là một chỉnh thể vũ trụ và được tạo thành bởi vô vàn nhân duyên trong chuỗi mắt xích luân hồi không ngừng biến chuyển. Phật giáo đi vào cuộc đời với mục đích cứu khổ ban vui cho con người, lấy con người làm đối tượng chính cho việc hoằng pháp và độ sanh. Trong nhiều kinh tạng ghi lại lời Phật dạy cho hàng đệ tử rằng: “*Này các Tỷ-kheo, xưa cũng như nay ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ*” [1]. Trong suốt 45 năm thuyết pháp, Ngài chỉ dạy cho nhân sinh thấy rõ sự khổ và phương pháp diệt trừ khổ, những vấn đề vô cùng thực tế và lợi lạc, Ngài thường tránh nói về những vấn đề siêu nhiên, huyền bí vì những điều đó không giúp ích cho việc liễu sanh thoát tử của con người.

Cũng chính vì nhận ra được sự vô thường của kiếp người qua bức tranh “*sanh, già, bệnh, chết*” mà trong khi dạo chơi bốn cửa thành, Thái tử Tất Đạt Đa sẵn sàng bỏ tất cả vinh hoa phú quý để quyết vào rừng sâu tìm thầy học đạo, sống cuộc đời xuất sĩ với gió núi mây ngàn, tự chiến đấu chính nội tâm và cảm



Thực hành quán chiếu pháp Ngũ
uẩn giúp hành giả mở tung cánh cửa
vô minh, rửa sạch phiền não và khi
chúng ta ý thức được những việc làm
sai trái, luôn thực hành pháp Phật dạy
thì những vấn đề khủng hoảng đạo
đức, bạo lực gia đình, các tệ nạn xã
hội sẽ được giảm thiểu tối đa.

Kế thừa và phát huy tinh thần nhập thế
của Đạo Phật không rời cuộc sống con
người, các vị vua, các vị Thiền sư thời
đại Lý - Trần đã sống và điều hành quốc
gia theo tinh thần Phật giáo, trở thành
thời kỳ nhập thế tích cực, vang dội nhất
trong lịch sử dân tộc Việt.

đỗ ngoại cảnh, chứng thành Phật quả. Với trí tuệ của bậc toàn giác, Ngài tuyên thuyết bài pháp đầu tiên là Tứ Diệu Đế sau khi chứng ngộ dưới cội Bồ đề, khiến Ma vương phải khuất phục cúi đầu cung kính, khắp cõi Tam thiên Đại thiên rung động vui mừng hoan ca. Pháp Phật thậm sâu vi diệu không gì sánh bằng, nếu ai tinh tấn tu học theo giáo pháp của Ngài đã tự thân chứng đắc, thì con đường giải thoát không chỉ dừng lại ở sự mong muốn và thiết tha nguyện cầu được chạm đến cánh cửa vô sinh.

Thiết lập nhân sinh quan trên Ngũ uẩn, Đức Phật dạy “*Ai thấy Pháp người ấy thấy Ta, ai thấy Ta người ấy thấy Pháp*” [2]. Sau câu nói quan trọng này, Đức Phật liên giáo giới Tôn giả Vakkali bài pháp “*Ngũ uẩn là vô thường*”. Đây là lời dạy của Đức Phật dành cho Vakkali, cũng chính là dành cho tất cả hành giả nhằm nhắc nhở khi nhìn thấy Đức Thế Tôn, thấy ngay bài pháp “*Ngũ uẩn là vô thường*”, tức thấy pháp thân của Đức Thích Ca Mâu Ni chứ không phải thấy sắc pháp của Ngài, bởi vì dù cho sắc thân của Đức Phật có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp khác hẳn với người thường, nhưng cũng không tránh khỏi quy luật biến dịch. Cho nên, ai chiêm ngưỡng dung nhan hình tướng của Đức Phật, nhận thấy bài pháp vô thường trên người Ngài thì mới thật sự thấy Ngài. Con người chịu sự chi phối do sự khổ đau từ thân Ngũ uẩn này, nguyên nhân chính yếu vẫn là do Vô minh và Tham ái dẫn đầu. Ngoài ra, muốn tồn tại được con người phải nhờ đến thức ăn duy trì mạng sống, Phật giáo nhận định có bốn loại thức ăn chính nuôi dưỡng con người: Đoàn thực (thức ăn từ động thực vật), Xúc thực (thức ăn từ những cảm giác, cảm thọ), Tư thực (thức ăn từ sự suy tư, nhận thức), Thức thực (thức ăn tinh thần thuần khiết chỉ có ở cõi vô sắc). Muốn có được sức khỏe, tinh thần minh mẫn thì mỗi người cần chiêm nghiệm lại, lựa chọn những thức ăn nào tốt cho mỗi chúng ta, không nên chọn những thức ăn chỉ vì ưa thích, tự nuôi chính mình bằng những suy nghĩ tiêu cực, đắm mình vào những cảm thọ làm não hại tâm trí.

Tính bình đẳng trong Phật giáo cũng là yếu tố quan trọng trong nhân sinh quan Phật giáo. Đức Phật là một bậc vĩ nhân, Ngài đã làm một cuộc cách mạng tư tưởng xóa bỏ sự phân biệt giai cấp, nâng cao vị trí người nữ, cho người nữ xuất gia tu phạm hạnh, thành lập Ni đoàn, là việc làm duy nhất và chưa từng thấy trong lịch sử tôn giáo. Đây cũng chính là tinh thần nhập thế của Phật giáo về bình đẳng giới,

không phải chỉ hôm nay mà đã có từ thời Đức Phật tại thế. Vì xã hội Ấn Độ đương thời, sự kì thị chủng tộc rất sâu sắc, sự phân chia bốn giai cấp vô cùng khắc nghiệt: *Bà-la-môn* (Thần quyền) cùng *Sát-đế-lợi* (Vương quyền) là giai cấp thống trị; còn *Phệ-xá* (thương nhân), *Thủ-đà-la* (nô lệ) là giai cấp bị trị. Cùng tồn tại nhiều bộ luật (luật *Ma-nu*) nhằm khống chế những con người thuộc hạng cùng đinh, riêng người phụ nữ Ấn Độ bị ảnh hưởng đương thời, trong vòng cương tỏa đè nặng của Nho - Ấn và *Bà-la-môn* bấy giờ. Họ không có một vị thế nào trong xã hội, họ sinh ra để mua vui cho nam giới, phục vụ chồng con, bị đối xử phân biệt về mọi phương diện. Đức Phật xuất hiện đúng lúc trong bối cảnh lịch sử bấy giờ, Ngài đã mở ra một cánh cửa mới cho nhân sinh và vũ trụ, mở ra con đường mới cho người nữ đi đến sự an lạc tuyệt đối bằng cách cho họ xuất gia và thành lập Ni đoàn cho Ni chúng. Đức Phật dạy: “*Không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ, trong nước mắt cùng mặn. Mỗi người sanh ra đều có Phật tánh và có thể thành Phật*” [3]. Từ đó, nữ giới có cơ hội tu tập và trong Ni đoàn đã xuất hiện nhiều vị Ni lỗi lạc, rất nhiều vị chứng được Thánh quả A-la-hán.

Nhân sinh quan Phật giáo gắn liền với học thuyết Duyên khởi, Nhân quả, Nghiệp báo vì tất cả đều theo chuỗi tác động qua lại, phụ thuộc và ảnh hưởng lẫn nhau. Đây cũng chính là sự sống tất yếu mà con người phải chịu hoàn toàn mọi trách nhiệm do ba nghiệp thân, khẩu, ý gây ra, không phải do ai ép buộc hay ban phước giáng họa từ một đấng tối cao thiên biến vạn hóa nào đó. Từ vô thi luân hồi, sự sống mãi tiếp nối theo dòng chảy nghiệp lực, thay đổi dạng thức sống đến cảnh giới, tùy theo nghiệp thiện - ác mỗi người đã gieo trồng. Nhận thức rõ những điều này, mỗi chúng ta cần tu tập theo Tứ Diệu Đế - cốt lõi của nhân sinh quan Phật giáo, với mục đích giúp con người nhận chân được căn nguyên của khổ, hiểu rõ cách diệt khổ và con đường đưa đến chân hạnh phúc.

NHÂN SINH QUAN PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỜI LÝ TRẦN

Kế thừa và phát huy tinh thần nhập thế của Đạo Phật không rời cuộc sống con người, các vị vua, các vị Thiền sư thời Lý - Trần đã sống và điều hành quốc gia theo tinh thần Phật giáo, trở thành thời kỳ nhập thế tích cực vang dội nhất trong lịch sử dân tộc Việt. Nhân sinh quan Phật giáo Việt Nam thể hiện rõ qua



“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô,
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô”.
(Thân như bóng chớp, có rồi không,
Cây cối xuân tươi, thu nào nung).

cuộc đời tu tập, hành thiền, sự nghiệp sáng tác kinh điển, thơ văn, phụng sự đạo pháp và dân tộc của các vị vua quan, các vị Thiền sư trong thời kỳ này.

Trong đời mỗi con người, ai rồi cũng phải kinh qua con đường sanh ly tử biệt. Không ngoài quy luật đó, Thiền sư Từ Đạo Hạnh trước lúc thị tịch đã dạy cho đồ chúng một bài pháp sống động về sự vô thường của kiếp người, khuyên bảo các đệ tử đừng than khóc mà hãy đối diện với tâm thái an nhiên như đã từng, vì bậc trí hơn người ở việc làm chủ được sinh tử, thông dong tự tại, không phải lo âu và sợ hãi, những gì không mất, những gì tồn tại mãi mãi, đó chính là bản thể của sự vật.

“Thu lai bất báo nhận lai quy,
Lãnh tiểu nhân gian động phát bì.
Vị bảo môn nhân hựu luyện trước,
Cổ sư kỳ độ tác kim si”.

(Thu về chẳng báo nhận theo bay,
Cười nhạt người đời uống xót vầy.
Thôi hời môn đồ đừng lưu luyến,
Thầy xưa mấy lượt hóa Thầy nay) [4].

Thu về làm ta liên tưởng ngay đến hình ảnh những lá vàng thi nhau rơi rụng thay lá hay cũng chính là tâm thân tứ đại con người đã hư cũ khi già yếu bệnh tật, đề rồi xuân đến những chồi non (sự sống mới) sẽ xuất hiện sau đó, sự tiếp nối tưởng chừng như chưa hề có sự kết thúc phân ly. Vì chết không có nghĩa là hết mà chỉ là thay đổi dạng thức sống trong chuỗi luân hồi. Thái độ cười nhạt biểu thị cho sự bình thản, an nhiên tự tại của Thiền sư trước giờ phút ra đi, khác với người đời thường khiếp sợ hãi hùng trước ngọn gió vô thường lôi kéo. “Thầy nay” và “Thầy xưa” không khác, nghĩa là chân tâm bản tánh của mỗi người không hề khác, khi trụ vào chân tâm đó thì không còn lo ngại trước những biến động đổi thay.

“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô,
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô”.
(Thân như bóng chớp, có rồi không,
Cây cối xuân tươi, thu nào nung) [5].

Thiền sư Vạn Hạnh nói đến bức tranh nhân sinh quan thực tế của kiếp người, sự tàn hoại nhanh chóng của thân Ngũ uẩn ví như tia chớp vừa xẹt

Con người là chủ nhân của Nghiệp thể nên cần tu tập và làm chủ Nghiệp lực, siêng năng thực hành các pháp lành để khi kết thúc cuộc đời, ta không còn phải lo âu tiếc nuối những gì đã qua như lời dạy của Đức Pháp chủ Thích Phổ Tuệ “*Tuổi thọ không phải là thước đo giá trị của đời người. Vấn đề là sống để thực hiện sứ mệnh gì, mang lại lợi ích gì cho đời, cho đạo.*”

qua chưa kịp nhìn rõ đã biến mất. Vạn vật dù có tươi đẹp mon mồn đến đâu cũng đến lúc tàn úa rụng rời vào tiết trời sang thu. Các triều đại đi qua có vị vua nào giữ mãi được ngôi báu mà đều phải trải qua thời kỳ lúc thịnh lúc suy; đời người cũng thế, lúc thăng lúc trầm như những nốt nhạc du dương trầm bổng, có người thành công tốt độ sau lại nghe tin thất bại nã nê, mấy ai cứ trẻ đẹp hoài rồi cũng đến lúc héo úa tàn phai theo năm tháng. Quan trọng là khi có được tâm chánh niệm tỉnh giác, hiểu được quy luật tất yếu mọi sự vật hiện tượng theo cái nhìn đầy tuệ giác của Phật giáo thì sẽ bớt đi những nỗi lo toan nhọc nhằn. Quá khứ đã trôi qua, muốn thay đổi hay nuối tiếc điều gì đều không được, tương lai lại càng không đoán trước được, vậy chỉ nên sống với hiện tại là điều ý nghĩa và thiết thực nhất.

Nói đến sắc thân Ngũ uẩn con người, vua Trần Thái Tông nhận rõ thấu đáo thân phận con người từ hình thể bên ngoài và nội tâm trong Khóa Hư lục “*Chư nhân đẳng: Thân vi khổ bản, chất thị nghiệp nhân. Nhược tự dĩ thử vi chân, dã thị nhận tặc tác tử*” (Hỡi các người! thân là gốc khổ; chất ấy nghiệp nhân. Nếu tự coi thân đó quả là chân; tức đã nhận

kẻ thù làm ruột thịt) [6]. Dù làm vua nhưng hơn hẳn người thường ở chỗ có cái nhìn thấu đáo mọi sự vật hiện tượng, khuyên răn con người phải biết rõ thân này là gốc khổ, thể xác này không phải có từ ngẫu nhiên mà do nghiệp tạo thành tùy theo phước họa gieo trồng. Nếu chúng ta xem cái thân vô thường giả hợp đầy khổ đau này là thật, thì cũng như nhận giặc làm con cái của mình.

“*Bốn núi cheo leo vạn khóm xanh,
Muôn loài không cả, hiểu cho rành.
Lừa ba chân đỏ, may tìm được,
Lên thẳng non cao sấn bước nhanh*” [7].

Vua Trần Thái Tông phân tích bốn núi “*sanh, già, bệnh, chết*” chi phối tất cả con người, “*vạn khóm tùng*” chỉ cho sự nguy hiểm, cheo leo không có chỗ dựa vững vàng. Con lừa ba chân trong bài thơ này chỉ cho sự phi lý, đạt được cái phi lý này mới có thể lên được ngọn núi cao đó, nghĩa là thiện ác phải buông bỏ thì có phi lý chẳng, còn trong đời đời phân biệt sẽ chưa đạt ngộ cứu cánh. Dù ai có tài nghệ đánh giặc trăm trận trăm thắng, dù ai mệnh Đế vương hay kẻ khốn cùng trong thế gian này đều chịu thua trước quy luật này. Người tu Phật muốn

thoát cảnh hải hùng này không gì ngoài tu tập tinh tấn, cần kíp như cứu lửa cháy đầu vì: “Ngày nay đã qua, mạng sống giảm dần, như cá cạn nước, đâu có gì vui” [8]. Vua nhấn mạnh nhiều đến việc một khi làm thân người phải cố gắng tu tập, đừng đợi khi mất đi rồi thì muôn kiếp khó mà tìm lại được. Người chỉ ra tâm của mỗi cá nhân, cần hoàn thiện tâm qua việc trì giới, tu dưỡng đạo đức.

Lời dạy của Quốc sư Phù Vân đến vua Trần Thái Tông đã trở thành bài học nhân sinh bất hủ muôn đời “Phàm làm đấng nhân quân, thì phải lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình, và tâm thiên hạ làm tâm của mình. Nay thiên hạ muốn đốn Bệ hạ về, Bệ hạ không về sao được? Tuy nhiên, sự nghiên cứu nội điển xin Bệ hạ đừng phút nào quên” [9]. Vì trách nhiệm làm vua một nước, vua phải hy sinh những ước muốn cá nhân mà làm tròn bổn phận của đấng Quân vương, song song đó vẫn nên nghiên cứu tu học giáo pháp, đây là điều mà không phải vị vua nào cũng có thể làm được. Vua vừa điều hành đất nước vừa dành thời gian học đạo, tham vấn các Thiền sư, còn sáng tác nhiều tác phẩm kinh điển để lại hậu thế. Đây chính là tinh thần nhập thế đạo đời viên dung, quên mình vì mọi người hay cũng chính là tinh thần hành Bồ tát đạo giữa chốn nhân gian. Dù là bậc có tâm đạo lớn và hành trì tu tập theo Phật giáo, vua vẫn chú trọng nhiều đến tinh thần Tam giáo đồng nguyên, dung hòa cả ba đạo Nho - Phật - Lão khiến sức mạnh đoàn kết toàn dân lại càng vững mạnh. Đây cũng chính là nghĩa cử mang tính nhân văn cao đẹp hợp lòng dân, không phân biệt tôn giáo nên gây được tiếng vang lớn và thành tựu trên nhiều phương diện xây dựng và phát triển đất nước, đúng theo tinh thần bình đẳng của người Phật tử hành trì lời Phật dạy.

