



CHÁNH PHÁP

SỐ 171 - 02.2026

HOÀNG PHÁP – GIÁO DỤC – VĂN HỌC PHẬT GIÁO – TIN TỨC PHẬT SỰ

Email: baivochanhphap@gmail.com

Website: chanhphap.us

chanhphap.org

chanhphap.net

Chủ nhiệm: **HT. Thích Nguyên Siêu**

Thủ quỹ: **Ni sư Thích Diệu Tánh**

Chủ bút: **Vĩnh Hào**

Với sự cộng tác của chư tôn đức Tăng Ni và văn thi hữu tán đồng chủ trương của Chánh Pháp.

Trình bày: **Tâm Quang**

Hình bìa: **121clicks.com**

LIÊN LẠC:

• Bài vở: baivochanhphap@gmail.com

• Quảng cáo / Phát hành:

(714) 266-4171

• Chi phiếu ủng hộ xin ghi:

CHANH PHÁP

11502 Daniel Ave.

Garden Grove, CA 92840

hoặc Zelle số phone: **714.266.4171**

(Memo ghi "Ủng hộ CP" -

xin gọi hoặc nhắn tin trước khi zelle)

*

Trải hơn 25 thế kỷ, Chánh Pháp của Phật vẫn được tuyên dương và lưu truyền bởi hàng đệ tử xuất gia lẫn tại gia, đem lại giải thoát và giác ngộ cho những ai học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, nhưng bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: "*Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận.*"

Báo Chánh Pháp có mặt để góp phần giới thiệu đạo Phật đến với mọi người. Ước mong pháp mầu của Phật sẽ được lưu chuyển qua những trang báo nhỏ này, mỗi người sẽ tùy theo căn tánh và nhân duyên mà tiếp nhận hương vị.

Nguyệt san Chánh Pháp là báo biểu, không trả nhuận bút cho bài vở gửi đăng. Quý văn thi hữu nào muốn có nhuận bút xin ghi rõ "có nhuận bút" và địa chỉ liên lạc để tòa soạn quyết định. Bài gửi đăng xin đánh máy sẵn và gửi bằng electronic file qua email:

baivochanhphap@gmail.com

Trân trọng cảm ơn.

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- **THƯ CHÚC XUÂN** (Chủ nhiệm Ns Chánh Pháp), trang 3
- **NGUỒN VUI THÙ THẮNG** (Nguyên Siêu) trang 4
- **TIẾNG CHUÔNG, XUÂN THỂ** (thơ HT Thắng Hoan), trang 6
- **MÂY VẴN CÒN BAY** (HT Thích Thái Hòa), trang 7
- **THÔNGIỆP TẾT BÌNH NGỌ 2026** (Hội Đồng Giáo Phẩm), trang 8
- **THƯ CHÚC XUÂN BÌNH NGỌ 2026** (Hội Đồng Điều Hành), trang 9
- **MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ** (thơ Chúc Hiền), trang 10
- **TỪ TỰ CHÁNH CẦN ĐẾN HIỆN QUÁN** (HT Thích Đức Thắng), trang 11
- **QUÊ NHÀ** (thơ Phổ Đồng), trang 14
- **WALK FOR PEACE: ĐÁNH THỨC SỰ BÌNH AN...** (Huỳnh K. Quang), tr. 15
- **NHỮNG ĐÓNG GÓP TO LỚN CỦA CÁC HỌC GIẢ ANH QUỐC CHO NỀN PHẬT GIÁO ÂU-MỸ**, t.t. (HT. Thích Trí Chơn), trang 18
- **XUÂN KHÔNG MÀU** (thơ Phạm Công Thiện), trang 20
- **NÉT ĐẶC TRƯNG TƯ TƯỞNG CỦA THIỀN PHÁI LIÊU QUÁN** (Thích Nhuận Châu), trang 21
- **XUÂN VÀ CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA** (Hàn Long Ẩn), trang 27
- **TRÍ TUỆ VÔ LẬU LÀ GÌ?** (TN Hằng Như), trang 28
- **CHÙM THƠ NGŨ NGÔN ĐÓN XUÂN BÌNH NGỌ** (thơ Vĩnh Hữu), tr. 31
- **NỤ CƯỜI ĐẦU XUÂN** (Phật Pháp Thử Năm – Nhóm Áo Lam), trang 32
- **GIÓ NÚI MÂY NGÀN, THẨM VỊ THIÊN** (thơ Diệu Viên), trang 33
- **TRI ÂN NHỮNG ĐIỀU ĐÃ QUA** (Tuệ Uyển Nhi), trang 34
- **NGỰA ĐEN ĐUÔI TRẮNG** (thơ TM Ngô Tăng Giao), trang 35
- **BỒ ĐỀ NGUYỆN VÀ BỒ ĐỀ HÀNH** (TN Khánh Năng), trang 36
- **SÁT NA THANH THÂN** (thơ Thy An), trang 47
- **SƠ QUÁT VỀ Ý NGHĨA TÊN GỌI KINH KIM CANG QUA DUY THỨC HỌC** (Khánh Hoàng), trang 48
- **CHÉN SƠM MAI** (thơ Lý Thừa Nghiệp), trang 52
- **THỰC HÀNH THIỀN TÂM TỪ TRONG NĂM MỚI** (Nguyên Giác dịch), tr. 53
- **NHẤT Y, NHẤT BÁT** (thơ – Pháp Hoan dịch), trang 55
- **GIÁO DỤC PHẬT GIÁO TRONG GDPTVN TẠI HẢI NGOẠI** (Tâm Thường Định), trang 56
- **LỄ CÙNG TẤT NIÊN** (thơ Hoàng Duy), trang 60
- **THEO DẤU CHÂN PHẬT: TỪ 'AN LẠC TỪNG BƯỚC CHÂN' ĐẾN WALK FOR PEACE** (Lôi Am), trang 61
- **BẾP LỬA ĐÊM GIAO THỪA...** (thơ Nguyễn An Bình), trang 67
- **ÁNH SÁNG KỲ DIỆU** (Vĩnh Hữu Tâm Không), trang 68
- **TẾT QUÊ, TÌM TRONG GIÓ BẮC...** (thơ Tôn Nữ Mỹ Hạnh), tr. 71
- **TRUYỆN CỰC NGÀN** (Steven N), trang 72
- **SẮC MÀU TÌNH QUÊ** (thơ Mặc Phương Tử), trang 73
- **ĐI CÙNG XUÂN** (thơ Tiểu Lục Thần Phong), trang 74
- **BẢN SANH: TRUYỆN 5 – JATAKA TALES: STORY 5** (Nguyên Giác), tr. 75
- **XUÂN VỀ NHỚ CHA** (Hạnh Thuần), trang 80
- **CỜ TRỜI tập 2 – chương 20, t.t.** (truyện dài Vĩnh Hào), tr. 81

Báo Chánh Pháp số 171, tháng 02.2026, do Tu viện Quán Âm (San Diego, California) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro (California) ấn tặng. Kính nguyện quý tự và chư phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



Thư Tòa Soạn

XUÂN AN HÒA

Một bát, ba y ngàn dặm xa ()
Lạnh cắt tiết đông rào muôn nhà
Chạm đất chân đau niềm nhân thế
Chạnh lòng du tử mở đường qua*

*Gậy trúc khơi nhịp trí tinh hoa
Mắt xanh giao cảm tâm từ hòa
Dặm trường xa hút không chùn bước
Đất trời hương tỏa thấm hà-sa.*

*Núi lạnh, mây mù đường xa vội
Thở nhẹ, bước đều, cười lướt qua.
Lòng từ trải rộng đời hư huyền
Dậy mùa gió mát xuân an hòa.*