Nhân sinh quan của Tuệ Trung Thượng sĩ cũng không ngoài tư tưởng phá chấp, vượt thoát cảnh cửa bất nhị trong sự phân biệt đối đãi trên cõi đời, sống thật với bản tâm thanh tịnh vốn có, không câu nệ hình thức:

“Sắc không mê ngộ giả

Nhất lý cổ kim đồng”

(Sắc và không, mê và ngộ,

Xưa nay cùng một lý như nhau) [10].

Theo Thượng sĩ, việc hành thiền, tụng đọc kinh điển, giữ gìn giới luật là phương thức tu tập, mỗi người phải tự thân thực nghiệm tu trì mới có kết quả viên mãn. Trong Đại cương tư tưởng Phật giáo Việt

Nam có nhận xét: “Xưa nay, lý thuyết là màu xám, hiện thực mới thực sự là màu xanh của sự sống. Khi buông xả cái nhìn chấp trước nhị nguyên giữa có và không thì mọi sự tu trì trên hình thức lý luận sẽ chẳng còn ý nghĩa gì” [11]. Tuệ Trung gạt bỏ sự đối lập ranh giới giữa phàm - thánh, thị phi - phải trái, nhân - ngã, vượt lên tất cả rào cản sự chấp trước khổ não, chỉ còn lại chân tâm nhất như thanh tịnh, sáng suốt. Bàn về lẽ sống chết, ông cho rằng:

“Người ngu điên đảo tử và sinh,

Bậc trí, tử sinh thường thời vậy”

(Ngu nhân điên đảo,

Trí giả đạt quan nhân nhi dĩ) [12]

Tuệ Trung xem sống chết là lẽ thường, thậm chí “chỉ là nhân thôi” biểu hiện thái độ an nhiên tự tại của bậc tỏ ngộ giữa cõi đời. Những người sợ hãi trước sự sinh tử thì chỉ là kẻ tầm thường không thấu đạt lẽ thấu suốt của tiến trình duyên khởi, còn mê mờ si mê giữa màn đêm u tịch và chưa tìm được bản tâm thanh tịnh vốn có của mình, phải chăng chính vì không học pháp và hành trì pháp Phật một cách thấu đáo.

Đến Trần Nhân Tông với nhân sinh quan chủ yếu theo tinh thần Phật giáo còn có sự kết hợp yếu tố Nho giáo qua việc giúp ích cho đời tinh thần nhập thế, không hổ là kẻ trượng phu trên thiên hạ. “Sống mà không giúp ích gì cho đời là điều đáng thẹn của kẻ trượng phu” (Sinh vô bổ thế trượng phu tâm) [13]. Kẻ “trượng phu” đây chính là tư tưởng Nho gia, chỉ cho người có chí làm việc lớn gánh vác thiên hạ, gánh vác giang sơn cứu nhân độ thế. Trần Nhân Tông muốn giúp ích cho đời qua việc làm tròn bổn phận chăm lo đời sống nhân dân, khuyên dân bỏ dâm tử, thực hành Thập thiện. Người xứng đáng là bậc trượng phu của một đất nước tuy nhỏ bé nhưng hùng cường, luôn yêu nước thương dân, đồng thời là một Thiền sư đắc đạo, trở thành Phật hoàng duy nhất của đất nước Việt Nam. Như vậy, người đã hoàn thành sứ mệnh cho dân tộc, cho bản thân và đạo pháp qua lối sống nhân sinh cao cả, một đời cống hiến không ngừng nghỉ, du phương hóa độ dân làng và kết nối tình hữu nghị đến Chiêm Thành.

“Ăn rau trái, nghiệp miệng chẳng hiểm thừa đắng cay;
Vận giấy vận sỏi thân căn có ngại chi đen bạc” [14].

Tuy là bậc Đế vương cao sang quyền quý nhưng ngài vẫn chọn cách sống giản dị, về đến Trúc Lâm Yên Tử, Ngài một lòng tu hạnh Đầu đà khiến tâm

trí thường minh, rau quả thanh đạm qua ngày, quả là bậc Giác ngộ giữa cõi đời. Khi bàn đến việc sinh tử, Ngài nhấn mạnh hai việc này là việc lớn của đời người nên tuyệt đối không thể xem thường, phải chuyên tâm tu tập mới có thể vượt thoát nó. Cần thấu suốt bản tánh để nhận ra thân mạng mong manh như ngọn đèn trước gió, như hơi thở ra vô sinh diệt trong từng sát na, thờ ra không thờ vào cũng đồng nghĩa sự sống không còn:

*“Thân như hơi thở trong mũi khi hô hấp,
Cuộc đời như đám mây bay theo gió ngoài núi xa”
(Thân như hô hấp tự trung khí
Thế tự phong hành linh ngoại vân) [15].*

Những đám mây cứ bay trôi nổi vô định trên bầu trời, trên đỉnh núi, tan biến vào hư vô, cũng như tám thân tứ đại này vốn vô thường, một trong bốn đại chống đối hay suy yếu thì các đại kia cũng ảnh hưởng dẫn đến sức khỏe tổn giảm, cánh cửa tử mở toang chào đón chúng ta. Nhưng đối với người đã dừng cái nhân sinh tử thì còn lo gì đến quả tử sinh, tâm tư định tĩnh, sống cuộc đời tùy duyên nhập thế phụng sự đạo pháp. Chết chỉ là một chặng đường khác nên chấp nhận nó theo cách khách quan không luyến tiếc, đây cũng chính là quan niệm nhân sinh quan của Đại thừa Phật giáo được Trần Nhân Tông tiếp thu mạnh mẽ. Ông đã đau đầu tìm con đường đạo không chỉ để viên mãn cho bản thân mình trong những điều chứng ngộ về Phật pháp, mà còn để có thể giúp nước giúp dân. Ông đã thực hiện việc lấy bản thân làm kim chỉ nam cho người đời hiểu về tu tập chân chính, phản ánh chính trong cảnh giới ngộ đạo và thành quả tu luyện của bản thân ông. Trong tác phẩm của mình, ông viết:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên.
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền”
(Cõi trần vui đạo hãy tùy duyên
Đối cảnh ăn no mệt ngủ yên.
Báu sẵn trong nhà thôi khỏi kiếm
Vô tâm trước cảnh hỏi gì thiền) [16].*

Cảnh giới tư tưởng của Trần Nhân Tông đã bộc lộ rất rõ Phật pháp là cuộc sống và không hề tách ly phân biệt, trong chính cuộc sống nơi trần tục Ngài tự tại, an nhiên giữa dòng đời, buông bỏ tham chấp, tu tâm đoạn dục, nâng cao cảnh giới thiền định và tác động mạnh đến tư tưởng Thiền học Việt Nam. Tư tưởng

cư trần lạc đạo trở thành đỉnh cao, là đường lối sống đạo của Phật giáo Việt Nam thời kỳ này và trở thành tấm gương phản chiếu cho đàn hậu lai. Nhân sinh quan Phật giáo Việt Nam thời đại Lý - Trần nổi bật với tinh thần tự do, phá chấp một cách triệt để nhằm đạt được tâm chân như sáng suốt rỗng không, tự do tự tại giữa trần thế. Với sự thực tu thực chứng, phá trừ cái nhìn nhị nguyên, không còn phân biệt đối đãi giữa mê và ngộ, phàm và thánh, thiện và ác buộc trói con người vào sự tướng, vướng vào sự nghi ngờ cổ chấp. Khi phá được chấp trước, con người không còn lo sợ trước tám thân Ngũ uẩn này mà vượt lên trên sự sanh tử, coi mọi chuyện theo hướng duyên sinh thì duyên diệt, đó cũng là vòng tuần hoàn của vạn pháp. Không có gì sinh ra và mất đi nên không hề có việc đi và đến, thân tồn tại là do dục sanh, diệt được những ham muốn dục lạc đó thì không còn sanh tử.

TÁC ĐỘNG CỦA NHÂN SINH QUAN PHẬT GIÁO ĐẾN NHẬN THỨC NGƯỜI VIỆT

Nhân sinh quan Phật giáo Việt Nam với những giá trị nhân văn, nhân đạo nên dễ dàng dung hợp các nền văn hóa mà không mất đi những giá trị cốt lõi. Người dân Việt thấm nhuần tư tưởng Phật giáo, thay đổi nhận thức theo hướng tích cực tạo nên khí phách đầy hiên ngang và tinh thần đoàn kết trở nên nhiệt huyết khiến Vương An Thạch phải gật đầu thừa nhận *“Cả nước Giao Chỉ, nhà có sáu người thì năm người tông quân, còn một người không đi được nên phải ở lại”* [17]. Không phải ngẫu nhiên nhà triết học thông thái người Đức P. Nietzsche đã đề cao ý nghĩa thực tiễn của giáo lý nhà Phật: *“Phật giáo đã nhận lãnh trách nhiệm đặt các vấn đề một cách khách quan và bình tĩnh... Phật giáo không kích thích người ta làm chiến tranh chống các tôn giáo khác. Điều cảm động nhất chính là ở chỗ giáo lý nhà Phật chống lại tư tưởng phục thù, hận học, oán ghét”* [18].

Văn hóa Phật giáo qua triết lý nhân sinh quan giúp cho dân tộc Đại Việt có được lối sống tốt đẹp, cùng nhau xây dựng đất nước và kiên quyết đấu tranh khi có giặc ngoại xâm. Không phân biệt là ai, tầng lớp nào, học thức ra sao đều có quyền được sống, được yêu thương và quan trọng nhất là bất cứ ai cũng có thể tu tập và chứng ngộ đến con đường giải thoát. Từ đó, con người có thể cảm thông và sẻ chia lẫn nhau từ cuộc sống, lòng nhân ái dùm bọc của dân tộc Việt cùng tinh thần từ bi, bình đẳng của Phật

giáo đã cộng sinh và cộng hưởng tạo nên lối sống nhân sinh cao cả ngay tại thế gian này.

Qua giáo lý Duyên khởi, Nhân quả, Nghiệp báo của nhân sinh quan giúp con người sống tích cực lạc quan, không còn quá khổ đau trước những biến động vô thường của cuộc đời. Con người là chủ nhân của Nghiệp, thế nên cần tu tập và làm chủ Nghiệp lực, siêng năng thực hành các pháp lành để khi kết thúc cuộc đời, ta không còn phải lo âu tiếc nuối những gì đã qua như lời dạy của Đức Pháp chủ Thích Phổ Tuệ “*Tuổi thọ không phải là thước đo giá trị của đời người. Vấn đề là sống để thực hiện sứ mệnh gì, mang lại lợi ích gì cho đời, cho đạo*” [19]. Giờ phút lâm chung là lúc quyết định cuối cùng tâm thức chúng ta đi về đâu, người Phật tử cần nhận thức rõ điều này và luôn trong tâm thế chuẩn bị hành trang vững chãi trước lúc đi xa. Trong chuỗi luân hồi này, tất cả mọi người có khi đã từng là cha mẹ ta, anh em, thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp nên tốt hơn hết là luôn kính trọng, yêu thương lẫn nhau.

Nhận thức được môi trường đang sống có quan hệ mật thiết với con người nhằm giữ gìn ngôi nhà chung của chúng ta, không tàn phá môi sinh một cách thiếu ý thức, gieo trồng hạt giống trí tuệ qua việc học hỏi và thực hành giáo lý Phật Đà, hành thiện cho tâm trí định tĩnh qua những ngày bốn ba vì cuộc sống mưu sinh. Tinh thần bình đẳng đã kết nối những trái tim con người cùng sưởi ấm yêu thương nhau, cùng dìu nhau vượt qua sóng gió cuộc đời. Dù ngày nay thế giới vật chất đủ đầy, công nghệ tiên tiến hàng đầu phục vụ nhu yếu con người nhưng kéo theo đó là những hệ lụy đưa đến các bệnh về tâm. Phật giáo đã và đang đồng hành cùng nhân sinh, đưa ra đường hướng giáo dục toàn diện giúp mỗi người tự cân bằng thân tâm qua phương pháp Thiền định. Sự an lạc nội tâm chính là chìa khóa đưa đến hạnh phúc nên rất nhiều người trên thế giới ngưỡng mộ và cùng nhau thực hành phương pháp Thiền của Đạo Phật. Họ không chỉ xem đây là phương pháp dưỡng sinh phòng chống bệnh tật mà còn tìm đến thiền như một con đường quay về sự thăng bằng của nội tâm, giải tỏa stress, những trạng thái căng thẳng thần kinh, sự bất ổn về mặt tâm lý trong cuộc sống hiện tại. Bài pháp “*Ngũ uẩn*” cho con người hiểu rõ sâu sắc sự vô thường biến đổi trong từng sát na sinh diệt, từ đó quý trọng từng tắc bóng thời gian tu tập, làm những việc có ích cho bản thân và cộng đồng.

KẾT LUẬN

Thực hành quán chiếu pháp Ngũ uẩn giúp hành giả mở tung cánh cửa vô minh, rửa sạch phiền não và khi chúng ta ý thức được những việc làm sai trái, luôn thực hành pháp Phật dạy thì những vấn đề khủng hoảng đạo đức, bạo lực gia đình, các tệ nạn xã hội sẽ được giảm thiểu tối đa. Với tấm lòng bi mẫn, Đức Phật đã tự thân kinh qua và thực nghiệm, chỉ cho chúng ta nhận thức rõ khổ đau và phương cách đoạn trừ. Phật giáo là tôn giáo góp phần tạo nên nền văn hóa dân tộc thêm đậm đà bản sắc qua tư tưởng từ bi, trí tuệ, hướng con người đến lối sống đạo đức lành mạnh và an vui trong cuộc sống. Với tinh thần khế lý khế cơ, văn hóa nhận thức Phật giáo thời đại Lý - Trần cho chúng ta thấy rõ được Phật giáo có một hệ thống nhận thức vô cùng khoa học và thực tiễn, thể hiện rõ được chức năng ảnh hưởng và điều chỉnh xã hội. Nhận thức rõ nhân sinh quan, thế giới quan và giải thoát quan Phật giáo qua chuỗi mười hai nhân duyên phần nào đáp ứng được những tiêu chuẩn của một nền văn hóa.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

*Sư cô Thích Nữ Huệ Nhật, Học viên Cao học khóa III, Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh.

- [1] Thích Minh Châu dịch, *kinh Trung Bộ*, Tập 1, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2012, tr.185.
- [2] Thích Minh Châu dịch, *kinh Tương Ưng III*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1991, tr.219.
- [3] Thích Thiện Hoa, *Phật học Phổ thông I*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2012, tr.43.
- [4] Viện Văn học, *Thơ văn Lý Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, 1977, tr.347.
- [5] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.218.
- [6] Thích Thanh Từ, *Thiền sư Việt Nam*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2010, tr.103.
- [7] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.45.
- [8] Thích Tịnh Hạnh, *Đại Tập 178*, Hội Văn hoá Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, 2000, tr.1028.
- [9] Thích Thanh Từ, *Sđđ*, 2010, tr.240.
- [10] Nguyễn Tài Thư Chủ biên, *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Khoa học Xã hội Nhân văn, 1998, tr.236.
- [11] Thích Phước Đạt, Thích Hạnh Tuệ, Thích Nữ Thanh Quế, *Đại cương tư tưởng Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Khoa học Xã hội, 2021, tr.185.
- [12] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.283.
- [13] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.477.
- [14] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.550.
- [15] Nguyễn Tài Thư chủ biên, *Sđđ*, 1998, tr.255.
- [16] Viện Văn học, *Sđđ*, 1977, tr.510.
- [17] Hoàng Xuân Hãn, *Lý Thường Kiệt - Lịch sử ngoại giao và tông phái triều Lý*, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr.275.
- [18] Trần Văn Giàu, *Sự phát triển tư tưởng Việt Nam từ thế kỷ XIX đến Cách mạng tháng Tám*, Tập I, Nxb. Khoa học Xã hội, 1973, tr.475.
- [19] <https://vov.vn/xa-hoi/duc-phap-chu-thich-pho-tue-song-de-mang-lai-ich-gi-cho-doi-cho-dao-899426.vov> (truy cập ngày 06/3/2022).



Kiến khai Đại giới đàn Thiện Hoa Mừng Thầy 99 tuổi Tùng Hạc

HT. Thích Nhật Quang

Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.
Cung kính ngưỡng bạch đức Phó Pháp chủ GHPGVN - Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam.

Ngưỡng bạch Thầy!

Hôm nay tại phương trượng Tổ đình, toàn thể huynh đệ chúng con, hàng đệ tử môn hạ của Thầy đồng quỳ dưới chân Ân sư, dâng lễ dâng lên khúc dạ chí thành, kính mừng Đại Giới đàn Thiện Hoa PL. 2565 - DL. 2022, được Thầy cho phép kiến lập tại Thường Chiếu, thành kính tưởng niệm công đức pháp hóa của Sư ông, vị Ân sư tôn quý đã dày công huấn dục nên Thầy và biết bao thế hệ Tăng, Ni kế thừa. Đồng thời, toàn thể đệ tử chúng con kính lễ mừng Thầy thượng thọ 99 tuổi, nguyện Thầy vô lượng an lạc, vô lượng kiết tường.

Kính bạch Thầy!

Giờ này, tại Tổ đình Thường Chiếu, Đại Giới đàn Thiện Hoa sắp được khai mạc. Giây phút thiêng liêng trọng đại đã đến, Thường Chiếu chưa có lúc nào như lúc này. Điện đường trang nghiêm, đạo tràng huy quang trong ánh sáng Giới, Định, Tuệ, Đạo kỳ ngũ sắc tung bay, phùng phát ngũ phần pháp thân hương, cung đón mười



phương Thánh chúng, lịch đại Tổ sư, chư Sơn hải hội đồng về. Tăng, Ni phủ phục một màu y, muôn lòng như một, trên cần cầu Giới pháp của Phật, dưới thế nguyện tu trì, hành Như Lai sứ, tác Như Lai sự. Thật là cảnh Phật tại nhân gian.

Nhưng đối với chúng con, trên hết vẫn là sự có mặt của Thầy, của dòng Thiền nước Việt, với hàng vạn tấm lòng quy hướng tu hành. Thầy hiện hữu nơi đây, nhìn thấy hàng hàng, lớp lớp Tăng Ni phát tâm quy nguyên, noi theo dấu chân Phật, thế nguyện đi trên con đường giác ngộ giải thoát, đúng như tâm nguyện Ân sư hằng mong mỏi. Thầy từng nói: *“Chúng ta là đệ tử Phật, là con Phật thì lúc nào cũng nghĩ đến con đường giác ngộ, giải thoát. Đây là con đường cao thượng nhất, quý báu nhất. Tất cả những việc làm của thế gian hay dờ, phải, quấy chỉ là tạm thời thôi. Điều quan trọng của chúng ta là thấy rõ con đường đưa mình tới giác ngộ giải thoát”*. Đó chính là con đường Giới, Định, Tuệ.

Vì vậy, hôm nay chúng con cùng chư Tôn đức lãnh đạo GHPGVN tỉnh Đồng Nai khai mở Tuyền Phật trường, truyền trao Giới pháp cho Tăng, Ni tứ chúng, lãnh thọ hành trì, ngõ hầu nối bước tiền nhân chuyên bán xe pháp, lợi lạc quần sanh. Chúng con thật vô cùng cảm bội thâm ân Phật pháp, cảm bội công đức các bậc Ân sư, đã xây dựng và giữ gìn đoàn thể Tăng-già vững chắc, để Giáo hội có được những thành tựu như hôm nay.

Kính bạch Thầy!

Chúng con vẫn còn nhớ, từ lúc huynh đệ còn là Tăng sinh trẻ tại Phật học viện Huệ Nghiêm, Thầy cùng chư Tôn Hòa thượng thời bấy giờ, đã hết lòng giáo dưỡng, tận tụy vì sự nghiệp giáo dục và đào tạo Tăng tài. Vâng theo sự ủy thác của Tổ sư, Thầy không chỉ khai tâm mở trí cho chúng con qua từng nấc thang giáo lý, mà trong mọi uy nghi cử chỉ, đều là tuyên dương chánh pháp. Thầy ít nói về Giới nhưng Thầy là người giữ giới, Thầy hiếm khi giảng Luật nhưng Thầy là người trì luật. Trang nghiêm tĩnh tại, Định - Tuệ đẳng trì, Tam vô lậu học lúc nào cũng ánh hiện trong mọi sinh hoạt tu tập của Ân sư. Đời sống Thầy, tâm hạnh Thầy, đức độ Thầy, chính là Thiền môn quy củ, là tiêu bản cho chúng con hướng tới, là tấm gương sáng cho bao thế hệ Tăng, Ni noi theo tu học.

Đến khi Thầy về núi, chúng con cũng xin theo. Trên ngọn Tương Kỳ, Thầy đã kể cho chúng con nghe những trần trở của Người về Phật giáo Việt Nam, Thiền tông Việt Nam. Thầy luôn mang hoài bão về một tương lai Phật giáo Việt, Thiền tông Việt, được lan tỏa khắp năm châu. Thầy thường tự hào nói: *“Tại sao nước mình có một Khuông Việt Thái sư danh chấn phương ngoại, có Thiền sư Vạn Hạnh là Quốc sư một nước, có Phật hoàng Trần Nhân Tông xuất gia tu hành thành tựu đạo nghiệp, ... mà Tăng sĩ Việt Nam lại không nghĩ tới, không nối nắm sự nghiệp đạo pháp vô giá ấy của tiền nhân?”*. Cho

PHẬT GIÁO VĂN HÓA & ĐỜI SỐNG

nên Tăng, Ni cần phải biết việc bổn phận của mình, không ngừng nỗ lực trong việc nghiên tầm giáo pháp, hành trì Giới luật, thành tựu Định - Tuệ viên mãn. Có thể mới mong truyền trì mạng mạch Phật pháp, báo Phật ân đức.

Do vậy, những năm tháng ở Chân Không, Thầy không ngừng sách tấn chúng con cố gắng hành thiền, những mong nhận lại gia bảo nhà mình, trước khi bọn giặc vô thường kéo đến. Thầy luôn hun đúc cho Thiền tăng một ý chí lẫm liệt, một hành trình tu tập tới ngày thành Phật mới ứng. Từ đó đến nay, chúng con không dám lơ là lời Thầy chỉ dạy. Tuy nhiên, vì chúng duyên kém cỏi, căn trí thô vụng, nên dù cố gắng bao nhiêu, chúng đệ tử vẫn chưa thực hiện được những gì Thầy đã định ninh dạy bảo. Chúng con thành tâm sám hối, nguyện sẽ nỗ lực nhiều hơn.

Hôm nay, tại đạo tràng Thường Chiếu, diễm phúc lớn lao nhất của chúng con là vẫn còn Thầy bên cạnh, sẵn lòng dõi theo từng bước công phu, từng bước trưởng thành của chúng đệ tử. Thường Chiếu xưa và nay, dù nhà tranh vách đất hay mái ngói tường vôi, đâu đâu cũng ẩn hiện bóng dáng Thầy, với từ tâm lan tỏa và trí tuệ luôn chiếu soi. Chúng đệ tử lớn lên từ tâm lòng bị mắc, từ hạnh nguyện độ sanh không mệt mỏi của Ân sư.

Nhờ đó mà hôm nay Đại Giới đàn Thiện Hoa được kiến lập tại đạo tràng này. Công đức có được, trước là thành kính dâng lên cúng dường Tổ sư, sau là phần nào đền đáp thâm ân huấn dục của Thầy. Người chính là linh hồn của Thiền phái Trúc Lâm thế kỷ XXI, là suối nguồn bí trí tròn đầy, luôn hộ niệm cho Tăng, Ni và Phật tử Việt Nam trên bước đường cầu đạo giác ngộ giải thoát. Sau cùng, chúng con nguyện đem công đức này hồi hướng cho thế giới hòa bình, chúng sanh an lạc, thiên tai, dịch bệnh chóng tiêu trừ.

Cung kính bạch Thầy!

Giờ này đối trước Ân sư, toàn thể chúng đệ tử thành tâm đánh lễ, dâng lời khai thỉnh xin phép được khai mạc Đại Giới đàn Thiện Hoa và kính mừng thượng thọ của Thầy, cúi mong Thầy rủ lòng thương, bủa khắp mây từ, nhuần thấm thân tâm hải chúng Tuyền Phật trưởng, chứng minh hộ niệm cho Đại Giới đàn Thiện Hoa được thành tựu viên mãn.

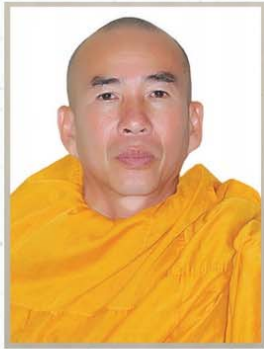
Chúng con kính nguyện mười phương chư Phật gia hộ cho Hòa thượng Ân sư tứ đại nhu hòa, phước trí nhị nghiêm. Thầy sống lâu nơi đời, là cội đại thọ tỏa râm bóng từ bi, nuôi dưỡng Giới thân huệ mạng cho Tăng, Ni tứ chúng tăng tiến tu hành cho đến ngày viên thành Phật đạo.

Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.



Chùa Thanh Lương

Huyện Hòn Đất, Tỉnh Kiên Giang



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

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



Qua quá trình đọc và theo dõi ấn phẩm Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo mỗi tháng 2 số phát hành, Thượng tọa trụ trì đã nhận báo biểu tặng cho quý Phật tử đến tham dự các khóa tu. Từ đó đã tạo nên sự lan tỏa mạnh và yêu thích Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo của đạo tràng Phật tử. Qua đây, đạo tràng đã chung tay cùng với chùa Thanh Lương cùng dường tịnh tài (7,5 triệu đồng) cho mỗi số và cúng dường 10 số liên tiếp để hùn phước in Tạp chí gửi tặng đến chư Tôn đức Tăng, Ni và bạn đọc. Với nghĩa cử cao đẹp này, chùa Thanh Lương đã góp phần chuyển tải tư tưởng, chân lý Phật đã cùng với nét đẹp văn hóa Phật giáo đến rộng khắp tha nhân các giới, góp phần vào công cuộc hoằng pháp lợi sanh của Phật giáo nước nhà.

Chùa Thanh Lương

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





ĂN TRONG CHÁNH NIỆM, SỐNG TRONG TỈNH THỨC

Nguyễn Vĩ Kiện

Mỗi dịp ghé chùa tham dự các khóa tu, khóa thiền, chúng tôi lại được ngồi ăn cơm với nhau, thọ trai bữa trưa. Có một câu ở chùa mà tôi nhớ nằm lòng và tự răn dạy mình: “*Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức*”. Tôi rất ưa thích được ngồi ăn trong thỉnh lặng và tận hưởng từng miếng nhai, ý thức về sự hiện hữu của những người thương chung quanh (Tăng thân), ý thức về tất cả những công phu lao tác và tình thương đã có mặt trong chén cơm của mình. Khi ăn theo cách thức như vậy, không những thể chất vật lý của tôi mà còn phần tinh thần và tâm linh cũng đều được nuôi dưỡng.

Ăn trong chánh niệm, làm trong chánh niệm và sống trong chánh niệm tỉnh thức. Chánh niệm thật ra không thuộc phạm trù tôn giáo nào cả. Chánh niệm đơn giản là tỉnh thức và nhận biết chúng ta đang sống trong giây phút hiện tại, nghĩa là tập trung toàn tâm toàn ý và tận hưởng từng giây phút của hiện tại là chánh niệm. Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy khi có chánh niệm sẽ giúp chúng ta cải thiện sức khỏe, từ đó hiểu rõ hơn về cảm giác của những căng thẳng mệt mỏi, có được tinh thần ổn định hơn. Thực hành chánh niệm hiệu quả giúp con người giảm căng thẳng, cải thiện khả năng tập trung và hồi phục thần kinh tự chủ.

Những doanh nghiệp hàng đầu trên thế giới hiện nay như: Google, Facebook, Intel... hay những chính trị gia nổi tiếng đều đang khuyến khích nhân viên thực hành thiền chánh niệm. Điển hình như: Oprah Winfrey - một

nữ Giám đốc truyền thông, diễn viên, người dẫn chương trình, nhà sản xuất truyền hình và nhà từ thiện người Mỹ, cựu Ngoại trưởng Mỹ Hillary Clinton, Tỷ phú Bill Gate... Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người được cộng đồng Phật giáo thế giới gọi bằng cái tên triu mến là “Thầy”, đã được tập đoàn Google mời đến trụ sở tập đoàn ở Mỹ để giảng giải về chánh niệm.

Những bài giảng của Thầy hay còn gọi là pháp thoại, những câu nói của Thầy (pháp ngôn) được học trò lưu giữ, ghi nhớ, học thuộc và xem là phương châm sống mỗi ngày. Thầy dường như đã làm một cuộc cách mạng về ngôn từ. Theo Thầy, “*an trú trong hiện tại*” là an trú trong giây phút hiện tại, là trở về quê hương đích thực của mình, quê hương đích thực không hề bị giới hạn bởi thời gian, không gian, quốc tịch hay chủng tộc. Quê hương đích thực không phải là một ý niệm trừu tượng, với niệm và định, năng lượng của Bụt thì ta có thể tiếp xúc và sống trong quê hương ấy mỗi giây phút, với sự hoàn toàn buông thư của thân và tâm.

Đối với Thầy không có diệt, không có sinh, như trong cuốn “*Không diệt không sinh đừng sợ hãi*” mà chỉ là sự tiếp nối. “*Tự muôn đời tôi vẫn tự do. Từ sinh chỉ là cửa ngõ ra vào, từ sinh là trò chơi cú bắt. Tôi chưa bao giờ từng sinh cũng chưa bao giờ từng diệt*” và “*Nỗi khổ lớn nhất của chúng ta là ý niệm về đến-đi, lui-tới*”. Những bài pháp thoại của Thầy giúp người vượt qua đau khổ một cách nhẹ nhàng, như: “*Nơi nào không có buồn thì không có sen. Cũng như thế khổ đau và*

hạnh phúc nương vào nhau mà phát hiện. Chạy trốn khổ đau để đi tìm hạnh phúc thì cũng như đi tìm hoa sen ở nơi không có bùn. Sen và bùn cũng như trái và phải, hễ cái trái có đó là cái phải có đó cùng một lượt. Nhờ tiếp xúc được với khổ đau, lắng nghe khổ đau thì ta mới làm phát hiện được cái hiểu biết và cái thương yêu. Hiểu biết và thương yêu là chất liệu làm nên hạnh phúc” (trích: Có bùn mới có sen).

Có lần Thầy có bài pháp thoại cho những vị lớn tuổi, Thầy tặng các vị hai câu: “*Con trân quý những tháng năm còn lại/Hạnh phúc cười trên nẻo đường con đi*”. Thầy dặn với các quý bạn lớn tuổi rằng: “*Tuy đây không phải là hai câu đối mà chỉ là hai câu thơ, nhưng quý vị có thể dán lên để trong năm mới mình biết trân quý những tháng ngày, những giây phút còn lại của cuộc đời mình. Mình phải sống như thế nào để mỗi giây phút trở thành một huyền thoại cho con cháu*”. Thầy nói với các vị ấy rằng: Mình là những bậc cha mẹ, đã lớn tuổi rồi. Trong thời niên thiếu, mình đã lãng phí tuổi trẻ, đã chạy theo những ảo ảnh của hạnh phúc. Giờ đây phải tỉnh dậy và phải thay đổi cách sống. Mình sống như thế nào để mỗi giây phút của sự sống trở nên sâu sắc, có hy, có lạc và có bình an.

Thầy đã ra đi nhưng vẫn để lại những bài pháp thoại, những pháp ngôn. Các thế hệ học trò của Thầy ở lại sẽ luôn nhớ mãi pháp thoại, pháp ngôn của Thầy, với tâm nguyện “*Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức*”. Bản thân con sẽ luôn trân quý những tháng năm còn lại như lời dạy của Thầy.