(*) Hình ảnh từ bài thi kệ được phổ biến trong nghi thức thiền môn:

*"Nhất bát thiên gia phạn,
Cô thân vạn lý du,
Kỳ vi sanh tử sự,
Giáo hóa độ xuân thu."*

Bản dịch thường đọc thấy trên sách báo:

*"Binh bát cơm ngàn nhà
Thân chơi muôn dặm xa
Chỉ vì việc sinh tử
Giáo hóa độ người qua."*



Photos: Walk for Peace

CHÁNH PHÁP

HOÀNG PHÁP - GIÁO DỤC - VĂN HỌC PHẬT GIÁO - TIN TỨC PHẬT SỰ

Thư Chúc Xuân



Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật

Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng Ni,
Kính thưa quý độc giả Phật tử,

Suốt một năm qua, quý tự viện, quý vị độc giả đã phát tâm bảo trợ, đón đọc **Nguyệt San Chánh Pháp** một cách hoan hỷ, nhiệt thành. Đây là tinh thần khích lệ, đồng hành với tòa soạn để cùng nhau tay trong tay, lòng trong lòng mà hoàng pháp, giáo dục... gìn giữ nền văn hoá cao đẹp của tất cả chúng ta.

Trên tinh thần ấy, trước thềm năm mới, chúng tôi xin chân thành kính chúc quý tự viện, quý vị phát tâm bảo trợ, quý quảng cáo, quý độc giả thân mến, dù trực tiếp hay gián tiếp, hưởng trọn một mùa xuân thịnh vượng, thái hòa; nhà nhà ấm no, người người hạnh phúc.

Kính nguyện cho tất cả mọi công đức có được, xin dâng lên cúng dường mười phương chư Phật; đồng nguyện cầu khắp pháp giới chúng sanh đều trọn thành phước lạc.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát Ma Ha Tát

San Diego, ngày 12 tháng 01 năm 2026

Chủ Nhiệm

Tỳ Kheo Thích Nguyên Siêu

NGUỒN VUI THÙ THẮNG CỦA BẬC CHÚNG TRUNG TÔN

TƯỜNG NIỆM LỄ ĐẠI TƯỜNG
CỔ TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG THÍCH THẮNG HOAN
Chánh Văn Phòng Hội Đồng Giáo Phẩm GHPGVNTN Hoa Kỳ

Nguyễn Siêu

Trên dòng lịch sử Phật giáo Việt Nam 2000 năm qua, đã xuất hiện nhiều bậc cao Tăng, thạch đức, lấy phụng sự chúng sinh làm lẽ sống, lấy hoằng pháp lợi sinh làm chí nguyện tu tập. Hòa Thượng là một trong những bậc Thầy kính quý. Hòa Thượng còn là một nhà văn hóa, nhà giáo dục, nhà hoằng pháp, một thi sĩ – văn sĩ giàu cảm hứng thiên vị, và đặc biệt là một nhà Duy Thức Học Pháp Tướng Tông.

Hành trạng và sự nghiệp của Hòa Thượng là một hành trình phụng sự không mệt mỏi, trải dài từ quốc nội đến hải ngoại, vượt qua những biến thiên của thời cuộc, vẫn một mực trung kiên với lý tưởng giác ngộ và giải thoát. Hạnh nguyện của Hòa Thượng là tấm gương lớn cho hàng hậu học noi theo, đồng thời là di sản tinh thần quý báu cho Phật giáo Việt Nam trong thời hiện đại.

Trong *Thắng Hoan Thi Tập*, Hòa Thượng đã viết:

"Thắng: là thù thắng, nghĩa là hơn hết hoặc trên hết.

Hoan: là nguồn vui.

Thắng Hoan: là nguồn vui thù thắng, từ đó có bài thơ:

'Nguồn vui có tự bao giờ.

Trong tôi tuôn chảy vô bờ thời gian

Thắm tươi thế giới ba ngàn

Nở hoa cuộc sống làm tan kiếp sầu.'"

I. HẠNH NGUYỆN VĂN HÓA – GÌN GIỮ VÀ PHÁT HUY BẢN SẮC PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Trên phương diện văn hóa, Hòa Thượng luôn hiểu sâu sắc rằng Phật giáo không chỉ là một tôn giáo, mà còn là một nền văn hóa tâm linh, một dòng tư tưởng đã thấm sâu vào đời sống dân tộc Việt. Trong suốt cuộc đời hoằng pháp, Hòa Thượng đặc biệt quan tâm đến việc bảo tồn và phát huy

giá trị văn hóa Phật Việt, đồng thời hội nhập, thích ứng với bối cảnh xã hội mới.

Hòa Thượng chủ trương dung hòa giữa đời sống cha ông và bây giờ. Dù ở trong nước hay hải ngoại, Hòa Thượng luôn khuyến tấn việc sử dụng tiếng Việt trong nghi lễ, giảng dạy và sáng tác, xem đó là phương tiện quan trọng để giữ gìn tiếng Việt cho thế hệ con em nơi xứ người. Đồng thời, Hòa Thượng cũng không ngần ngại tiếp nhận tinh hoa văn hóa thế giới, đặc biệt là các phương pháp nghiên cứu học thuật hiện đại, nhằm làm phong phú thêm đời sống trí thức Phật tử.

Với Hòa Thượng, văn hóa Phật giáo phải là một nền văn hóa sống, có khả năng chuyển hóa khổ đau, nuôi dưỡng đạo đức và nâng cao phẩm giá con người. Chính từ nhận thức ấy, mọi hoạt động của Hòa Thượng – từ giáo dục, hoằng pháp đến thơ văn – đều mang đậm nét văn hóa và tinh thần Phật giáo.

Một thơ văn thiền. Một bóng trắng Lăng Già. Một Kim Cang. Một Hoa Nghiêm duyên khởi:

"Lăng già trắng tỏ ngoài hiên.

Sáng soi công án bên thềm chân như.

Niết Bàn hiển lộ vô dư.

Thiền hương thơm ngát, văn thơ nhiệm mầu..."

"Hoa Nghiêm duyên khởi mở đường.

Nối liền chơn vọng, khơi nguồn trí năng.

Mênh mông thế giới ba ngàn.

Hạt sương thấu gọn nằm trang kinh cầu."

II. HẠNH NGUYỆN GIÁO DỤC – ĐÀO TẠO TĂNG TÀI, TIẾP NỐI MẠCH SỐNG PHẬT PHÁP

Trong phạm trù giáo dục, Hòa Thượng được tôn kính như một bậc thầy mô phạm, hết lòng vì sự nghiệp đào tạo Tăng tài. Hòa Thượng nghĩ rằng sự hưng suy của Phật giáo tùy thuộc rất lớn vào

chất lượng tu tập của Tăng Ni. Vì vậy, giáo dục không chỉ nhằm truyền đạt kiến thức, mà còn phải chú trọng rèn luyện nhân cách, giới hạnh và lý tưởng phụng sự.

Hòa Thượng đặc biệt đề cao việc học Phật một cách hệ thống, có căn bản, lấy kinh – luật – luận làm nền tảng, trong đó luận tạng, nhất là Duy Thức Học mà Hòa Thượng rất yêu thích, giữ vai trò quan trọng trong việc khai mở trí tuệ. Nhiều thế hệ Tăng Ni đã trưởng thành từ sự chỉ dạy của Hòa Thượng, không chỉ vững vàng về học thuật mà còn chín chắn trong đời sống tu hành theo phương châm của Pháp Tướng Tông.

Ở hải ngoại, trong hoàn cảnh thiếu thốn cơ sở và nhân lực, Hòa Thượng vẫn nỗ lực duy trì việc giảng dạy, tổ chức các lớp học Phật pháp Duy Thức Học, các khóa tu và hội thảo, góp phần xây dựng một thể hệ Tăng Ni và cư sĩ trí thức, có khả năng tiếp nối và phát triển Phật giáo Việt Nam trên đất người.