PHẬT GIÁO

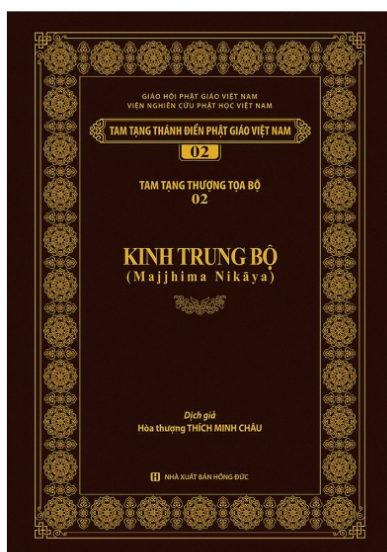
**KHOA HỌC
& TRIẾT LÝ**

Phân tích

QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC LÀM TÂM Ô NHIỄM

và cách thức chuyển hóa tâm nhiễm ô trong kinh Mật Hoàn (Trung Bộ kinh)

ĐĐ. Thích Tịnh Đạo



Kinh Mật Hoàn (Madhupinḍikasutta) là bài kinh số 18 thuộc kinh Trung Bộ, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu. Đây là một bài kinh quan trọng, trình bày những quan điểm đặc trưng của Phật giáo so với các giáo phái đương thời, có giá trị với hệ thống nhận thức luận cũng như Tâm lý học Phật giáo.



Đức Phật lấy con người làm trung tâm, giải thích vũ trụ và thế giới từ con người. Cũng như Đức Phật chỉ rõ trong Samyutta Nikaya : *“Trong chính tâm thân dài một trượng này, cùng với trí giác và tư tưởng, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế gian”*.

1. GIỚI THIỆU BÀI KINH MẬT HOÀN (MADHUPIṆḌIKASUTTA)

Kinh Mật Hoàn (Madhupiṇḍikasutta) là bài kinh số 18 thuộc kinh Trung Bộ, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu. Đây là một bài kinh quan trọng, trình bày những quan điểm đặc trưng của Phật giáo so với các giáo phái đương thời, có giá trị với hệ thống nhận thức luận cũng như tâm lý học Phật giáo. Bài kinh đã đưa ra một cách giải thích về tiến trình làm tâm ô nhiễm và phương pháp tu tập đoạn trừ.

Bài kinh kể về kẻ du hành dòng họ Thích Ca (Dandapani Sakka) tại vườn Đại Lâm, Kapilavatthu, tìm hiểu quan điểm, chủ thuyết của Đức Thế Tôn, hỏi rằng: *“Sa môn có quan điểm thế nào, giảng thuyết những gì?”*. Câu hỏi hàm nghĩa đợi chờ câu trả lời về triết lý nhân sinh và vũ trụ. Nhưng Sakka, kẻ du hành, lại nghe Đức Thế Tôn dạy: *“... Không có tranh luận với một ai ở đời; các Tướng*

sẽ không ám ảnh, vị Bà-la-môn sống không bị dục triển phục, không có nghi ngờ, do dự, với mọi hối quá đoạn diệt, không có tham ái đối với hữu và phi hữu” [1]. Sakka thất vọng, lắc đầu, bỏ đi do không nắm được nghĩa lý của lời dạy.

Câu hỏi của chàng Sakka sẽ kéo theo các câu trả lời mà nội dung mà sẽ đẩy con người vào thế giới ngã tướng đầy vọng tưởng, đầy áp tham, sân, si, ngũ cái, đầy kiến thủ về thường và đoạn (hữu và phi hữu). Đức Thế Tôn đã trả lời rằng Đạo Phật là: *“Không tranh luận...”* nghĩa là Ngài không chủ trương triết thuyết đầy ngã tướng, hý luận. Nắm giữ các triết thuyết, chủ thuyết, quan điểm là nắm giữ tham ái và chấp thủ các ngã tướng, nuôi dưỡng các cấu uế của tâm, sẽ rơi vào luận tranh, đấu tranh, chiến tranh, ly gián ngữ, vọng ngữ chỉ dẫn đến khổ lụy cho mình và cho đời. Từ việc không tranh luận tức không chấp vào hý luận vọng tưởng, mà Bà-la-môn không bị tham ái với hữu và phi hữu.

Trong đó, hữu tức bhava (becoming or existence) là cõi hữu vi; hiện tượng giới; thể giới của sự tác thành do các duyên còn phi hữu tức abhava (non - becoming; excellent becoming). Đây là hai quan điểm chấp nhận cõi hữu là thường hằng hay phủ nhận nó đều là thiên chấp về thường, đoạn. Ý nghĩa Trung đạo mà Phật giáo chủ trương là thể giới Duyên sinh. Tiếp đó, Đức Thế Tôn đã cắt nghĩa cho các Tỷ kheo rằng: *“Do bất cứ duyên gì, một số hý luận ám ảnh một người. Nếu ở đây không có gì đáng tùy hỷ, đáng đón mừng, đáng chấp thủ, thì như vậy là đoạn tận tham tùy miên.... Chính ở đây, những ác, bất thiện pháp này đều được tiêu diệt, không còn dư tàn”* [2]. Ở đây, Phật đã giảng dạy vắn tắt cho các Tỷ kheo nếu không chấp thủ vào hý luận vọng tưởng thì sẽ đoạn tận được các tùy miên quấy nhiễu con đường giải thoát. Những tùy miên đó là: Tham tùy miên - rāgānusaya, sân tùy miên - patighānusaya, kiến tùy miên - ditthanusaya, nghi tùy miên - vicikicchānusaya, mạn tùy miên - mānānusaya, hữu tham tùy miên - bhavarāgānusaya, vô minh tùy miên - avijjānusaya.

Những tùy miên (anusaya) là các tâm phiền não “ngủ ngầm”, những khái niệm về phiền não ngủ ngầm như trên có đôi nét tương đồng với thể giới vô thức mà Tâm lý học hiện đại phát hiện sau này nhưng chưa được các bộ luận nguyên thủy nhắc đến. Chỉ đến khi Phật giáo Đại thừa phát triển các lý thuyết về Mật-na thức và A-lại-da thức thì tâm lý học Phật giáo mới trở nên hoàn bị. Những phiền não ngủ ngầm này được đoạn trừ thì những hạt giống khổ đau sẽ được đoạn trừ một cách thấu đáo.

Mặc dù Phật đã giải thích thêm như vậy về lời dạy vắn tắt nhưng các vị Tỷ kheo còn chưa rõ một số vấn đề nên đã tìm đến Tôn giả Mahākaccāna để nhờ được giải rộng thêm. Lời giải thích của Tôn giả Mahākaccāna: *“Chư Hiền, do nhơn con mắt và các sắc pháp, nhãn thức khởi lên. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận ấy làm nhơn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại”* [3]. Tôn giả đã dựa trên nhân duyên của các yếu tố liên hệ với nhau từ đó sự thi thiết của các đối tượng

xảy ra và cuối cùng đưa đến hý luận vọng tưởng ám ảnh một người. Sau đó, Tôn giả giải thích làm thế nào để không còn các hý luận vọng tưởng đó nữa.

2. PAPAÑCA - TIỀN TRÌNH KHIỂN TÂM BỊ Ô NHIỄM

Đức Phật lấy con người làm trung tâm, giải thích vũ trụ và thể giới từ con người. Cũng như Đức Phật chỉ rõ trong Saṃyutta Nikāya : *“Trong chính tâm thân dài một trượng này, cùng với tri giác và tư tưởng, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế gian”* [4]. Đức Phật tuyên bố con người là trung tâm của thế gian, vậy con người bao gồm những gì? Do đâu mà có? Vận hành ra sao? Tâm là gì trên con người mà bị ô nhiễm và cần phải đoạn trừ?

2.1. Con người duyên sanh, danh sắc (nāmarūpa)

Tại xứ Ấn Độ, trong thời kỳ từ giữa thiên niên kỷ II TCN, Bà-la-môn giáo chú trọng nghi thức tế lễ và tin vào một đại ngã bất tử thường tồn (Brahman) và con người là linh hồn cá nhân (Attan) Brahman sinh ra và điều khiển. Họ tin vào lý tưởng cao nhất của cuộc sống là con đường để được cộng trú với Phạm Thiên. Vị trí sinh ra của họ trên thân thể Brahman quy định giai cấp và thân phận của họ. Một người sinh ra đã thuộc vào một giai cấp, họ cũng chỉ có thể tin là như vậy, cho rằng số phận của mình đã được định sẵn. Đa số người dân Ấn Độ đều tin vào định nghiệp, an phận với những gì sắp đặt sẵn, không có ý chí tự do và thay đổi vận mệnh. Cho tới thời kỳ của Đức Phật (560-480 TCN), hệ thống giáo lý chặt chẽ, nhân sinh quan và vũ trụ quan được hoàn thiện và logic một cách kỳ diệu. Giáo lý Duyên khởi thay thế cho niềm tin vào một Đấng sáng thế, giáo lý Vô thường - Vô ngã đánh tan niềm tin vào một đại ngã trường tồn và ước mong cộng trú với Phạm Thiên. Những giải thích về nguồn gốc, cấu tạo, cơ chế hoạt động của con người trên giáo lý duyên khởi, ngũ uẩn, nghiệp đã đưa con người ra khỏi những khuôn khổ của giáo điều và cho họ một niềm tin đúng đắn về sự tồn tại của mình. Qua đó, con người có niềm tin vào bản thân và sự kiểm soát chính mình, làm chủ vận mệnh, mong cầu giải thoát đích thực thông qua thực hành những phương pháp mà Phật đã chứng nghiệm và giảng dạy.

Đức Phật giải thích sự tồn tại của con người là duyên sanh. Trong mười hai chi phần nhân duyên,

danh sắc là yếu tố thứ tư và là kết quả của thức đồng chịu chi phối của nhân quá khứ là vô minh và hành. Như vậy, hành nghiệp quá khứ là một yếu tố quan trọng hình thành danh sắc (ngũ uẩn), hành nghiệp này có sự sai biệt khác nhau, biệt nghiệp của mỗi người phối hợp cùng cộng nghiệp của huyết thống mà hình thành nên con người của hiện tại gồm danh sắc. Như trong *kinh Bó Lau* (S.ii, 112) nói rằng: “*Vì như hai bó lau dựa vào nhau mà đứng. Cũng vậy, này Hiền giả, do duyên danh sắc, thức sanh khởi. Do duyên thức, danh sắc sanh khởi*” [5]. Danh sắc và thức cùng là nhân duyên cho nhau để sanh khởi, danh sắc chính là năm uẩn của con người (sắc tức sắc thân, danh tức thọ, tưởng, hành, thức).

Nāmarūpa chính là năm uẩn của con người, nāma tức danh là những thành phần tâm lý, bởi vì chúng không có hình dáng nên được gọi là danh, rūpa tức sắc thân vật lý của con người. Hai yếu tố danh và sắc trên luôn nương tựa với nhau mà tồn tại, không tách rời nhau. Ví dụ, Sắc thân con người bao gồm các yếu tố: Đất (lông, móng tay, chất cứng trong cơ thể), nước (nước mắt, đàm... những yếu tố lỏng trong cơ thể), gió (không khí trong cơ thể) và lửa (hơi ấm trong cơ thể). Do đâu mà chúng ta nhận biết được rõ ràng đó là một vật có tính lửa hay gió trong chính bản thân mình, đó là tri giác, tri giác thuộc phần danh, nhờ có tri giác mà ta nhận biết rõ ràng được sắc thân. Đây là một sự liên hệ mật thiết giữa hai yếu tố danh và sắc trong cơ thể con người, không thể tách biệt nhau mà tồn tại.

Một tổ hợp gồm các yếu tố tâm lý vật lý chi phối lẫn nhau tạo nên hoạt động của con người. Theo Tâm lý học hiện đại, quá trình hoạt động của tâm lý con người bắt đầu khi có kích thích từ bên ngoài, theo sự dẫn truyền của các nơ-ron thần kinh, thông tin được truyền tới não bộ và não bộ phát tính hiệu xử lý và cơ thể có phản ứng. Những hoạt động phản ứng của cơ thể vật lý hay của tinh thần như: Vui, buồn, giận, sợ, khổ đau, hạnh phúc... đều dựa trên sự điều khiển của bộ não dưới dạng những phản ứng bằng các xung thần kinh hoặc các hormon tương ứng.

Sự vận hành của con người theo Phật giáo, năm uẩn vận hành dựa trên một chu trình vi tế và được phân tích rõ ràng. Chuỗi phản ứng bắt đầu khi có sự gặp mặt của căn - trần - thức, thức kích hoạt những khuynh hướng tiềm tàng của tâm và xảy ra những

phản ứng. Động lực chi phối mạnh mẽ quá trình này là Hành. Hành chính là yếu tố chi phối, là động cơ tạo nên kết quả của quá trình tâm lý, chi phối đưa đến kết quả thiện hay bất thiện của một con người bởi vì khi hành được kích hoạt, những hoạt động trên mới có chủ ý (cetana). Những hành động của con người chỉ khi có chủ ý mới cấu thành nghiệp và có kết quả chi phối con người. Như trong *kinh Tăng Chi Bộ 3*: “*Này các Tỳ kheo, Ta tuyên bố rằng suy tư là nghiệp: Sau khi suy tư, tạo nghiệp về thân, về lời, về ý*” [6]. Một hành động hay suy nghĩ chỉ khi có tác ý (tư tâm sở) mới hình thành nghiệp, có giá trị chi phối đời sống con người.

Hành mang hai ý nghĩa là những hành nghiệp trong quá khứ và những ý hành trong hiện tại. Hành nghiệp trong quá khứ là yếu tố trực tiếp chi phối thức để hình thành danh sắc trong hiện tại, vì vậy mà Phật dạy con người là “*thừa tự của nghiệp*”. Còn những ý hành trong hiện tại lại có giá trị chi phối những điều đang xảy ra và dẫn đến kết quả thiện và bất thiện, đưa đến giải thoát trong tương lai, vì vậy mà con người cũng chính là “*chủ nhân của nghiệp*”. Đây là yếu tố quan trọng cho sự tu tập của con người, tức không phải người sinh ra đã được quy định số phận hay định nghiệp không thể thay đổi mà con người hoàn toàn có thể thay đổi để hướng thiện, hướng thượng. Hành bao gồm cả kết quả của sự tác ý, tác ý bao gồm như lý tác ý (tạo nên hạt giống căn bản thiện) và phi như lý tác ý. Phi như lý tác ý tạo ra các hành nghiệp xấu (gốc rễ của ba bất thiện tiềm tàng), khi tiền ngũ thức kích hoạt những hành nghiệp này là nhân cho quá trình nhận thức thì hý luận vọng tưởng sanh khởi. Vậy, hý luận vọng tưởng là gì?

2.2. Giải thích ý nghĩa Papañca

Hý luận vọng tưởng là từ được HT. Thích Minh Châu sử dụng trong bản dịch *kinh Mật Hoàn* với từ gốc là papañceti. Gốc của động từ trên là pra + pañc, có nghĩa là mở rộng, khuếch tán, đa dạng (expansion, diffuseness, manifoldedness), tức là sự bành trướng mở rộng sự suy tưởng trên ngôn ngữ. Sự vọng tưởng trên thường đi kèm với sự bám víu (tanha), tức là ái. Trong *kinh Tăng Chi Bộ III*, Phật dạy về ba loại Ái là: Dục ái, hữu ái, phi hữu ái và *kinh Tăng chi bộ II* có nhắc đến 108 ái hành liên quan tới nội tâm cùng ngoại cảnh ở ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Tức những bám víu trên tạo thành một ảo tưởng của bản



Giáo lý duyên khởi thay thế cho niềm tin vào một Đấng sáng thế, giáo lý vô thường - vô ngã đánh tan niềm tin vào một đại ngã trường tồn và ước mong cộng trú với Phạm Thiên. Những giải thích về nguồn gốc, cấu tạo, cơ chế hoạt động của con người trên giáo lý duyên khởi, ngũ uẩn, nghiệp đã đưa con người ra khỏi những khuôn khổ của giáo điều và cho họ một niềm tin đúng đắn về sự tồn tại của mình.

ngã, mà trong *kinh Potthapada (M.9)* diễn tả có ba loại ngã chấp là: Thô phù ngã chấp, ý sở thành ngã chấp, vô sắc ngã chấp cho rằng cái tôi là thực có. Như sự trình bày về nhân duyên hình thành và cấu tạo con người ở phần trên, không có một thực ngã nào tồn tại vĩnh hằng, tất cả chỉ do nhân duyên mà hợp. Nhưng chính vì sự chấp ngã này mà con người này sinh ra những vọng tưởng điên đảo, chính cái không thật có lại đi suy diễn về những điều không thực có trên bình diện ngôn ngữ, như vậy Papañca vừa chính là chủ thể của suy diễn, cũng là đối tượng và kết quả của suy diễn, nằm trong phạm trù của phân biệt lưỡng nguyên.

Đức Phật dạy trong *Niddesa*: “*Các Papañca chính chúng là papañcasaṅkhā, tức là: Các papañcasaṅkhā*

của ái, các kiến giải và mạn” [7]. Tức những Papañca chính là những phóng chiếu có gốc, là những hạt giống của tham ái, hệ thống các kiến chấp và ngã mạn. Những hệ thống kiến chấp (ditṭhi - jāla) cùng với những khung khái niệm trong tâm thức trói buộc con người, đưa họ ra khỏi thực tại đang là, vì tâm trí đã bị chứa đầy với những vọng tưởng và bám chặt vào đó nên bỏ qua những gì đang có, ví như thời đại nay đang thịnh hành lối sống trên thực tế ảo (virtual reality), đây là một thế giới được tạo ra từ tưởng tượng của con người thông qua máy móc và những mô phỏng 3D về thế giới. Hoàn toàn không có gì là thật ở thế giới đó, nhưng con người vẫn sống và trải nghiệm các cảm giác gần như thật, hệ thống những kiến chấp, tham ái và mạn cũng lôi kéo con người về với thế giới của sự suy tưởng như thế.

Ngoài ra, chúng ta có thể tìm thấy một số đoạn kinh liên quan đến Papañcā để minh chứng cho ý nghĩa của từ này một cách rõ ràng hơn, trong *Nettipakaraṇa*:

“Papañcā nāma taṇhādiṭṭhimānā tadabhisāṅkhatā ca saṅkhārā.” (Netti.37)

‘Các Papañca là ái, các kiến giải và mạn và bất cứ hành gì được tạo tác bởi chúng.’

“Yo cāpi papañco, ye ca saṅkhārā yā ca atītānāgata-paccuppannassa abhinandana, idaṃ ekattaṃ.” (ibid.38)

‘Bất cứ Papañca nào, bất cứ các hành nào và bất cứ hý luận nào trong quá khứ, tương lai và hiện tại - tất cả những pháp này là giống nhau.’

Papañco nāma vuccati anubandho. (ibid. 38)

‘Papañca được gọi như thế bởi vì nó là một sự truy tầm.’

Papañcā yeva papañcasaṅkhā, taṇhā-papañcasaṅkhā diṭṭhipapañcasaṅkhā. Katamaṃ taṇhāpapañcassa mūlaṃ? Avijjā mūlaṃ, ayonisomanasikāro mūlaṃ, asmimāno mūlaṃ ahirikaṃ mūlaṃ anottappaṃ mūlaṃ uddhaccaṃ mūlaṃ. Katamaṃ diṭṭhipapañcassa mūlaṃ? Avijjā mūlaṃ...uddhaccaṃ mūlaṃ’. (ibid. 344-5)

“Các Papañca chính chúng là papañcasaṅkhā: Các papañcasaṅkhā của ái và của các kiến giải. Gốc của Papañca ái là gì? Vô minh là gốc, phi như lý tác ý là gốc, mạn ‘tôi là’ là gốc, vô tâm là gốc, vô quý là gốc, phóng dật là gốc. Gốc của các Papañca kiến giải là gì? Vô minh... phóng dật là gốc” [8].

Như vậy, ý nghĩa của Papañca chính là sự bành trướng, mở rộng của sự suy tưởng dựa trên ngôn ngữ. Động cơ hay nền tảng của những sự bành trướng này chính là: Tham ái, mạn, kiến chấp. Hệ thống những khái niệm và kiến chấp dưới sự thúc đẩy của tham làm cho sự bành trướng các khái niệm được tăng lên, lôi kéo con người xa rời thực tại và sống trong ảo tưởng về cái tôi không thực có. Papañca không những là ái, mạn và các kiến giải, mà còn các hành hoặc các trợ duyên tinh thần được tạo tác bởi chúng. Các vô minh, phi như lý tác ý... càng làm cho Papañca mạnh mẽ hơn, chính nó cũng mang ý nghĩa của một sự suy tầm, tìm cầu được thúc đẩy bởi tham. Xem lại giải thích của Tôn giả Mahākaccāna *“Do hý luận ấy làm nhơn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại”*. Hý luận làm nhơn cho sự vọng tưởng ám

ảnh một người là cái kết quả cuối cùng của quá trình nhận thức làm tâm ô nhiễm, phần tiếp theo sẽ trình bày chi tiết hơn con đường nhận thức đưa đến kết quả của ô nhiễm này.

2.3. Hai giai đoạn của tiến trình nhận thức

Tôn giả Mahākaccāna: *“Chư Hiền, do nhơn con mắt và các sắc pháp, nhãn thức khởi lên. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận ấy làm nhơn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại” [9]*. Qua đoạn kinh trên, ta thấy tiến trình nhận thức đưa đến ô nhiễm bao gồm: Xúc (phassa) - thọ (vedanā) - tưởng (sañjānāti) - suy tầm (vitakketi) - hý luận (papañceti) - hý luận vọng tưởng ám ảnh/tấn công (papañcasaṅhāsāṅkhā samudācaranti). Chúng ta sẽ chia toàn bộ quá trình trên làm hai, tiến trình đầu tiên là từ xúc (căn - trần - thức) cho đến thọ, đây là quá trình thụ động. Tiến trình tiếp theo đưa đến vọng tưởng ám ảnh và có sự chuyển tiếp từ thụ động sang chủ động ở thọ - tưởng.

a. Xúc (phassa) - thọ (vedanā)

Do sự gặp gỡ của căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) với các trần (sắc, tiếng, mùi, vị, xúc chạm, các pháp) mà thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức) khởi lên. Khi căn - trần - thức gặp nhau ta có xúc, trong đó:

Căn đơn thuần chỉ là chỗ y cứ, chỗ nương tựa cho các pháp khác phát sinh mà thôi. Tuy nhiên, nếu kiểm soát tốt các căn không để các trần, thức và căn có cơ hội giao thoa với nhau thì con người sẽ làm chủ được mình.

Trần (visaya - cảnh, cảnh giới, lĩnh vực đối tượng): Mỗi trần là một đối tượng của riêng một căn, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng... mỗi căn thuộc một lĩnh vực, cảnh giới riêng, tai không thể thấy được, mắt không thể nghe tiếng được. Đối tượng này còn có ý nghĩa là alambana - tức đối tượng phụ thuộc vào tâm, không có tâm sẽ không có đối tượng, có tâm thì phải có đối tượng của tâm. Như một duyên bên ngoài để tâm sanh khởi - gocara (đối tượng): Bãi cỏ tươi tốt bò thường hay tới ăn, tức đối tượng này là lỗi đi về của tâm, khi đối tượng trở thành thủ hữu

thì tâm cứ tơ tưởng hoài đối tượng này, thì trần này trở thành gocara và đã có nghiệp. Khi cảnh không còn nhưng đối tượng vẫn còn ở trong tâm, trần lúc này trở thành pháp trần tức đối tượng của trần hiện ở trong tâm.

Thức (viññāṇa) có gốc từ là vi + jñā có nghĩa là biết rõ, thức có vai trò quan trọng nhất trong tiến trình hình thành xúc, bởi lẽ nếu không có thức thì không có gì nhận biết sự gặp mặt của các căn với các trần, thức là yếu tố tâm lý quyết định cả tiến trình trên. Có tất cả sáu loại thức (nhãn, nhĩ, thiệt, thân, ý), mỗi cái có đặc trưng cho riêng cho một trong sáu nội xứ (hay một trong sáu căn). Mỗi thức nhận biết riêng biệt cho một sự gặp gỡ của căn và trần. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thức nhận biết sự có mặt của đối tượng, thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... đó là chức năng của tri giác (tường); thức chỉ nhận biết sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó.

Ba yếu tố kể trên khi gặp gỡ tạo nên **xúc** (phassa có gốc từ sprś, nghĩa là chạm, tiếp xúc), từ xúc mà có thọ. **Thọ** (vedanā), ở *kinh Tương Ưng*, Phật dạy về thọ có ba loại: “*Này các Tỳ kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Đây, này các Tỳ kheo, là ba thọ*” [10]. Vậy thọ chính là những cảm giác (sensation) dễ chịu, khó chịu hay không dễ chịu cũng không khó chịu của con người. Thọ phát sinh từ nơi sự tiếp xúc của các căn trần thức được chia thành sáu loại: “*Chư Hiền, có sáu loại thọ này: Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh*” [11]. Khi các căn gặp các pháp bên ngoài thì thức nhận biết, căn - trần - thức tạo nên xúc rồi tới cảm thọ, vì thế mà cảm thọ vừa liên quan tới thân và tâm, sự liên quan này làm cho thọ có công năng là cầu nối giữa thân và tâm. Đây cũng là một đặc điểm quan trọng của thọ có ý nghĩa với việc tu tập. Thọ là một quá trình mà con người khó có thể chủ động được, chúng ta không thay đổi được kết quả của thọ nhưng những trạng thái tâm của ta đối với thọ thì có thể thay đổi được. Ví dụ như, khi chúng ta bị vật gì va chạm vào thân thể làm đau bản thân, cái cảm giác đau đó chúng ta không thể ngăn chặn, nhưng tâm ta vẫn có thể biết là mình đang đau và kiểm soát được những suy nghĩ việc làm phía sau

đó. Thọ là điều kiện có sức mạnh ảnh hưởng lớn tới cảm xúc và từ thọ đưa tới tiến trình tiếp theo của tâm là tưởng.

b. Tưởng (sañjānāti) - suy tầm (vitakketi) - hý luận (papañceti) - hý luận vọng tưởng ám ảnh/tấn công (papañcasaññāsaṅkhā samudācaranti)

Tưởng (sañjānāti = sam + jānāti]: Nhận ra; nhận thức về; biết) chính là cái biết tổng quát của con người (tổng giác). Trong *kinh Tương Ưng Bộ III*, Phật dạy về tưởng uẩn như sau: “*Này các Tỳ kheo, thế nào là tưởng? Đây các Tỳ kheo, có sáu tưởng thân này: Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng. Đây các Tỳ kheo, đây gọi là tưởng. Do xúc tập khởi nên tưởng tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên tưởng đoạn diệt*” [12]. Đây chính là sự nhận diện, đánh giá của tâm trí dựa trên tri giác. Tưởng (perception) là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại: Một là nhận biết đối tượng bên ngoài, hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, hồi tưởng ký ức. Tưởng còn có nghĩa là sự quán tưởng, tạo ra một khung cảnh của tâm mà ở đó những khái niệm được trừu tượng hóa và hiện lên trên bề mặt tâm thức. Tưởng trói buộc chặt chẽ tâm lý con người, như trong *kinh Bó Lúa (S.iv,201)* Phật giải thích về cuộc chiến giữa Thiên và A-tu-la, sự trói buộc chỉ xuất hiện ở trong một tưởng của người thua cuộc, khi không còn tưởng thì sự trói buộc cũng không còn. Tưởng có một công năng rất quan trọng đó là gọi tên những gì hiện khởi, quá trình gọi tên được thực hiện dựa trên khung khái niệm của nhận thức. Từ những cái biết tổng quát này đưa đến suy tầm.

Suy tầm (vitakketi = vi + takka: Phân ánh; xem xét) là quá trình tiếp theo của tiến trình nhận thức. Ở đây, con người dựa trên những gì đã biết ở Tưởng để bắt đầu phản ánh, xem xét cùng với những ngôn ngữ sẵn có nơi mỗi cá nhân. Suy tầm cũng bao gồm thiện tầm và ác tầm, như trong *kinh Các Tầm, Tương Ưng V*, Phật hướng dẫn các Tỳ kheo không nên suy tầm các dục tầm, sân tầm, hại tầm là 03 ác tầm, nên suy tầm các việc liên quan tới giải thoát chính là thiện tầm. Chính những suy tầm đưa đến hý luận làm nhân cho một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các pháp do ý thức nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại.



“Tâm còn suy tưởng có hại mà thôi, không suy tưởng mới tốt hơn.
Nếu cứ tiếp tục suy tưởng, khi những tưởng này diệt đi, thì những
thô tưởng khác lại khởi lên; do vậy, đừng có suy tưởng”.

Sự hý luận bành trướng các khái niệm cũng như ám ảnh vọng tưởng đã được giải thích rõ ở phần trước. Như vậy, một tiến trình nhận thức sai lầm đã đưa đến tâm con người bị ô nhiễm. Tâm con người có đặc tính tự biết, tức có thể biết được những gì xảy ra trong tâm, chính vì vậy mà ta có thể chủ động thay đổi một số mắt xích trong tiến trình nhận thức trên. Từ sự thay đổi đó mà những ô nhiễm được đoạn trừ và dẫn dắt đến Nippapañca tức Nibbana (Niết-bàn).

3. CON ĐƯỜNG ĐOẠN TRỪ VỌNG TƯỚNG - NIPPAPAÑCA

Như đã trình bày ở phần *Tiến trình nhận thức làm tâm ô nhiễm*, từ xúc - thọ là một quá trình mà chúng ta khó có thể chủ động được. Bởi lẽ căn - trần - thức của một người đang sống thì hoạt động không ngừng, những thông tin và sự tiếp xúc cũng không ngừng kích hoạt tiến trình. Cuối tiến trình của thọ chuyển sang tưởng có một giai đoạn chuyển tiếp, ở đó những hành nghiệp của quá khứ đã từng chi phối quá trình xúc được thay thế bằng những gì của hiện tại nếu chúng ta dừng lại và nhận biết những gì đang xảy ra ngay lúc đó. Thọ cũng chính là cầu nối giữa thân và tâm, chính vì vậy mà kiểm soát cảm thọ cũng chính là quay trở về chú ý lên những gì đang

biểu hiện trên thân. Trong *kinh Đại Niệm Xứ* gọi là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp, thực chất một phép quán cũng bao hàm những phép quán khác và đem đến một cái nhìn sâu sắc với thực tại, từ đó hiểu ra bản chất các pháp để rồi quay lại lời dạy đầu *kinh Mật Hoàn* của Phật là không “*tùy hỷ, đáng đón mừng, đáng chấp thủ*” để đoạn tận gốc rễ của khổ đau.

Hai phương pháp quan trọng trong quá trình tu tập đó chính là chỉ (samatha) và quán (vipassanā), *kinh Thiền Định - Tăng I, 731*, Phật dạy Tỳ kheo phải thành tựu cả chỉ và quán từ đó đi đến đoạn tận các lậu hoặc. Chỉ tức dừng lại để theo dõi những gì đang xảy ra, tâm có đặc tính tự biết những gì đang xảy ra trong tâm, nhưng bình thường tâm luôn xao động và bám víu theo sự lôi kéo của những ô nhiễm. Thiền chỉ giúp tâm dừng lại, lắng đọng và thấy rõ ràng những gì đang hiện khởi trong tâm, khi tâm được soi sáng thì cũng chính là dừng lại những ô nhiễm đang vận hành. Từ sự dừng lại (định) này, ta có cơ hội để nhìn sâu vào các pháp tức thực hiện các phép quán để thấy rõ bản chất của các pháp (tuệ). Tuệ rõ biết bản chất các pháp sẽ đưa tới sự xả ly, không còn chấp thủ với bất cứ pháp gì. Như vậy con đường đi đến sự đoạn

tận các nhiễm ô do tiến trình nhận thức đưa đến ám ảnh vọng tưởng là niệm - định - tuệ và trên toàn bộ quá trình tu tập ta cần tác ý để thiện tâm tăng trưởng và bất thiện tâm cùng tham, sân, si giảm trừ.