III. HẠNH NGUYỆN HOẰNG PHÁP – LỢI LẠC QUẦN SANH

Hoằng pháp đối với Hòa Thượng không chỉ là giảng kinh thuyết pháp, mà còn là đem lời Phật dạy đến cho mọi tầng lớp người. Với phong thái điềm đạm, trí tuệ uyên thâm và ngôn ngữ giản dị, Hòa Thượng đã cảm hóa được nhiều tầng lớp quần chúng, từ giới trí thức đến người bình dân.

Dù ở quốc nội hay hải ngoại, Hòa Thượng luôn sẵn sàng dẫn thân; có lúc Hòa Thượng được hai quốc gia, Hoa Kỳ và Canada, cùng tấn phong lên ngôi vị Hòa Thượng “lưỡng quốc Hòa Thượng”, không quản ngại khó khăn để mang Phật pháp đến với mọi người. Những bài giảng của Hòa Thượng không nặng tính giáo điều, mà luôn gắn liền với thực tiễn đời sống, giúp người nghe nhận diện đau khổ, chuyển hóa nội tâm và xây dựng đời sống an lạc, tinh thức.

Trong sự giảng dạy của Hòa Thượng, người ta có một câu nói dí dỏm nhà Thiền: “Khi Hòa Thượng nắm microphone để thuyết giảng rồi thì không lấy microphone lại được.” Nghĩa là Hòa Thượng nói không dừng.

Tinh thần hoằng pháp của Hòa Thượng mang đậm dấu ấn Bồ Tát hạnh: lấy từ bi làm lẽ sống, lấy trí tuệ làm sự nghiệp, lấy vô ngã làm lý tưởng. Chính vì vậy, Phật pháp qua sự giảng dạy của Hòa Thượng không chỉ là thuần tính giáo lý, mà còn là con đường sống thực tế.

IV. THƠ VĂN – TIẾNG NÓI TÂM LINH VÀ THIỀN VỊ

Bên cạnh vai trò một nhà giáo dục, hoằng pháp, Hòa Thượng còn là một thi sĩ, văn sĩ với phong cách riêng biệt. Thơ văn của Hòa Thượng không cầu kỳ hình thức, nhưng nội hàm chiều sâu triết lý và thiền vị.

Qua từng vần thơ, từng trang văn, người đọc cảm nhận được một tâm hồn ung dung, tự tại, đã thấm nhuần lý vô thường, vô ngã, duyên sinh. Thơ của Hòa Thượng đượm nét trầm tĩnh của thiền, vừa phảng phất nỗi sầu của nhân thế, nhưng trên tất cả vẫn là niềm tin vững chắc vào khả năng giác ngộ, chuyển hóa con người.

Thơ văn đối với Hòa Thượng là phương tiện hoằng pháp thật gần gũi, giúp người đọc tiếp cận Phật pháp bằng con đường cảm xúc, vượt qua sự ngăn cách của ngôn ngữ, khái niệm.

Trong bài *Thiền Hành*, Hòa Thượng viết:

*"Lối về trong không lộ,
Bước lên trên am mây.
Ta đi bằng tinh thức.
Cho hoa nở hương đầy."*

V. NHÀ TƯ TƯỞNG DUY THỨC HỌC PHÁP TƯỚNG TÔNG

Một trong những đóng góp nổi bật và lâu dài nhất của Hòa Thượng là trong lĩnh vực tư tưởng Duy Thức Học thuộc Pháp Tướng Tông. Hòa Thượng là bậc Thầy dạy môn Duy Thức, không chỉ trên phương diện học thuật, mà còn trong sự thực chứng và ứng dụng vào đời sống hằng ngày.

Hòa Thượng thường nhấn mạnh rằng Duy Thức không phải là lý thuyết trừu tượng, mà là bản đồ tâm thức, giúp hành giả nhận diện và chuyển hóa vọng thức, quay về chân tâm (chuyển bát thức thành tứ trí). Qua sự giảng dạy của Hòa Thượng, Duy Thức Học trở nên gần gũi, sinh động, có khả năng giải đáp nhiều vấn đề tâm lý và đạo đức của con người hôm nay.

Hòa Thượng nghiên cứu Duy Thức Học là để thấy rõ sự hoạt dụng của Sáu căn, Sáu trần, Sáu thức rồi chuyển mê thành ngộ, chứ không phải để chất chứa kiến thức. Đây chính là tinh thần cốt lõi làm nên giá trị tư tưởng của Hòa Thượng.

Nhìn lại sự nghiệp và hành trạng của Hòa Thượng, có thể thấy đó là một đời sống cho đạo pháp và dân tộc. Từ văn hóa, giáo dục, hoằng pháp, thơ văn cho đến tư tưởng Duy Thức Học, ở đâu cũng thấy hình bóng của một bậc Thầy giàu học rộng hiểu nhiều.

Một đời phụng sự từ quốc nội đến hải ngoại, Hòa Thượng đã để lại không chỉ những công trình, tác phẩm hay lớp người kế thừa, mà còn là một tấm gương sáng về lý tưởng Bồ Tát hạnh trong đời sống hôm nay. Hạnh nguyện ấy sẽ còn tiếp tục soi đường cho nhiều thế hệ Tăng Ni và Phật tử trên con đường học Phật và tu Phật, vì lợi ích lâu dài cho xã hội, con người và khắp pháp giới chúng sanh.

Thành kính dâng lễ giác linh Hòa Thượng cao đẳng Phật quốc, xong rồi hồi nhập Ta Bà, phân thân hóa độ trên khắp sáu nẻo luân hồi, như chí nguyện của Hòa Thượng khi còn sinh tiền đã nói với chúng con.

TIẾNG CHUÔNG

Mỗi lần điểm tiếng chuông ngân
Bao nhiêu vọng tưởng bỗng rụng rời
Trở về thực tại trong tôi
Phút giây chánh niệm đất trời lặng yên

Cửa từng mở cánh chân nguyên
Vô Ưu bắc nhịp cầu duyên Niết Bàn
Chim kêu Thiên thọa hành trang
Suối reo hòa khúc nhạc vàng Tâm Kinh

Thiền hương thơm bước tiền trình
Gót hài lưu dấu tinh anh nhiệm mầu.
Tiếng chuông lành lót ngàn sau
Tĩnh người bến mộng sạch lâu trần ai

Cách xa dù mấy dặm dài
Từ bi chất liệu tình xây nổi liền
Đèn tâm soi sáng não phiền
Nguồn vui giải thoát đài sen kết thành

Bấy nhiêu chánh niệm cảm nên
Hiện bày qua tiếng chuông thanh nhịp nhàng
Tuy rằng bật tiếng chuông ngân
Nhưng người tỉnh thức vẫn còn dư âm.



XUÂN THỂ

Xuân đến nhờ hoa tô điểm xuân
Thiếu hoa xuân mất chỗ nương thân,
Hồn xuân đượm thắm, hoa xuân mộng
Báo hiệu xuân về hoa đón xuân.

Hoa có thời gian, xuân vẫn đây,
Xuân đi hoa úa, đến hoa khai,
Xuân nhờ hoa hiện hương xuân sắc,
Hoa mượn xuân khoe sức sống đầy.
Trần gian xuân viếng trao nguyên ước,
Tặng một cảnh hoa xin chúc xuân.

thơ

HT THÍCH THẮNG HOAN

Mây vẫn còn bay

HT THÍCH THÁI HÒA



Khi bạn chưa ra đời, thì mây vẫn lang thang bay. Khi bạn ra đời, mây vẫn lang thang bay. Khi bạn lớn lên và sống bận rộn đến nỗi không có thì giờ để nhìn ngắm mây trời, thì mây trời vẫn bay. Đến khi bạn gối mỏi, lưng còm, ngưng thở và mọi người đưa bạn vào quan tài, chở đến lò thiêu hay đưa vào nghĩa địa, vùi xác thân của bạn xuống lòng đất, để xương thịt rã rời, thì khi ấy mây trời vẫn bay.