Niệm chính là căn bản quan trọng của quá trình. Con người được cấu tạo từ danh - sắc như trình bày ở phần trên, hai phần danh - sắc nương nhau tồn tại và vận hành. Danh là phần mà chỉ có tên gọi nhưng không có hình tướng, sắc thân là nơi sanh khởi của những cảm xúc (thọ), bất cứ trạng thái gì của tâm cũng biểu hiện trên thân. Vì vậy, sự tu tập đầu tiên chính là quay về đặt niệm trên thân, để dừng lại và nhìn rõ những gì đang biểu hiện.

Niệm (sati), hiểu theo nghĩa đen, sati là nhớ, chăm chú, trực tiếp nhận biết rõ rệt việc đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Niệm là một sự phòng hộ tuyệt vời trên từng sát na tâm, là căn nguyên để hình thành định, tức nhiều niệm an trú liên tục trên từng sát na sẽ hình thành định. Như vậy, sự giữ gìn phòng hộ thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp tức giới cũng dựa trên nền tảng của niệm, hay nói cách khác cũng chính là niệm. Để tu tập ta phải an trú trên những niệm xứ (satipatthāna), niệm xứ hay được sử dụng và thường được nhắc đến nhiều nhất trong các bản kinh là hơi thở. Ngoài ra, việc an trú chánh niệm trên tất cả mọi oai nghi đi đứng nằm ngồi, nói năng, suy nghĩ... cần được phối hợp thực hành một cách tinh chuyên.

Trong *kinh An Trú Tâm* (M.20), ở tiến trình tu tập, hành giả phải tác ý để khởi lên những thiện tâm để đối trị một ác tâm. Khi có một tâm bất thiện (tham, sân, tà kiến) khởi lên, vị ấy liền để dẫn một trạng thái tâm tốt, tâm thiện để khắc chế tâm bất thiện kia. Ví như người thợ mộc dùng một cây nêm để đánh bật cái nêm kia. Nếu nó vẫn hiện khởi, vị ấy cần phải khởi lên tâm quán sát sự nguy hiểm của nó. “*Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo*”. Ví như một người ưa trang sức, lấy xác chó, rắn... quần vào cổ. Sự tội lỗi của các bất thiện pháp cũng y như thế. Phải thật kiên cường, vững chí, “*ngheến răng, dằn chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh*” (kinh

Trung Bộ I, *kinh An Trú Tâm*). Trong *kinh Suy Tầm* (Tăng Chi Bộ III), Phật cũng nhắc đến việc dùng xuất ly, vô sân, bất hại tâm để đối trị với ba ác tâm là dục, sân, hại tâm. Như vậy, việc tu tập cần được tinh tấn thì mới luôn luôn nhận ra những tâm có hại, thay thế chúng bằng những tâm có lợi ích hơn, đây là phương pháp tu tập đối diện trực tiếp và đánh lui bất thiện tâm bằng một tâm thiện khác.

Nhờ sự nỗ lực như trên mà tâm được gột rửa trong sạch, không cấu uế, không còn bị tham dục, sân hận, hôn trầm thùy miên, trạo hối, nghi ngờ làm cho mê mờ và ô nhiễm. Đó là một tâm thức không còn bị tác động bởi các hành vi bất thiện, đã trừ bỏ năm triền cái, thoát ly mọi ám ảnh và mệt mỏi, mọi tù ngục và trói buộc, mọi lo lắng và sợ hãi, đạt đến hân hoan, khoan khoái, nhẹ nhàng, thanh thản. Từ nền tảng này mà hành giả đi vào tiến trình tăng thượng tâm - bốn cấp độ thăng tiến tâm thức đi kèm với bốn mức độ an lạc sâu lắng mà một hành giả có được nhờ công phu hành thiền và sự đào luyện và chuyển hóa nội tâm.

Đại kinh Xóm Ngựa (M.39) trình bày bốn cấp độ tăng thượng tâm từ sơ thiền tới tứ thiền, đó là trạng thái hỷ lạc ở thiền thứ nhất phát sinh cơ bản do rời bỏ các dục hay sự đắm say các lạc thú thế gian. Trạng thái hỷ lạc ở thiền thứ hai phát sinh trên nền tảng tâm chuyên chú định tĩnh. Trạng thái xả niệm lạc trú ở thiền thứ ba sinh khởi cơ bản do ly hỷ trú xả. Trạng thái xả niệm thanh tịnh ở thiền thứ tư hiện diện do xả lạc xả khổ. Đây chính là bốn tầng định mà cấp độ thăng tiến tâm thức đi kèm với bốn cấp độ an lạc sâu lắng chính là chìa khóa khai mở tuệ giác giải thoát hay tri kiến đưa đến đoạn trừ các lậu hoặc, hướng đến giác ngộ, chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau.

Bốn tầng định này cũng được Phật trình bày trong *kinh Potthapàda* (D.9) là một minh chứng cho sự tu tập có thể diệt tận các tầng thượng tưởng. Sự tu tập bắt đầu từ chánh tín, đi đến xuất gia, sống hạnh không gia đình... (như trong *kinh Quả Báo Sa Môn*). Khi tâm đã xa lìa các dục, ly ác pháp, chứng và trú vào các tầng thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm và tứ. Như vậy do tu tập, một tướng hỷ lạc chân thật vi diệu do ly dục sanh khởi, và một dục tướng được diệt trừ. Khi chứng và trú các tầng thiền tiếp theo như thế, các tướng cao cấp hơn xuất hiện diệt trừ những tướng có trước đó.

Khi đạt đến tướng tốt đỉnh, tự mình khởi lên tướng rằng, “*Tâm còn suy tướng có hại mà thôi, không suy tướng mới tốt hơn. Nếu cứ tiếp tục suy tướng, khi những tướng này diệt đi, thì nhưng thô tướng khác lại khởi lên; do vậy, đừng có suy tướng*”. Do không có suy tướng, các tướng được diệt tận, và các thô tướng khác không khởi lên, vị Tỳ kheo ấy cảm nhận sự diệt tận các tướng. Như vậy, sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tướng.

Sau khi đạt được trạng thái tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thân, hành giả hướng đến sự thành tựu Tam minh (Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lưu tận minh) và vị ấy tuệ tri “*Sanh đã tận, phàm hạnh đã thành, những việc cần phải làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa*”. Như vậy, một hành giả tu tập đã diệt trừ được vọng tưởng và chứng đạt giải thoát, Niết-bàn.

Toàn bộ quá trình tu tập trên đòi hỏi hành giả phải có một niềm tin vững chắc, một sự hiểu biết thấu đáo về con đường mình đang chọn, pháp môn mình đang tu tập. Từ đó kiên cố, tinh tấn thực hành không dừng nghỉ để đạt được kết quả cuối cùng. Giới - định - tuệ chính là lộ trình giải thoát mà bất kỳ hành giả nào cũng phải trải qua, bằng bất kỳ hình thức nào thì nội hàm của phương pháp tu tập cũng không ra ngoài con đường xuyên suốt vững chắc ấy.

KẾT LUẬN

Bài kinh *Mật Hoàn* chính là một bài kinh quan trọng nói lên quan điểm của Nhận thức luận và Tâm lý học Phật giáo. Dựa trên duyên sanh của các pháp, tiến trình nhận thức được phân chia rõ ràng rành mạch và lý luận chặt chẽ. Tiến trình nhận thức từ xúc - thọ - tưởng - suy tầm - hỷ luận rồi cuối cùng đưa đến hỷ luận vọng tưởng ám ảnh/tấn công làm ô nhiễm tâm thức. Trong quá trình đó giai đoạn xúc-thọ là thụ động, còn tiến trình còn lại là chủ động được. Từ những thừa tự nghiệp của quá khứ ảnh hưởng đến tiến trình, hành giả phải tu tập để thay đổi những nghiệp hiện tại, bản thân phải có vai trò là chủ nhân của nghiệp thực sự và điều chỉnh thân, khẩu, ý cho thích hợp.

Papañca là kết quả của một quá trình nhận thức sai lầm. Đó một sự bành trướng trong lý luận dựa trên những khái niệm, dựa trên sự phóng chiếu của

bất thiện tâm tham, mạn, kiển. Đây là một sự trói buộc làm cho con người không thoát ra được những mạng lưới mà chính bản thân mình tự tạo nên. Sự tu tập có chủ ý trong mọi hành nghiệp sẽ đưa đến đoạn trừ gốc rễ của vọng tưởng này. Tiến trình tu tập có nhiều phương pháp nhưng cũng đều đi qua Giới - định - tuệ. Giới là sự kiềm thúc thân, khẩu, ý một cách chu toàn, và giữ chánh niệm trên mọi hoạt động chính là nền tảng của giới. Từ sự kiềm thúc làm trong sạch thân, khẩu, ý nghiệp, hành giả tiến sâu vào các tầng định và đạt được an lạc theo những cấp độ, mỗi tầng của định gạt bỏ một cấp bậc của bất thiện tâm và ngăn ngừa tầng thượng tướng. Để rồi sự thanh tịnh đó đưa hành giả đến tuệ thấy rõ bản chất của các pháp và xả ly sanh tử đạt được Niết-bàn.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

- [1] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trung Bộ I, 18. Kinh Mật Hoàn*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr.147.
- [2] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trung Bộ I, 18. Kinh Mật Hoàn*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr.148.
- [3] Nguyên văn Pali: Cakkhuñcāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ, tiṇṇaṃ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā, yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti, yaṃ papañceti tattonidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsañkhā samudācaranti atītānāgatapaccuppannesu cakkhuviññeyyesu rūpesu.
- [4] Samyutta Nikaya, phần I, tr.62
- [5] S.ii,112
- [6] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tăng Chi Bộ III, Chương VI Sáu Pháp VI. Đại Phẩm*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2005, Tr.218.
- [7] Papañcā yeva papañcasañkhā, taṇhā-papañcasañkhā, ditthi-papañcasañkhā, māna- papañcasañkhā. - Nid. I. 280.
- [8] Các trích dẫn kinh tiếng Pāli và lời dịch trên được lấy từ Chương 2 - Những Bình Giải Về Papañca Và Papañca-Saññā-Sañkhā của tác phẩm *Khái niệm và thực tại trong tư tưởng Phật giáo Nguyên Thủy* của Bhikkhu Ñāṇananda. Nguồn: <https://theravada.vn/chuong-2-nhung-binh-giai-ve-papanca-va-papanca-sanna-sa%E1%B9%85kha/>
- [9] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trung Bộ I, 18. Kinh Mật Hoàn*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr.147.
- [10] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tương Ưng IV Thiên Sáu Xứ, Chương II Tương Ưng Thọ Phần I. Phẩm Có Kệ*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, 1991, tr.331.
- [11] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trung Bộ I, 9. Kinh Chánh Tri Kiến*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr.80.
- [12] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tương Ưng III Thiên Uẩn, Chương I Tương Ưng Uẩn B. Năm Mươi Kinh Ở Giữa I. Phẩm Tham Luyến*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1991, tr.114.
- [13] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trung Bộ I, 39. Đại Kinh Xóm Ngựa*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr.343.

Nguồn gốc
LOÀI NGƯỜI
**từ góc nhìn tôn giáo
và khoa học**

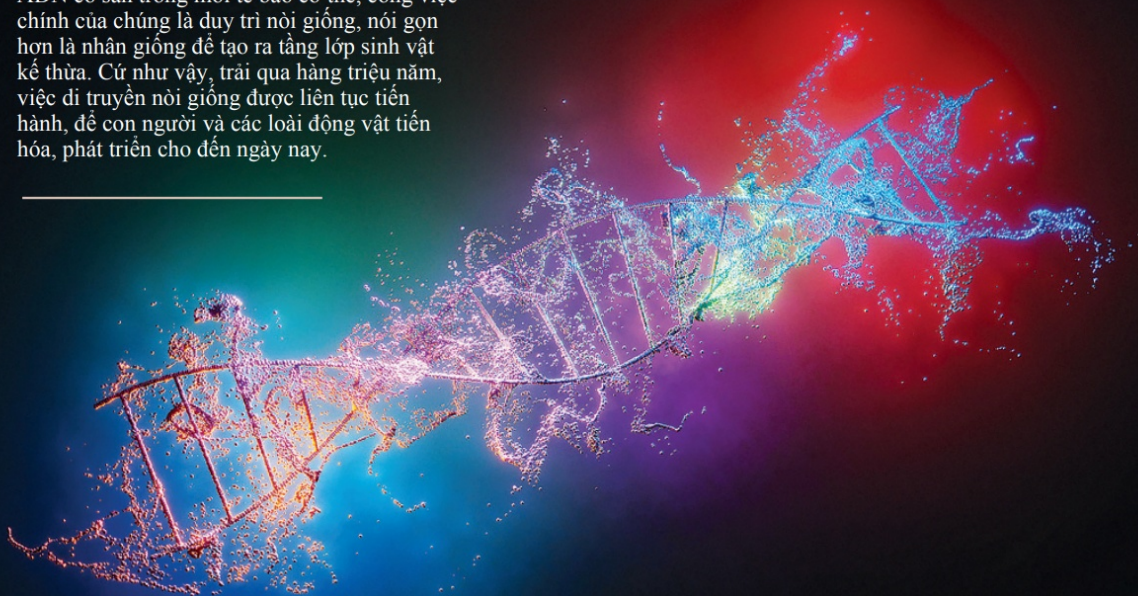


SC. Thích Nữ Nhuận Bình*



Qua nghiên cứu của Marx, Hegel hay các nhà triết học phương Tây đều cho rằng, con người chính là một vũ trụ thu nhỏ. Con người hiện hữu, tồn tại đều nhờ vào các yếu tố như: Thể xác, tinh thần, lao động và các điều kiện sống của xã hội.

ADN có sẵn trong mỗi tế bào cơ thể, công việc chính của chúng là duy trì nòi giống, nói gọn hơn là nhân giống để tạo ra tầng lớp sinh vật kế thừa. Cứ như vậy, trải qua hàng triệu năm, việc di truyền nòi giống được liên tục tiến hành, để con người và các loài động vật tiến hóa, phát triển cho đến ngày nay.



Dẫn nhập

Cho đến nay, những minh chứng về nguồn gốc xuất hiện con người vẫn luôn hấp dẫn giới nghiên cứu. Các nhà khoa học vẫn tiếp tục tìm hiểu và nghiên cứu. Thomas Henry Huxley từng nói: “*Những gì mà chúng ta biết thì hữu hạn, những gì mà chúng ta không biết thì vô hạn*” [1] (The known is finite, the unknown is infinite). Trang Tử cũng từng nhấn mạnh: “*Cái biết của thiên hạ thì vô hạn, cái biết của cá nhân thì hữu hạn, mang cái hữu hạn đi tìm cái vô hạn, nguy vậy thay*” [2]!

Đạo Phật từ khi xuất hiện trên 2.600 năm đến nay, những lời dạy của Đức Phật còn lưu trong kinh điển luôn đặt con người làm căn bản, chú trọng vào đời sống hiện thực “*bây giờ và ở đây*” (now and here). Tuy vậy, trong hàng ngàn bài kinh được Đức Phật tuyên thuyết, đã nói về nguồn gốc con người phù hợp với những gì các khoa học gia hàng ngàn năm sau nghiên cứu. “*Điểm kỳ lạ là những khám phá của khoa học gần đây đã rất phù hợp với quan niệm về nguồn gốc con người và vũ trụ của Phật giáo. Điều này chứng tỏ rằng, nhiều tư tưởng của Phật giáo đã đi trước khoa học khá xa*” [3].

I. NGUỒN GỐC CON NGƯỜI TỪ GÓC NHÌN CỦA KHOA HỌC

1.1. Về mặt sinh học

Năm 1859, Charles Darwin (1809-1882) đưa ra thuyết tiến hóa - thuyết sinh học được trình bày trong cuốn “*Về nguồn gốc các chủng loại do chọn lọc tự nhiên*” (*On the Origin of Species by Means of Natural Selection*). Đến năm 1871, ông tiếp tục cho ra đời cuốn “*Nguồn gốc con người*” (*The Descent of Man*). Ông viết trong tác phẩm “*Nguồn gốc con người*” rằng: “*Kết luận chính đạt tới trong tác phẩm này, rằng con người có nguồn gốc từ một dạng sống nào đó thấp hơn, sẽ làm cho nhiều người rất khó chịu, tôi rất tiếc phải nghĩ như vậy. Nhưng không còn nghi ngờ gì nữa là chúng ta đã là hậu duệ của những kẻ mọi rợ*” [4]. Kết luận này cho thấy quan điểm của Darwin về nguồn gốc con người rằng con người do tiến hóa từ những sinh thể bị định kiến xã hội đương thời xem là “mọi rợ” mà nên.

Trong sinh hoạt, gen chính là tế bào di truyền có trong người và vật. Ngoài việc nhân giống, gen còn làm nhiệm vụ định hình giới tính cho cả nam và nữ, giống cái và giống đực ở các loài. Để nhân

mạnh đến quan điểm này, nhà khoa học John Joe McFadden trong tác phẩm *“Quantum Evolution”* cho rằng: *“Để đi sâu vào lịch sử của sự sống, chúng ta cần đào sâu vào DNA thay vì vào các hòn đá (những sinh vật hóa thạch)”* [5]. ADN có sẵn trong mỗi tế bào cơ thể, công việc chính của chúng là duy trì nòi giống, nối gọn hơn là nhân giống để tạo ra tầng lớp sinh vật kế thừa. Cứ như vậy trải qua hàng triệu năm, việc di truyền nòi giống được liên tục tiến hành, để con người và các loài động vật tiến hóa, phát triển cho đến ngày nay. Những nhà sinh vật học đã dành nhiều thời gian nghiên cứu và tìm hiểu về bộ gen di truyền của con người và loài khỉ không đuôi như: Đười ươi (orangutan), vượn (chimpanzee), khỉ đột (gorilla),... Kết quả cho thấy, 99% bộ gen của người và các loài trên giống nhau. Lấy kết quả này, ngược thời gian, so sánh với việc tiến hóa của loài người, *“các khoa học gia đã biết được là khoảng 05 triệu năm trước, nhánh loài người đã tách ra khỏi nhánh những con khỉ không đuôi trên cái cây tiến hóa. Sau khi tách ra thành một nhánh riêng, loài người nguyên thủy tiến hóa dần dần thành sinh vật đi hai chân và phát triển thành da đen [bắt đầu ở Phi Châu], mất đi lông trên người, bộ óc lớn dần cho đến kích thước ngày nay. Rồi cách đây khoảng 50.000 năm, ngôn ngữ bắt đầu phát triển, giúp cho loài người sống thành những bộ lạc, cộng đồng, ... và bắt đầu di dân ra ngoài Phi Châu. Đó là đại khái về nguồn gốc loài người”* [6]. Tác phẩm *“Sapiens - Lược sử loài người”* của Yuval Noah Harari do Nguyễn Thủy Chung dịch cũng có cùng quan điểm như sau: *“Họ hàng gần nhất của chúng ta bao gồm: Tinh tinh, khỉ đột và đười ươi. Tinh tinh là loài gần nhất. Sáu triệu năm trước đây, một con vượn cái có hai con gái. Một trở thành Tổ tiên của loài tinh tinh, một là bà ngoại của chúng ta”* [7]. Qua các nghiên cứu trên cho thấy, người tinh khôn ngày nay có nguồn gốc tiến hóa hàng triệu năm từ người vượn. Những nghiên cứu của Charles Darwin và các nhà khoa học tiếp nối ông trong suốt thế kỷ XX và hai thập niên đầu thế kỷ XXI đã củng cố học thuyết tiến hóa.

1.2. Về mặt xã hội

Đối với con người xã hội, Friedrich Engels (1770-1831) nhấn mạnh đến quá trình lao động. Theo ông, điều kiện cơ bản của lao động sẽ quyết định sự tiến hóa theo thời gian trong quá trình chuyển biến cơ

thể của con người, biến con người vượn đi bằng bốn chân thành con người thẳng đứng hai chân. Như vậy, để tồn tại và tiến hóa trong môi trường xã hội, con người nhất định không ngừng vận động để phát triển một cách toàn diện. Đối với vấn đề này, *“Ông (G.W.F.Hegel) là người đầu tiên trình bày toàn bộ thể giới tự nhiên, lịch sử và tinh thần dưới dạng một quá trình không ngừng vận động, biến đổi, phát triển và cố gắng vạch ra mối liên hệ bên trong của sự vận động phát triển ấy”* [8]. Đó chính là lý do để con người xã hội được tồn tại và phát triển vượt bậc.

Bên cạnh đó, các hoạt động về đời sống tinh thần, đó là bao gồm: Tình cảm, tư tưởng, khát vọng, ước muốn của con người. *“Các quan niệm duy tâm về bản chất của con người tìm thấy sự hoàn thiện của mình trong hệ thống triết học duy tâm của Hegel. Công lao của Hegel trong lĩnh vực nghiên cứu con người là ở chỗ, ông là người đầu tiên đặt vấn đề xem xét cơ chế hoạt động của đời sống tinh thần”* [9]. Theo đó có thể thấy, Hegel đã đặt nền móng tìm ra nguyên lý cho sự tiến hóa, hội nhập trong đời sống tinh thần của con người. Karl Marx dựa vào những tư tưởng hợp lý của Hegel, của Ludwig Feuerbach và nhiều triết gia tiền bối để đưa ra quan niệm của mình. Ông dựa vào thể giới quan và chủ nghĩa duy vật biện chứng để khẳng định: *“Bản chất con người là tổng hòa các quan hệ xã hội trên nền tảng sinh học của nó. Con người không phải là cái gì đó đồng nhất tuyệt đối về chất, mà đó là sự đồng nhất nhất bao hàm trong mình sự khác biệt giữa hai yếu tố đối lập nhau: Con người với tư cách là sản phẩm của giới tự nhiên, là sự phát triển tiếp tục của giới tự nhiên; mặt khác, con người là một thực thể xã hội được tách ra như một lực lượng đối lập với giới tự nhiên”* [10]. Với nhận định này, Karl Marx đã hoàn thiện khái niệm về con người mà theo ông đó là đầy đủ và thuyết phục về mặt xã hội.

Như vậy, *“lao động đã đóng vai trò quyết định trong nguồn gốc con người. Có thể rất ngạc nhiên về sự sáng suốt thiên tài của Friedrich Engels - người phát hiện ra quy luật ấy hơn một trăm năm trước đây, khi vẫn chưa biết gì về tổ tiên của chúng ta - dòng ôstralôpítéc, chưa biết gì về tuổi tác của loài người, chưa biết những định luật di truyền. Hơn nữa, luận điểm ấy đã được những phát hiện mới nhất khẳng định một cách tuyệt vời”* [11]. Do vậy, qua nghiên cứu của Marx, Hegel hay các nhà

“Những gì mà chúng ta biết thì hữu hạn,
những gì mà chúng ta không biết thì vô hạn”

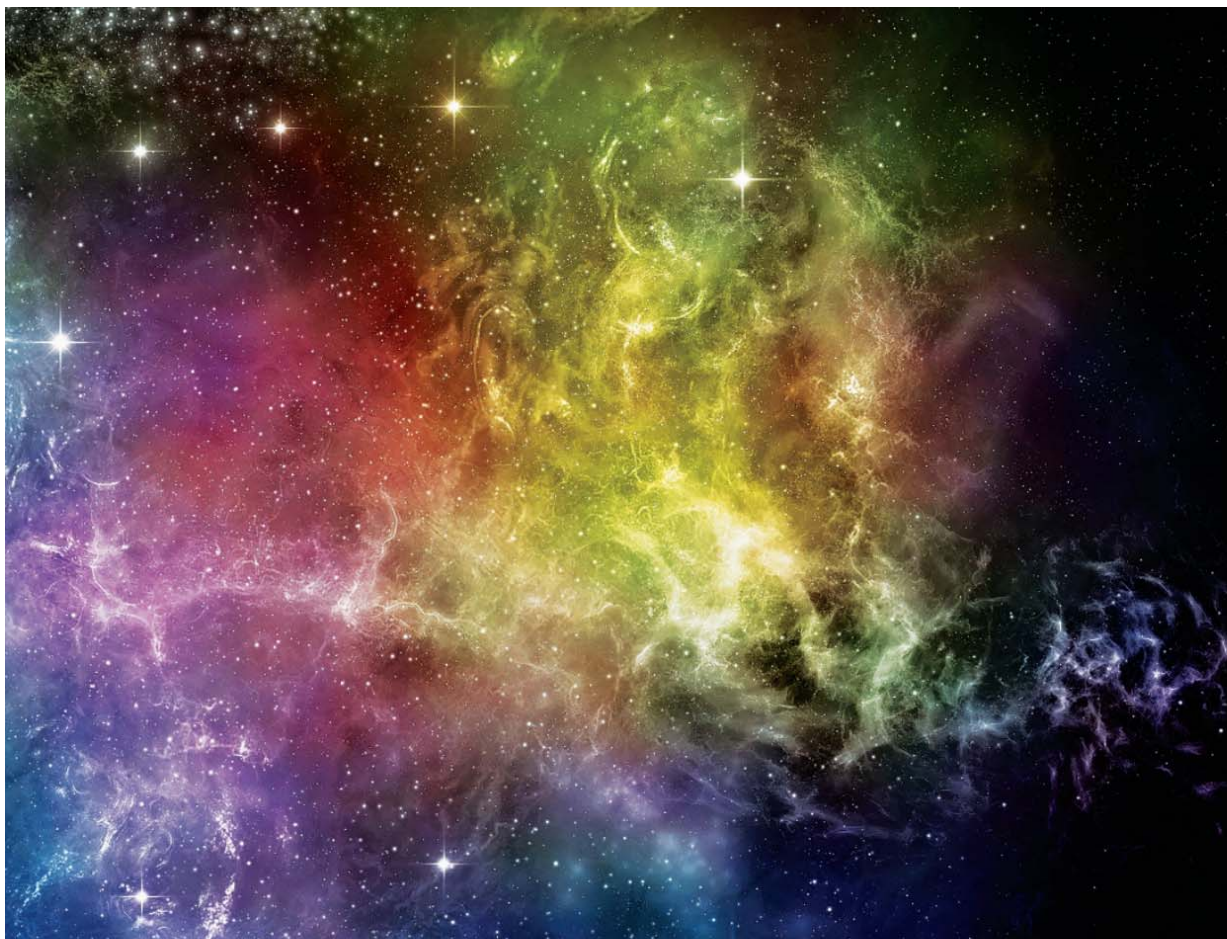
triết học phương Tây đều cho rằng, con người chính là một vũ trụ thu nhỏ. Con người hiện hữu, tồn tại đều nhờ vào các yếu tố như: Thể xác, tinh thần, lao động và các điều kiện sống của xã hội.

1.3. Về mặt khảo cổ học

Lịch sử khảo cổ học, đã có một phát minh mới, phủ nhận hầu hết những gì đã tồn tại lâu nay. Đó là những chứng minh khoa học của Liki được phát hiện ở châu Phi vào thế kỷ XX đã mang đến tiếng vang lớn. “Nhưng vào đầu những năm thứ 60 của thế kỷ XX, các nhà khảo cổ học đã bị chấn động bởi những phát hiện của Louis Leakey ở châu Phi. Chính những phát hiện ấy đã bác bỏ phần lớn điều mà chúng ta đã quen cho là bất di bất dịch. Những phát hiện ấy đã chỉ ra rằng lần đầu tiên, nguồn gốc con người không phải xuất hiện ở châu Á mà xuất hiện tại châu Phi, không phải là 800 nghìn năm trước đây, mà là hơn 02 triệu năm về trước” [12]. Phát hiện này cho thấy, hơn hai triệu năm trước, con người xuất hiện đầu tiên tại châu Phi, không phải ở châu Á như nhiều nghiên cứu trước đây đã đề cập. Nhiều nhà khoa học, nhân chủng học, khảo cổ học chưa tin điều này và đã đến châu Phi tìm hiểu, khai quật nhiều dữ liệu quá khứ. Qua đó, họ đã tìm

ra nhiều bằng chứng để xác minh Liki đã đúng khi có cuộc khảo cứu vô cùng giá trị về nguồn gốc con người tại đây.

Trong một cuộc khảo cứu vào năm 1972, nhà cổ sinh vật học và khảo cổ học Louis Leakey (1903-1972) đã nỗ lực tìm kiếm và khai quật được nhiều chứng tích, trong đó có hộp sọ người còn nguyên và những dụng cụ bằng đá thô sơ có niên đại khoảng 2,6 triệu [13] năm. Không dừng lại ở đó, “nhiều nhà khoa học, khảo cổ học tiếp tục đến châu Phi để tìm hiểu về nguồn gốc con người. Trong quá trình khảo cứu, họ đã phát hiện một bộ xương người toàn vẹn có niên đại 3,5 triệu năm tuổi ở Sada” [14]. Và “phát hiện dấu chân có dạng người đi thẳng ở Lè-ôn-lôn có niên đại 03 triệu năm tuổi” [15]. Ngoài ra, còn nhiều khảo cứu khác như ở Ethiopia thì phát hiện được công cụ bằng đá có khoảng ba, bốn triệu năm, hoặc năm 1924, nhà nhân chủng học Raymond Dart phát hiện ở châu Phi di cốt người 09 triệu năm (dòng Australopithecine) hoặc lâu hơn nữa. Những phát hiện khảo cổ trên cho thấy, con người sinh học xuất hiện trước, hay nói đúng hơn con người sinh học xuất hiện sớm hơn so với con người xã hội học khoảng từ 1,5 đến 02 triệu năm.



II. NGUỒN GỐC CON NGƯỜI TỪ GÓC NHÌN CỦA TÔN GIÁO

2.1. Quan điểm về nguồn gốc con người trong Hindu giáo (Áo Nghĩa Thư)

Huyền thoại theo Áo Nghĩa Thư (Upanishad) về nguồn gốc con người được Kinh thư ghi chép từ rất sớm. Lúc đó, toàn thể vũ trụ chỉ là cái Ngã (Self). Cái Ngã “không lấy gì làm vui (sống cô độc thường không vui) nên muốn có bạn đời. Cái Ngã này bèn tự phân ra làm hai phần, từ đó cặp tình quân và tình nương được sinh ra và nhân loại sinh ra bắt đầu từ đó” [16]. Như vậy, đối với Áo Nghĩa Thư, nguồn gốc con người xuất hiện tại Ấn Độ được bắt nguồn từ Ngã. Cái Ngã này vì sự cô độc của bản thân mà tự phân thân để phát triển giống nòi.

Tuy vậy, ở một số văn bản thuộc Áo Nghĩa Thư lại cho rằng Atman đồng nhất với mọi sự: “Hẳn thật, cái tự ngã này là Brahman - cái tự ngã này được cấu thành bởi nhận thức, bởi trí tuệ, bởi thấy, bởi thờ, bởi nghe, bởi đất, bởi nước, bởi gió, bởi không gian, bởi ánh sáng và không ánh sáng, bởi ham muốn và không ham muốn, cái tự ngã này được cấu thành bởi tất cả mọi sự vật. Do đó, có lời dạy rằng: Nó được cấu thành bởi cái này. Nó được cấu thành

bởi cái nọ” [17]. Các khái niệm tuy có khác nhau, nhưng vẫn sử dụng để hỗ trợ cho các khái niệm về tự ngã và thế giới. Bởi tự ngã đích thực chính là ngọn nguồn của mọi sự sống, là nền tảng căn bản của mọi hiện hữu, từ con người, Thần linh đến vạn sự vạn vật đều phát sinh từ cái Ngã này.

2.2. Nguồn gốc con người theo Kitô giáo và Do Thái giáo

Trong sách *Sáng Thế ký* của kinh Cựu Ước có nêu quan điểm về nguồn gốc con người. Trong “*Chương Sáng Thế 1 thì con người và vũ trụ được thần Kitô tạo ra trong sáu ngày. Ngày thứ nhất tạo ra ánh sáng. Ngày thứ hai dựng lên vòm trời. Ngày thứ ba tạo ra Trái Đất và cây cỏ trên đất. Ngày thứ tư tạo nên mặt trời, mặt trăng và sao. Ngày thứ năm tạo nên những loài vật dưới nước và trên không. Ngày thứ sáu tạo nên thú dữ, gia súc, sâu bọ và người nam, người nữ, theo đúng hình ảnh của Thần*” [18].