Bạn biết không? Mây trời luôn luôn hiện hữu, chúng hiện hữu để làm gì vậy? Chúng hiện hữu để bay và bay một cách mẫu nhiệm. Có khi nào bạn thấy rõ sự hiện hữu một cách mẫu nhiệm của chúng không?

Nếu bạn không thấy rõ sự hiện hữu và bay đi một cách mẫu nhiệm của mây trời, thì bạn không thể nào thấy sự hiện hữu và trôi chảy một cách mẫu nhiệm ở tự thân chính bạn.

Bởi chính bạn không thấy sự trôi chảy một cách mẫu nhiệm nơi tự thân của chính bạn, do đó bạn khổ đau là phải. Khổ đau là do bạn, chứ không phải do cuộc đời.

Khổ đau là do bạn sống mà không thấy rõ sự sống là gì, chứ không phải do cuộc đời làm cho bạn khổ đau.

Khổ đau là một trạng thái cảm thọ thuộc về tâm lý, ngoài tâm lý không có cảm thọ khổ đau.

Bạn đừng chán và oán trách cuộc đời, vì nếu bạn chán và oán trách cuộc đời, thì hoàn toàn không có lợi gì cho bạn cả. Lý do là vì, sự tiếp xúc và cảm nhận khổ đau hoàn toàn không ra ngoài tâm ý.

Trăng sao, mây nước, mặt trời, cây cỏ, không khí, tâm thức... chúng đang có mặt ở nơi bạn và chúng đang hiện hữu một cách mẫu nhiệm ở nơi bạn.

Nếu bạn đừng oán trách, đừng chán ghét cuộc đời, đừng theo đuổi mọi dục vọng, đừng ích kỷ, thì tức khắc mọi khổ đau do cảm thọ bất như ý đem lại cho bạn vụt tan biến và ngay giây phút đó, bạn sẽ có hạnh phúc, bạn không còn cảm thấy rằng mình là kẻ cô đơn, là kẻ bị cuộc đời vứt bỏ.

Thật sự, trăng sao chưa hề vứt bỏ bạn; sông biển, núi rừng chưa hề vứt bỏ bạn; loài người và chúng sanh chưa hề vứt bỏ bạn. Nhưng chỉ vì tính ích kỷ của bạn làm cho bạn bị nghèo nàn và làm cho bạn không nhận ra sự sống rất mẫu nhiệm ở nơi chính bạn mà thôi.

Bạn không nên chán đời. Bạn chỉ nên chán và biết từ bỏ tính ích kỷ của bạn, thì cuộc đời sẽ đáng yêu đối với bạn.

Bản chất của khổ đau vốn không có tự tính, chúng phát sinh từ cách nhìn sai lạc và từ những hành động vụng về của bạn đối với những cái đang là.

Bởi vậy, bạn muốn từ bỏ khổ đau, thì trước hết bạn nên từ bỏ những nhận thức và hành động sai lầm ở nơi chính bạn, để bạn có thể tiếp xúc được với mây trời và thấy rõ mây trời luôn luôn bay và chính bạn cũng đang bay như mây trời vậy.

(trích **Hương giữa gió ngàn**)



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ
VIETNAMESE AMERICAN UNITED BUDDHIST CONGREGATION

HỘI ĐỒNG GIÁO PHẨM

704 East "E" Street, Ontario, CA91764 – U.S.A. | Tel. & Fax: (909) 986-2433

THÔNGIỆP TẾT BÌNH NGỌ - 2026

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Chư Tôn Trưởng Lão, Chư Tôn Đức Tăng Ni,
Kính thưa Quý Thiện Nam Tín Nữ, Gia Đình Phật Tử và Đồng Hương,



Tết năm nay rơi vào ngày thường và ai cũng phải đi làm. Dù vậy, người Việt ở Hoa Kỳ vẫn gìn giữ ngày Tết thiêng liêng này nơi quê hương mới. Chúng ta hội tụ nơi chùa, gia đình, cộng đồng... để cùng nhau đón Tết mà nôi giống đã gìn giữ từ ngàn xưa. Mỗi sắc tộc đều có ngày Tết. Và Tết của từng cộng đồng đều hiển lộ những nét đặc thù riêng của họ. Đây là lòng bao dung và đa văn hóa của một đất nước tự do.

Người đệ tử Phật dù sống ở đâu cũng nguyện làm một ngọn đèn nhỏ để soi sáng cho mình. Ngọn đèn đó được thắp lên từ lòng: tự trọng, khiêm tốn, chấp nhận, vươn lên và hiểu luật. Không có nơi nào là toàn hảo trên thế giới này, bởi lẽ chúng ta mấy ai được trọn lành. Nếu cuộc sống này có chút ý nghĩa và góp phần lợi lạc nhỏ nhoi cho nhân quần là vì ta muốn vun trồng phước báu cho tự thân. Người có tâm phước thì sẽ sống trong biển phước. Chúng ta cảm ơn cộng đồng Việt Nam nơi đất nước Hoa Kỳ. Một cộng đồng ngập tràn cay đắng và thách đố những năm tháng đầu, nhưng chúng ta đã vượt qua và vững đứng đây. Nhờ đó, các thế hệ con em chúng ta đã thành công thật tốt. Chúng ta được quyền khẳng định: Là những người đáng sống vì chúng ta đang sống trong ý nghĩa.

Hỡi những người huynh đệ Tăng Ni, đất nước này, cộng đồng Việt này đang cần quý vị, những người đã để lại đằng sau tất cả, đến đây hành đạo. Dĩ nhiên, nơi đất nước mới, chúng ta gặp nhiều nghịch duyên từ ngôn ngữ, văn hóa, tập quán và tín ngưỡng. Nhưng như một người lướt sóng, sóng càng cao thì giúp ta càng tinh nhuệ. Bồ Đề Tâm của chúng ta, đại nguyện của chúng ta, mọi khó khăn không làm ta thối thất mà giúp ta vực thêm nghị lực và trí giác. Chúng ta cùng nương tựa vào sức mạnh của cộng đồng Tăng già và cùng khẳng định lại lời nguyện năm xưa: “Con dốc lòng vì Đạo hy sinh.”

Xã hội hiện nay đang phân cực, chúng ta cần bình tĩnh và sáng suốt. Điểm tựa chúng ta đồng chung là dòng sông của Giáo Pháp vì dòng sông này vượt lên mọi khác biệt và nước này đủ mát để ai cũng được tắm mình. Xã hội luôn là vậy và sự tu tập là cần thiết để có thể lấp đi lỗ hổng và khắp khểnh của con người. Thách đố là niềm vui lớn. Thách đố là năng lực. Thách đố là sự tu tập. Chúng ta thách đố: giữa vô minh và trí tuệ; giữa bất an để được an, giữa giấc mơ Mỹ không thành mà lòng chẳng quặn đau. Vì chúng ta đang giữ một trái tim và trí não thật tuyệt vời.

Thay mặt Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ tôi chấp tay cầu xin Tam Bảo, hồn thiêng dân tộc gia hộ cho tất cả chúng ta năm Bình Ngọ gặp nhiều duyên lành, cát tường và hiệp lực. Năm mới, tháng mới bắt đầu từ ngày mới hôm nay.

Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật.