Trong chương *Sáng Thế 2*, nguồn gốc xuất hiện của con người và vũ trụ được mô tả: “*Thoạt kỳ thủy khi Chúa dựng lên trời đất, thì Trái Đất còn hoang vu. Chúa bèn lấy bụi đất mà dựng nên ông Adam rồi thổi sinh khí vào hai lỗ mũi ông cho ông thành*



“Nhân duyên là gì? Khi cái này có mặt thì cái kia có mặt. Khi cái này không có mặt thì cái kia không có mặt. Cái này được gọi là nhân của cái kia. Nói khác đi, nhân của một pháp là nhân tố chính quyết định sự có mặt của pháp ấy”.

người sống động. Sau đó dựng nên một cái vườn cho ông ở và lúc ấy mới dựng nên cây cối. Sau đó, muốn cho ông có một bạn (đời) xứng đáng nên đã dựng nên các loài vật, các chim trời và đem chúng lại cho ông đặt tên. Adam chê chẳng tìm được bạn (đời) nào thích hợp. Chúa bèn cho ông ngủ đi và lấy một khúc xương sườn của ông để tạo dựng nên bà Eva” [19]. Nguồn gốc xuất hiện con người trong các tôn giáo Kitô và Do Thái đều có mối tương quan mật thiết với Chúa, với Thượng đế - Đấng toàn năng tạo ra con người giữa cõi đời theo đúng như những gì Ngài mong muốn. Trong Sáng Thế 1 Ngài nói: “Chúng ta hãy làm ra con người theo hình ảnh chúng ta, giống như chúng ta, để con người làm bá chủ... mọi giống vật...” [20]. Xem đó có thể thấy, Kitô giáo và Do Thái giáo đều cho rằng, khởi thủy của con người và vũ trụ đều do một tay Thượng đế (Thiên chúa) tạo ra.

2.3. Quan điểm về nguồn gốc con người trong kinh điển Phật giáo

Phật giáo cho rằng, con người và vũ trụ vận hành theo triết lý Vô thường và Duyên sinh, thế giới hình thành rồi hoại diệt, hoại diệt rồi hình thành theo quy

luật “thành, trụ, hoại, không”, chưa từng có khởi điểm ban đầu, cũng không có cột mốc sau cùng của điểm kết thúc, vô thi vô chung. Trong Kinh tạng A-hàm, Đức Phật thuyết kinh *Tiểu Duyên* để nói đến nguồn gốc xuất hiện con người. Tuy nhiên, dữ kiện này cũng chỉ nói đến sự chuyển tiếp giữa hai giai đoạn của con người và thế giới lúc “hoại” và “thành” ở một tiến trình nào đó, trong một thế giới nào đó, giữa vô số thế giới với nhiều dạng sống khác nhau, trong dòng chảy sinh diệt, diệt sinh của vũ trụ và loài người. “Trong kinh *Hoa Nghiêm*, quan niệm về vũ trụ của Phật giáo là trong đó có vô số những thế giới có hình dạng khác nhau với vô số chúng sinh khác nhau. Hơn nghìn năm sau, tức vào cuối thế kỷ XVI, Giordano Bruno cũng đưa ra quan niệm về một vũ trụ bao la vô cùng tận trong đó, ngoài thế giới của chúng ta, có thể còn có vô số các thế giới khác nhau với vô số dạng sống (life-forms) khác nhau”. Do đó, sự kiện hình thành con người và thế giới trong kinh *Tiểu Duyên* cũng chỉ là mô tả đến một giai đoạn chuyển tiếp trong vô lượng vô biên giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt của con người và thế giới, chứ không phải là nguồn gốc đầu tiên của một thế giới.

Trong *kinh Tiểu Duyên*, Đức Phật mô tả về nguồn gốc con người và vũ trụ; khi thế giới này băng hoại, chúng sinh tùy theo nghiệp lực sanh vào các cảnh giới khác, khi thế giới này thành xong lại sanh trở về thế giới này. Có lẽ, vào thời đại của Đức Phật vấn đề bình đẳng và đạo đức làm người được Đức Phật chú trọng nên Ngài chỉ nhấn mạnh đến nghiệp thiện và bất thiện của con người nhằm giáo hóa chúng sanh, đưa con người trở về đời sống an cư lạc nghiệp. Khác với các nhà khoa học, trách nhiệm của họ là đưa ra những dữ liệu cụ thể, những bằng chứng thuyết phục để chứng minh về nguồn gốc xuất hiện của con người nên họ chỉ tập trung vào các vấn đề họ cần tìm kiếm. Trong khi đó, Đạo Phật quan niệm nguồn gốc xuất hiện con người và thế giới liên hệ đến một số giáo lý căn bản như: Vô ngã, Vô thường, Duyên khởi,...

Dựa vào triết lý Vô thường của Đạo Phật, chúng ta có cái nhìn thông thái hơn về nguồn gốc khởi thủy của con người. Nhờ Vô thường mà loài người thụ thai từ cha mẹ, từ một tế bào nhỏ nhoi, trải qua bao nhiêu lần sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, tiến hóa dần dần,... cuối cùng là hình dáng con người tinh khôn đi bằng hai chân của chúng ta ngày nay. Suy xét tường tận, vạn pháp trong thế gian tất thấy đều chịu sự vận hành của Duyên khởi, của Vô thường. Nhờ đó, hành trình “sinh, trụ, dị, diệt - thành, trụ, hoại, không” của con người và mọi vật mỗi ngày càng tiến hóa tích cực và phát triển vượt bậc như hôm nay.

Thuyết Duyên sinh (Duyên khởi)

“Nhân duyên là gì? Khi cái này có mặt thì cái kia có mặt. Khi cái này không có mặt thì cái kia không có mặt. Cái này được gọi là nhân của cái kia. Nói khác đi, nhân của một pháp là nhân tố chính quyết định sự có mặt của pháp ấy” [21]. Quay lại vấn đề nguồn gốc con người, chắc chắn các đơn bào của yếu tố gen từ sơ khai phải hội đủ rất nhiều nhân duyên thuận lợi, tác động cả trong lẫn ngoài mới tạo nên những sinh vật ban đầu của Trái Đất. Những sinh vật ban đầu ấy chịu sự tác động, vận hành của Vô thường, của Duyên khởi, lại tiếp tục bị hành trình sinh, trụ, dị, diệt chi phối mà có sự sanh diệt - diệt sanh. Mọi sinh vật đều mang trong mình bộ gen di truyền để khi đủ duyên sẽ nhân rộng nòi giống. Trong quá trình di truyền, chắc chắn sẽ có những trường hợp bị đột biến gen. Đó là thành quả của quá trình tiến hóa và cho ra đời những khác biệt để

các loài sinh vật theo thời gian được xuất hiện hoàn thiện, có muôn hình vạn trạng như ngày nay.

III. Kết luận

Nghiên cứu về nguồn gốc con người theo tôn giáo, khoa học và Phật giáo là sự tìm hiểu cần thiết để có cái nhìn bao quát hơn về con người và vũ trụ trải qua hàng triệu năm. Từ những nghiên cứu của mình, các nhà khoa học đã đưa ra những quan điểm chung về con người, để chúng ta có sự nhận thức bao quát và hiểu hơn về nhân loại. Ngoài ra, bốn nguyên tố đất, nước, lửa, gió tạo nên sắc chất - vật chất (cơ thể vật lý) của Đạo Phật góp phần giải thích các yếu tố cấu tạo nên con người từ bình diện triết học giải thoát. Bên cạnh đó, sự chú trọng về đời sống tinh thần, tâm thức của con người cũng được Phật giáo và các nhà khoa học lưu tâm.

Chú thích và tài liệu tham khảo:

- * SC. Thích Nữ Nhuận Bình: Nghiên cứu sinh Tiến sĩ khóa I, Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh.
- [1] Phúc Lâm, *Phật giáo & Khoa học*, Nxb. Tôn giáo, 2009, tr.13.
- [2] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.13.
- [3] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.18.
- [4] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.54.
- [5] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.57.
- [6] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.60.
- [7] Nguyễn Thủy Chung (dịch), Võ Minh Tuấn hiệu đính, *Sapiens - Lược sử loài người (of Yuval Noah Harari)*, Nxb. Tri thức, 2018, tr.14.
- [8] Bộ Đại học, Trung học chuyên nghiệp và dạy nghề, Vụ Chính trị, *Triết học Mác - Lênin, Chủ nghĩa Duy vật Biện chứng*, Nxb. Tuyên huấn, 1991, tr.53.
- [9] Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Triết học Mác - Lênin*, Nxb. Giáo dục, 1999, tr.118.
- [10] Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Sdd*, 1999, tr.120.
- [11] G.N. Machusin, *Nguồn gốc loài người*, Phạm Thái Xuyên (dịch), Nxb. Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội, 1986, tr.25.
- [12] G.N. Machusin, *Sdd*, 1986, tr.20.
- [13] Hồ Bá Thâm, *Một số vấn đề về nguồn gốc loài người dưới ánh sáng của khoa học hiện đại*, <https://www.chungta.com/nd/tu-lieu-tra-cuu/nguon-goc-loai-nguoi-duoi-anh-sang-khoa-hoc-hien-dai-5.html>, truy cập ngày 20/4/2021.
- [14] Hồ Bá Thâm, *Sdd*, truy cập ngày 20/4/2021.
- [15] Hồ Bá Thâm, *Sdd*, truy cập ngày 20/4/2021.
- [16] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.11.
- [17] Leslie Stevenson và các tác giả khác, *Sdd*, 2008, tr.85.
- [18] Xem thêm: Phúc Lâm, *Phật giáo & Khoa học*, *Sdd*, 2009, tr.15-20.
- [19] Phúc Lâm, *Sdd*, 2009, tr.20.
- [20] Leslie Stevenson và tg khác, *Sdd*, 2018, tr.219.
- [21] Thích Chơn Thiện, *Lý thuyết Nhân tính qua Kinh tạng Pāli, (The Concept of personality revealed through The pancanikaya - Luận án Tiến sĩ Phật học Đại học Delhi - Ấn Độ 1996)*, Tâm Ngộ Việt dịch, Nxb. Phương Đông, TP. HCM, tr.57.

TẬP TỈNH THỨC

Linh Đan Bảo Hải

Hiện hữu trong thời đại văn minh, chạy đua với thời gian và công việc, khiến nhiều người lắm lúc quên đi bản thân, quên đi tâm thức của chính mình, quên cái gọi là *từ tốn, tự tại, vững chãi và thanh thoi*. May thay có Chánh pháp Như Lai, Ngài đã chỉ bày biết bao pháp môn phương tiện nhằm một mục đích chung, giúp cho mỗi người nhận chân ra rằng, Trí tuệ Vô sư nơi ai cũng sẵn có, trở về tâm chân thật ta sẽ có cái nhìn, cách sống đúng đắn trong thực tại, biết cảm thông, thấu hiểu, chia sẻ và tha thứ cho nhau, dùng tâm từ với lòng thương lớn để chuyển hóa mọi góc ngách, góc khuất nơi tâm hồn của những người đang chung sống bên ta. Hãy tin tưởng một điều rằng: *“Nhân chi sơ tánh bổn thiện”* tất cả đều không ra ngoài định luật nhân quả, tin để sống thật tốt, tỉnh thức và tự tại trong từng phút giây ta đang hiện hữu giữa chốn tạm này!

*“Tin đi anh để đời nhẹ tên
Tin quanh ta là Phật không à
Sát na thôi, mê “tâm” ngộ “tánh”*

*Sống tự tại giữa cõi Ta bà.
Huynh đệ ta vui hòa an tu
Tỉnh rõ biết cười tươi vào nhà
Thầy trò tương thông cùng an trú
Pháp lạc kết hoa hoa dâng Thích Ca”.*

Lấy Chánh pháp của Phật làm mực thước, kim chỉ nam để chúng ta tu theo, thông qua sự giáo dục của những bậc Tôn sư, lớn lên trong vòng tay bảo bọc dạy dỗ của Thầy tổ và đại chúng là một điều vô cùng hạnh phúc đối với người tu sĩ. Theo lẽ thường tình, phần lớn thích cuộc sống thoải mái, tự do nhưng lắm lúc ta quên rằng, mình đã buông lung, nuôi dưỡng tính thiếu kỷ luật của bản thân. Khó khăn nghiêm khắc với mọi người mà lại dễ dãi với bản thân đó là một tai họa lớn trong sự nghiệp tu hành, dễ đưa chúng ta lầm đường lạc lối.

*“Tăng ly chúng Tăng tàn
Hổ ly sơn hổ bại”.*



Được sự bảo hộ của Thầy tổ, của Tăng thân thì còn hạnh phúc nào hơn? Hỡi những ai đang có, hãy biết trân trọng, giữ gìn, đừng để những vọng khởi dần dất ta phải rời xa môi trường tốt, đang mài dũa, trui rèn những hòn đá thô sơ đầy góc cạnh thành những viên Ma ni long lanh, lấp lánh giữa hư không vô cùng vô tận. Hãy tập sống có trí tuệ, tỉnh giác, làm việc gì biết việc ấy và chu toàn, với tâm ý nhu nhuyễn, hiền hòa, nhẹ nhàng mà vững chắc. Chớ yêu cầu và vọng mong quá nhiều, đó là *tham vi tế* của cái gọi là *ngã* và *ngã sở* (tôi và cái của tôi) của ta. Tất cả chỉ tương đối mà thôi. Hãy để trái chín tự nhiên, đủ thời tiết nhân duyên ắt sẽ tự thành tựu. Chớ vội vàng hấp tấp mà hư việc lớn, trái mà chín ép, chưa đủ ngày, đủ tháng ắt sẽ không ngon... Hãy hoàn toàn tin tưởng vào chánh pháp của Phật, tin vị Thầy hướng đạo của chúng ta, sống thật tự nhiên, thoải mái, trong khả năng tự trang nghiêm từ môi trường bên ngoài đến *tâm thức* bên trong. “Nơi nào mình ở, nơi đó là đạo tràng...”. Một cuộc sống ý nghĩa trong từng phút giây.

“Người tưới nước lo phần dẫn nước
Thợ cung tên lo chuốt cung tên
Thợ hồ tô vách xây nền
Cũng như người trí ngày đêm luyện lòng
Vững vàng thay! Ngọn đại sơn
Bão to gió lớn chẳng sờn chẳng lay
Người đại trí vững vàng thay
Lời khen tiếng báng chẳng lay chẳng sờn...”
(Ni trưởng Huỳnh Liên)

Tâm ta có những lúc ngóng mong, trong tinh thần “*ở núi này trông núi nọ*”, ta không an vui, bằng lòng với những gì đang hiện hữu. Quên thờ nhẹ và cười ở thực tại hết truy tìm quá khứ lại ước vọng tương lai ảo huyền mơ mộng, rồi cho rằng hiện tại ai đó đang đốt tuổi thanh xuân của chúng ta. Nhưng ai ngờ rằng chính bản thân mình đã từ lâu đốt cháy thanh xuân ấy bằng sự hấp tấp vọng động, mong cầu quá đổi, rồi mãi bất an trong bất kỳ môi trường nào. Hãy trân trọng những phút giây màu nhiệm tinh sáng này! Biết ta *đang đi, đang dừng, đang thờ và cười*.

Thật sự tự do trong nhà Phật lại khác sự tự do của thế gian.

“*Tự do là ung dung trong ràng buộc
Giải thoát là tự tại giữa khổ đau*”.

Tập *sống tỉnh thức* cũng là tập làm chủ chính mình, tập quan sát tâm thức khởi gì, biết để *buông*, không làm nhận khách trần mà quên đi chủ nhà đang hiện hữu giữa *đến, đi, sanh, diệt*. Học hiểu thấu rõ là một chuyện, nhưng trải nghiệm chúng lại là chuyện khác. Thế nên cả đời để học và hành theo lời dạy của Thế Tôn. Nguyên bản lòng vững chí không ngao ngán và mỗi một trên con đường tìm về quê cũ. Tin để sống tốt, tin để nhẹ buông, tin để trở về khi ta còn có thể.



HƯỚNG DẪN CÀI ĐẶT MẠNG XÃ HỘI PHẬT GIÁO BUTTA

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

Phật Sự

www.phatsuonlinetv.com

Online



QUÉT MÃ CODE

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

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

Giá: 65.000 đồng

PHÁT HÀNH VÀO NGÀY 1 VÀ 15 HÀNG THÁNG

quangminh

CANDLE



THƯƠNG
HIỆU
NẾN

ĐƯỢC
YÊU
THÍCH
NHẤT



quangminh

CANDLE

NẾN QUANG MINH

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

Điện thoại : 028 6257 9494 - 0942 835 715



Hotline CSKH

0903 955 018

www.quangminhcandle.vn





Bảo Hải Linh Thông Tự

QUẦN THỂ VĂN HÓA TÂM LINH BÊN VỊNH DI SẢN