Phật Lịch 2569, California, ngày 01 tháng 01 năm 2026

TM. Hội Đồng Giáo Phẩm GHPGVNTNHK

Tăng trưởng,

(ấn ký)

Sa môn Thích Tín Nghĩa



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ
VIETNAMESE AMERICAN UNITED BUDDHIST CONGREGATION
HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH
COUNCIL OF MANAGEMENT CENTRAL OFFICE
4333 30th St., San Diego, CA 92104. Tel: (619) 283-7655

THƯ CHÚC XUÂN NĂM BÍNH NGỌ - 2026

Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật

Kính bạch Chư Tôn Trưởng Lão Hòa Thượng,
Kính bạch Chư Thượng Tọa, Đại Đức Tăng Ni,
Kính thưa quý thiện nam tín nữ Phật tử cùng Gia Đình Phật Tử thân mến,
Kính thưa liệt quý vị,

Mùa Xuân Đạo Hạnh đã trở về trong lòng người con Phật thân thương. Ai ai cũng hân hoan chào đón một mùa xuân nồng ấm, ý nghĩa và thanh bình lan tỏa khắp muôn nơi.

Từ thành thị đến thôn quê, từ các tự viện cho đến từng tư gia, quý Phật tử đều thành kính sắm sửa hương hoa, trà quả để cúng dường Tam Bảo, tưởng niệm và tri ân ông bà tổ tiên nội ngoại, trong niềm hoan hỷ đón mừng Xuân Di Lặc, mùa xuân của an khang và thịnh vượng.

Trong thời khắc giao thừa thiêng liêng và màu nhiệm ấy, chúng con thành tâm đánh lễ chư vị Trưởng thượng lãnh đạo Giáo Hội, Hội Đồng Giáo Phẩm, kính chúc quý Ngài hưởng trọn một mùa xuân đạo hạnh, pháp thể khinh an, chúng sanh dị độ, mãi mãi là tông lâm thạch trụ trong Phật pháp, vững bước trên con đường hoằng truyền Chánh pháp, đem lại an lạc cho quần sanh.

Thay mặt Hội Đồng Điều Hành, chúng con/chúng tôi thành kính đánh lễ và kính chúc chư Tôn Đức Tăng Ni, quý vị Tổng Vụ Trưởng, chư vị thành viên các Tổng Vụ, cùng quý cư sĩ thức giả vô lượng an khang, cát tường như ý. Kính mong quý vị tiếp tục thể hiện tinh thần phụng sự Giáo Hội ngày càng sâu rộng hơn nữa. Nhờ đó, Phật sự của Giáo Hội được hanh thông, viên thành mỹ mãn, để đền đáp thâm ân chư Phật, chư vị Lịch Đại Tổ Sư, cũng như quý Phật tử, đàn na tín thí đã phát tâm hộ trì Chánh pháp, làm cho đạo mạch được trang nghiêm và vững bền.

Dù hiện đang sinh sống trên bất cứ quốc độ nào, chúng ta vẫn luôn ghi nhớ và thấu hiểu sâu sắc ý nghĩa của mùa xuân dưới ánh sáng Phật pháp. Thiển sư Mãn Giác, trong bài Cáo Tật Thị Chúng, đã để lại lời dạy thâm trầm:

“Xuân khứ bách hoa lạc
Xuân đáo bách hoa khai
Sự trục nhãn tiền quá
Lão tòng đầu thượng lai
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.”

Trân trọng kính gửi đôi lời chúc xuân đến bốn chúng đệ tử Phật, nguyện tất cả đều như những đoá mai vàng tươi thắm, đang nở rộ trong tâm thức an hòa của mỗi người chúng ta.

Nam Mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát

San Diego, ngày 12 tháng 01 năm 2026

Chùa Phật Đà

Hội Đồng Điều Hành

Chủ Tịch



Tỳ Kheo Thích Nguyên Siêu

MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ I

(Bát vĩ đồng âm)

*Bính Ngọ Xuân về tỏa ngát hương
Hoa ngàn cỏ nội đẹp muôn phương
Yên bình vũ trụ qua tai chướng
Tĩnh tại mây trời lắng họa vương
Thế sự chan hòa xa ác tướng
Nhân dân vững mạnh hướng an tường
Nghĩa ân mẫu nhiệm lòng luôn dưỡng
Phật pháp thâm huyền phát nguyện nương...!*

MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ II

(Bát vĩ đồng âm)

*Mừng Xuân Bính Ngọ chốn quê-thành
Sắc thắm hoa cười non nước thanh
Tĩnh ý soi lòng vui phước hạnh
Gìn tâm nhiếp dạ kết duyên lành
Hơn thua rũ bỏ hòa chơn tánh
Được mất buông lơi quẳng ảo danh
Năm mới yên bình ưu não tránh
Môi hiền mỉm nụ mắt long lanh...!*

MỪNG XUÂN SANG

(Bát vĩ đồng âm)

*Xuân sang Phật sự ước viên thành
Gieo hạt Bồ Đề Bát Nhã thanh
Bến giác trăng soi tròn nghĩa hạnh
Nguồn chơn tuệ sáng vẹn tâm lành
An bình niệm Phật bừng hoa tánh
Tĩnh lặng quy thiền gác lợi danh
Nhân ngã thị phi luôn khéo tránh
Để lòng thanh thản bất đua tranh.*

Tu Viện An Lạc, California

TRÚC NGUYỄN-THÍCH CHÚC HIỀN kính đề

MỪNG NĂM MỚI

*Năm mới nguyên mong vạn sự thành
Để đời vui bớt nỗi lo quanh
Vườn Thiền cỏ biếc trăng soi sáng
Điện Phật kinh thiêng gió thoảng lành
Lắng nổi sầu ưu hoa sắc thắm
Vui niềm hạnh phúc cảnh trời xanh
Xuân về nắng ấm lòng yên tĩnh
Cõi nước an bình đẹp tựa tranh...!*

ĐÓN GIAO THỪA

(Bát vĩ đồng âm)

*Giao thừa pháo nổ trống chuông vang
Thịnh Phật trì kinh lắng buộc ràng
Nhẹ nhõm nguồn tâm thiền tuệ sáng
Êm đềm tác dạ ánh nhiên quang
Soi lòng tĩnh ý mong nguyên rạng
Cẩn bút đề thơ ước nguyện vàng
Tống cựu nghinh tân pháp sự mãn
Vui niềm hỷ xả đón Xuân sang...!*

ĐÊM VẮNG

*Đêm về vắng vẻ phủ mờ sương
Lữ khách xa trông ngắm nguyệt đường
Mây bạc lững lờ soi bóng nước
Trăng huyền lặng lẽ đợi triều dương
Thanh bình một cõi sầu đau lắng
Vững chãi muôn nơi hạnh phúc trường
Khép lại rong tìm về bến cũ
Xông trầm tĩnh tọa thưởng thiền hương.*



TỪ TƯ CHÁNH CẦN ĐẾN HIỆN QUÁN

HT Thích Đức Thắng



Hành giả tu hành muốn mau đạt đến kết quả như mình mong muốn thì, điều kiện tiên quyết trước hết là chúng ta cần phải chọn lựa pháp môn nào cho thích hợp với căn cơ của mình, trong muôn nghìn pháp môn mà đức Đạo sư đã để lại. Kể đến là chúng ta phải hạ thủ quyết tâm thực hành pháp môn mà mình đã chọn và, điều kiện cần thiết và quan trọng nhất trong khi tu tập là siêng năng tinh tấn, nếu thiếu đi tinh tấn siêng năng thì dù cho phương pháp tu có tốt và dễ dàng đi chăng nữa cũng trở thành vô ích, do đó vấn đề siêng năng tinh tấn rất cần thiết cho hành giả trên bước đường tu tập.

Ở đây chúng tôi xin trình bày một phương pháp tu cực kỳ đơn giản và, bất cứ ai trong chúng ta dù lớn, nhỏ, già, bé cũng có thể tu được hết; tu tập bất cứ nơi đâu ở tại nhà, tại chùa, nơi chợ búa, nơi trường học, nơi văn phòng làm việc, ở ngoài đường, nơi công sở, nơi ruộng đồng, nơi trường học, khi ăn, khi đi ngủ, khi đi vệ sinh, khi chạy, khi nói, khi cười, khi la, khi khóc và trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm và ngồi, nói chung là bất cứ nơi đâu, bất cứ chỗ nào, trong bất cứ công việc gì chúng ta bắt tay vào làm và, khi mà hơi thở ra vào của chúng ta vẫn hiện hữu thì chúng ta cũng có thể tu tập được hết ngay trong cuộc sống bình thường hằng ngày của chúng ta, đó là pháp tu Tứ chánh cần. Phương pháp tu này không cần đến trí tuệ nhiều lắm, mà chỉ cần siêng năng tinh tấn tu tập trong hiện quán tỉnh thức là hành giả thành công trong việc loại trừ được ba nghiệp dữ của

thân, miệng, ý và, thanh tịnh hoá được ba nghiệp thân, miệng, ý trong việc vô hiệu hoá dần ba độc tham, sân, si trên con đường tìm cầu giải thoát.

Tứ chánh cần, Sanskrit gọi là *Catvāri prahāṇāni*; Pāli gọi là *Cattāri sammappadhānāni*. Có chỗ gọi là Tứ chánh đoạn, Tứ ý đoạn, Tứ ý đoạn, Tứ chánh thắng hay Tứ đoạn. Chữ **cần** và chữ **đoạn** ở đây Theo Pāli có nghĩa là *pahāna-padhāna* (tinh cần để đoạn trừ) tức là dùng bốn pháp này trong việc siêng năng tinh tấn (**cần**) để có thể đoạn trừ (**đoạn**) ác cùng mọi sự giải đãi biếng nhác của chúng ta trong việc hành thiện.

Tứ Chánh Cần là hành phẩm thứ hai trong bảy hành phẩm trợ đạo của ba mươi bảy phẩm đạo, là bốn cách siêng năng tinh cần trong nỗ lực hằng ngày qua hiện quán tỉnh thức của hành giả để ngăn ngừa các việc ác tâm chưa phát sinh thì không cho chúng phát sinh và, việc ác đã phát sinh ra trong ý nghĩ hay việc ác đã phát sinh ra trong ý nghĩ rồi được thể hiện ra ngoài lời nói hoặc trong hành động thì, phải nỗ lực siêng năng hiện quán tỉnh thức đoạn trừ không cho tái phạm những việc ác lỡ đã phát sinh bằng vào ý nghĩ hay hành động tạo tác của thân hay miệng; cùng lúc hành giả hiện quán tỉnh thức thực hành các việc thiện chưa phát sinh làm cho nó phát sinh và, việc thiện đã-đang phát sinh thì phải luôn luôn nỗ lực tiếp nối làm cho nó càng ngày càng thêm rộng lớn thêm trong việc tu tập theo luật tắc nhân quả qua việc chỉ ác hành thiện.

Về *chỉ ác* thì dùng mọi sự siêng năng tinh tấn của mỗi chúng ta vừa nỗ lực đoạn trừ những việc ác mà chúng ta đã lỡ làm ra, dứt khoát không bao giờ tái phạm và, nỗ lực siêng năng tinh tấn trong việc ngăn ngừa những việc ác chưa phát sinh ra ngay từ trong ý nghĩ, không cho chúng phát sinh ra trong tự ý (ý hành) và ngoài hành động của thân (thân hành) của miệng (khẩu hành) làm di hại tự chúng ta và cho người khác.

Về *hành thiện* thì hành giả chúng ta cũng dùng siêng năng tinh tấn hiện quán tĩnh thức trong việc vừa khơi dậy những việc làm thiện chưa phát sinh ra trong ý nghĩ thì khiến cho chúng phát sinh ra trong tự ý và thể hiện ra ngoài bằng những hành động của thân mình và miệng mình, đồng thời cũng dùng siêng năng tinh tấn hiện quán tĩnh thức trong việc tiếp tục tiếp nối làm cho những việc làm thiện đã-đang phát sinh tăng trưởng ngày càng nhiều hơn trong việc lợi mình lợi người. Đó là ý nghĩa của Tứ chánh cần hay Tứ chánh đoạn trong việc chỉ ác hành thiện lợi mình lợi người trong cuộc sống.



Ở đây chúng tôi xin phân biệt rõ ràng về hai chữ ác và thiện.

– Sao gọi là việc ác?

Một, việc ác là việc làm của chúng ta mang tính cách ích kỷ muốn thoả mãn và nuôi lớn ba thứ độc hại đó là lòng tham lam, tính hận thù và, sự si mê ngu muội được thể hiện ra trong ý nghĩ, lời nói và, hành động làm hại người hai vật và, chỉ biết lợi về mình mang hại lại cho kẻ khác về tinh thần lẫn vật chất, bất kể thủ đoạn nào chúng ta cũng làm.

Hai, việc ác là việc làm của chúng ta mang tính ích kỷ, muốn thoả mãn và nuôi lớn ba thứ độc hại của lòng tham lam, tính thù hận và, sự si mê ngu muội không biết phân biệt phải trái nên để cho chúng thể hiện qua ý nghĩ, lời nói và hành động tự làm hại mình và làm hại người. Đó là hai việc ác được chúng tôi trình bày theo những lời dạy của đức Đạo sư.

– Sao gọi là việc thiện (lành)?

Một, việc thiện là việc làm của chúng ta

không mang tính cách ích kỷ không phải để thoả mãn và nuôi lớn ba thứ độc hại, của lòng tham lam, tính hận thù và, sự si mê ngu muội mà thể hiện lòng từ bi thương giúp mọi người, mọi vật đem lợi chánh đáng về cho mọi người. Trong việc làm này có thể có hại cho ta về mặt vật chất, nhưng trong việc làm này làm cho tinh thần chúng ta vui vẻ vì đã làm việc tốt cho mọi người, mọi vật ... đó gọi là việc thiện.

Hai, việc thiện là việc làm của chúng ta không mang tính cách ích kỷ không phải để thoả mãn và nuôi lớn ba thứ độc hại, của lòng tham lam, tính hận thù và, sự si mê ngu muội mà thể hiện lòng từ bi thương giúp mọi người, mọi vật đem lợi chánh đáng về cho mọi người, và cho cả chính mình về mặt vật chất, cũng như tinh thần. Nhân việc làm này làm cho mọi người và ngay chúng ta có lợi với nhau mà còn đem lại vui vẻ cho cả hai bên ... đó gọi là việc thiện.

Cả hai việc thiện được chúng tôi trình bày theo những lời dạy của đức Đạo sư.

Phương pháp tu tập pháp Tứ chánh cần này, hành giả chúng ta phải đem chúng áp dụng ngay vào trong cuộc sống của chính mọi người. Vì trong cuộc sống của chúng ta bất cứ ai cũng biết tư duy suy nghĩ và biết ý nghĩ nào đúng, ý nghĩ nào sai, ý nghĩ nào thiện, ý nghĩ nào ác chúng ta có thể phân biệt được ngay trong ý nghĩ, ngay trong hành động, ngay trong lời nói của chúng ta.

Nhờ ý nghĩ luôn đi trước hành động và lời nói nên hành giả chúng ta có thể kiểm soát chúng từ trong từng ý nghĩ, ngay trong từng lời nói, ngay trong từng hành động, khi chúng ta sống một mình, khi chúng ta làm việc, khi chúng ta học hành, khi chúng ta giao tiếp với mọi người chung quanh v.v... bằng vào nỗ lực tinh tấn trong hiện quán tĩnh thức. Ở đây chúng tôi xin giải thích rõ ràng về hai chữ HIỆN QUÁN một chút cho quý hành giả nắm vững.

Hiện quán là hai từ của nhà Thiền chỉ cho sự quán sát, để ý, xem xét theo dõi từng ý nghĩ, từng lời nói, từng việc làm của mình khi chúng khởi lên, khi lục căn tiếp xúc với lục trần cảnh giới bên ngoài, chúng đang xuất hiện là đúng hay là sai, là thiện hay là ác, có lợi hay là có hại. Ngoài nghĩa trên ra hiện quán ở đây còn mang ý nghĩa tinh cần tinh tấn của chánh cần nữa. Do đó sự kết hợp Tứ chánh cần với pháp Hiện quán là một yếu tố cần thiết, làm tăng thêm sự chính xác qua hiện quán của xem xét, của phát hiện đúng bộ mặt thật của thiện và, ác.

Khi mà hành giả đã nhận dạng ra bộ mặt thật của chúng rồi thì, tự động automatic theo sự phát hiện của chúng ta tùy theo sự lựa chọn lấy bỏ lập tức chúng ta có quyết định ngay qua chỉ ác hành thiện. Như vậy nếu chúng ta luôn nỗ lực siêng năng tinh tấn hiện quán tĩnh thức trong cuộc sống của chính mình qua mọi tiếp xúc, qua mọi cuộc

giao tế làm ăn, qua mọi sinh hoạt bình thường hằng, qua cơ sở, trường lớp, qua chợ búa, quán xá của mỗi hành giả chúng ta trong hiện quán tỉnh thức thì, lo gì chúng ta không chế ngự được ba độc tham, sân, si và, thanh tịnh hoá ba nghiệp thân khẩu ý một cách dễ dàng.

Khi mà hành giả đã thanh tịnh hoá được ba nghiệp thân, khẩu, ý thì bạch nghiệp phát sinh và con đường giải thoát sẽ cận kề quanh bạn trong việc làm chủ tâm mình và, sẽ đạt được an ổn, được an lạc, thân tâm không còn phiền não nữa. Dưới đây chúng tôi sẽ trích đoạn kinh được đức Đạo sư chính thức dạy cho tôn giả A-nan theo *Kinh Trung A-hàm* 21 đức Đạo sư dạy cho người đệ tử thân cận của mình rằng:

"A-nan, trước kia Ta đã nói cho ông nghe về bốn chánh cần, Tỳ-kheo đối với pháp ác bất thiện đã sanh, vì để đoạn trừ chúng nên khởi ước muốn, nỗ lực hành, tinh cần, dốc hết tâm, đoạn trừ (đoạn trừ giải đãi biến nhác). Đối với các pháp ác bất thiện chưa sanh, vì để chúng không phát sanh nên khởi ước muốn, nỗ lực hành, tinh cần, dốc hết tâm, đoạn trừ (đoạn trừ giải đãi biến nhác). Đối với các pháp thiện chưa sanh, vì để cho phát sanh nên khởi ước muốn, nỗ lực hành, tinh cần, dốc hết tâm, đoạn trừ (đoạn trừ giải đãi biến nhác). Đối với các pháp thiện đã sanh, vì để chúng kiên trụ,

không bị quên lãng, không bị thoái hóa, được bồi bổ tăng tiến, được phát triển rộng rãi, được viên mãn cụ túc, nên khởi ước muốn, nỗ lực hành, tinh cần, dốc hết tâm, đoạn trừ (đoạn trừ giải đãi biến nhác). A-nan, bốn chánh cần này, ông hãy nói để dạy cho các Tỳ-kheo niên thiếu. Nếu nói và dạy cho các Tỳ-kheo niên thiếu về bốn chánh cần này, họ sẽ được an ổn, được sức lực, được an lạc, thân tâm không phiền nhiệt, trọn đời tu hành phạm hạnh."

Theo phương pháp tu này rất khế hợp với mọi căn cơ hành giả trong hiện quán tỉnh thức qua cuộc sống. Vì việc thiện và ác luôn luôn là những pháp đồng hành trong mỗi chúng ta. Chúng luôn xuất hiện theo sự tác động của ba độc tham, sân, si được thể hiện ra ngoài thân, khẩu và, ý nơi mà mọi hành giả chúng ta có thể phát hiện tiếp cận và kiểm soát được chúng qua những nỗ lực tinh cần siêng năng hiện quán tỉnh thức của chúng ta. Nhờ vậy mà ai trong chúng ta cũng có thể tu tập theo pháp nôm này được, ở mỗi nơi, mỗi lúc và, mọi lứa tuổi cũng có thể tu tập một cách dễ dàng nếu người đó biết nỗ lực siêng năng tinh tấn với chính mình qua hiện quán tỉnh thức thì, sẽ đạt được hiệu quả đưa đến kết quả tốt đẹp nhanh hơn, ngay trong cuộc đời này.

"Thế nhưng, trí tuệ sáng suốt không phải là giá trị được ban tặng bởi ai đó bên ngoài ta hay trên ta, mà đó là công phu tu dưỡng không phải một sớm một chiều. Mọi tôn giáo, các Thánh triết Đông Tây, đều nói nhiều đến tình yêu, nhưng không đâu tìm thấy lời dạy cụ thể, thiết thực, làm thế nào để phát triển tình yêu rộng lớn. Tình yêu, tuy là phẩm tính hiện thực của con người đầy, nhưng nếu không được tu tập, bồi dưỡng, thì cũng không khác gì ngọn lửa không được rót thêm nhiên liệu, độ sáng trước như thế và sau vẫn như thế, rồi tàn lụi dần. Đức Phật không chỉ nói suông tình yêu; Ngài cũng nói, hãy ngồi xuống, an tịnh thân hành, thực hành thuận tự quá trình tu tập bốn vô lượng tâm. Cái gì là tập quán của thân, và cái gì là huân tập của tâm; công năng sai biệt trong chuỗi tương tục của hai thứ này không tồn tại với thời và thế như nhau.

Tâm từ, tâm bi vô lượng, không chỉ là nguồn an lạc cho mỗi cá nhân tu tập. Đó là nguồn suối đại hành tâm, bằng tâm nguyện Bồ-đề, nguyện thêm vui bớt khổ cho chúng sinh, dấu biết rằng hư không vô biên, chúng sinh giới vô tận, nghiệp và phiền não của chúng sinh cũng không cùng tận.

Đại hành tâm, với thế nguyện bao la hoằng vĩ, nhưng lại bắt đầu từ việc nhỏ: chia nửa manh áo cho người đang lạnh, chia nửa nắm cơm cho người đang đói. Phật dạy, bố thí là pháp hành cho người tại gia lặn lội trong đường đời đầy bụi bặm, từ đó mà thứ tự tùy thuận, lần lượt tăng trưởng trí tuệ, cho đến viên mãn Đại Bồ-đề.

Bố thí là khởi đầu của Bồ-đề hành, Bồ-tát đạo. Bằng bố thí mà trang nghiêm cõi Phật. Bằng bố thí mà dẫn đạo chúng sanh thuần thực trong Thánh đạo."

(trích Lá Thư Ngày Tết Nhâm Dần 2022 của **HT Thích Tuệ Sỹ**,
Chánh Thư Ký Viện Tăng Thống GHPGVN)

QUÊ NHÀ



xa quê ký ức thương ngày
đón trong nỗi nhớ những ngày còn thơ
nhớ ông bà chấp ước mơ
qua câu chuyện kể bên bờ thần tiên.

anh em bè bạn láng giềng
bà con chòm xóm kêu liên có nhau
ra vào ngõ trúc đan nhau
chạy quanh đường đất chân trâu gập ghềnh.

trưa hè nắng đổ chênh vênh
giữa lòng sông nước lênh đênh chập chờn
có khi bắt bướm sau vườn
mê con bướm nhỏ mà quên đến trường.

bị cha tát đít mẹ thương
xót xa bóp muối đau từng nếp đau
rời đâu vào đó quên mau
chứng nào tật nấy làm đau lòng người.

đầu giếng én lượn chân trời
du xuân trải hội khắp nơi rộn ràng
lên chùa hái lộc cầu an
mong cho năm tháng xóm làng bình yên.

mừng tuổi Phật tuổi người thân
được thêm một tuổi sống gần với con
mong sao con lớn con ngoan
luôn luôn vui vẻ cười vang cả nhà.

thanh minh lễ hội tháng ba
những mô vô chủ được bà con thương
chinh trang dấy cỏ từng đường
mồ hoang đắp ẩm theo từng lối quen.

dập dìu hương khói dâng lên
cầu siêu bạt độ hương hồn lênh đênh
nén nhang hạ cổ chút tình
tắt lòng xin chứng hương linh thoát đời.

tháng ba gặt hái xong xuôi
khói rơm lãng đăng mù khơi chân trời
những đêm trăng tỏ sáng ngời
gái trai tụ tập vui cười bên nhau.

tháng tư lễ hội Đản sinh
làng trên xóm dưới kiệu nghinh đi về
khói hương cờ phướn bốn bề
mừng vui khánh đản Phật về nhân gian.

tháng bảy lễ hội vu lan
cầu siêu cứu vớt đảo huyền chúng sinh
cứu huyền thất tổ sinh linh
chúng sinh mười loại lênh đênh cô hồn.

chút tình hiếu thảo cháu con
nguyện cầu tiên tổ an khang quay về
mong sao chánh niệm bờ mê
quay đầu bờ giác nẻo về bến không.

tháng tám lễ tết nhi đồng
rước đèn quanh xóm dưới trăng hát đùa
bánh này mời chị hằng nga
kẹo mời chú cuội cùng đùa với nhau.

tháng mười nước lũ mưa mau
nước về bạc trắng một màu lạnh căm
dân làng chống sông, bơi dầm
ra đồng gặt vội lúa ngâm giữa dòng.

gió đông thổi buốt tê lòng
mưa dai rỉ rả lạnh lòng thớ da
co ro góc bếp chái nhà
mùi hương rơm rạ la cà giấc mơ.

quê mùa chất phác tuổi thơ
vết hằn chớm nở bây giờ còn đâu!
nào ngờ hình ảnh xa xưa
chỉ còn ký ức nếp nhàu thiên thu.

thơ

PHỔ ĐỒNG

‘WALK FOR PEACE’: ĐÁNH THỨC SỰ BÌNH AN VÀ TỬ TẾ NƠI CON NGƯỜI

Huỳnh Kim Quang

Chúng ta đang sống trong một xã hội đầy bất an vì hận thù, chiến tranh, kỳ thị chủng tộc và giới tính, tàn bạo đối với di dân, nhấn tâm đối với những người nghèo khổ, phát tán thông tin độc hại, tuyên truyền các chủ thuyết âm mưu, v.v... Chính vì thế, chúng ta cần sự bình an và tử tế trong cuộc sống hàng ngày hơn bao giờ hết!

Đây là lý do tại sao khi cuộc hành trình “Đi Bộ Vì Hòa Bình” [Walk for Peace] của Tăng Đoàn Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada), gồm khoảng 20 vị Tăng thuộc nhiều sắc dân như Thái Lan, Lào, Việt, do Sư Tuệ Nhân (Venerable Bhikkhu Pannakara) lãnh đạo, bắt đầu vào ngày 26 tháng 10 năm 2025 từ Chùa Hương Đạo, thành phố Fort Worth, Texas đã được hàng ngàn người khắp nước Mỹ chú ý và ủng hộ, mà trong đó có các giới chức lập pháp và hành pháp liên bang, tiểu bang và địa phương nơi đoàn bộ hành đi qua.

Sư Tuệ Nhân là người Mỹ gốc Việt đã đến định cư tại Hoa Kỳ năm 1997. Sư xuất gia với Hòa Thượng Bửu Đức, vị sáng lập và Trụ Trì Chùa Hương Đạo. Sư Tuệ Nhân thọ Cụ Túc Giới, trở thành Tỷ-kheo vào năm 2010. Hiện nay Sư đảm nhận chức vụ Phó Trụ Trì Chùa Hương Đạo và Trưởng Ban Điều Hành công trình xây dựng Đại Bảo Tháp Tăng Kinh Thánh Điển Dhammacetiya.

Tăng Đoàn Walk for Peace thực hiện cuộc hành trình theo truyền thống Tăng Già thời Phật, tức là đi bộ từ thành phố này sang thành phố khác, chỉ ăn mỗi ngày một lần, ngủ ngoài trời dưới các gốc cây hoặc trong các căn lều dựng tạm qua đêm, sống dựa vào sự cúng dường của quần chúng dọc theo đường đi.

Theo các sư cho biết thì Đi Bộ Vì Hòa Bình là để “đánh thức nước Mỹ và thế giới về hòa bình, sự tử tế và lòng từ bi.” Cũng theo các sư cho biết Đi Bộ Vì Hòa Bình không phải là cuộc biểu tình mà là hành trình tâm linh phi chính trị có gốc rễ từ việc thực hành Phật Pháp chỉ để truyền tải sự hòa bình, tử tế, từ bi, và chánh niệm trên khắp nước Mỹ.

Đoàn bộ hành sẽ đi từ Texas đến Thủ Đô Hoa Thịnh Đốn qua các tiểu bang Louisiana, Mississippi, Alabama, Georgia, South Carolina,

North Carolina, và Virginia, với đoạn đường dài 2,300 dặm, tức hơn 3,700 cây số trong vòng 120 ngày. Dự kiến cuộc Đi Bộ Vì Hòa Bình sẽ tới đích cuối cùng tại Thủ Đô Hoa Thịnh Đốn vào ngày 13 tháng 2 năm 2026.

Cùng đi với Tăng Đoàn còn có một chú chó tên tiếng Phạn là Aloka, mà có nghĩa là ánh sáng, sự sáng rõ, sự soi sáng, biểu trưng cho tri thức, sự trong sáng và thức tỉnh tâm linh. Trong một lần trao đổi với những người đến để nghe Pháp trên hành trình Đi Bộ Vì Hòa Bình, Sư Tuệ Nhân kể rằng Sư đã lượm được con chó này trong một chuyến hành hương tại Ấn Độ và đã đưa nó về Mỹ. Sư cho biết nó có duyên lành với Phật Pháp và đặc biệt với cuộc Đi Bộ Vì Hòa Bình.

Theo bản tin của hãng thông tấn Mỹ AP hôm 30 tháng 12 năm 2025, tháng trước tại thành phố Houston, Texas, 2 vị sư trong đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình đã bị thương mà một vị sư đã phải bị cưa mất một chân vì tai nạn. Theo bản tin AP thì lúc Tăng Đoàn đang đi bộ trên xa lộ gần thành phố Dayton, Texas, một chiếc xe tải đã đụng vào chiếc xe hộ tống đoàn đi bộ khiến cho 2 vị sư đi gần bị thương phải gọi máy bay trực thăng tới chở gấp vào bệnh viện gần đó.

Ngoài những tai nạn xe cộ như trên, đi bộ trên đường dài hàng ngàn dặm cũng có rất nhiều hiểm nguy và khó khăn. Để cuộc hành trình theo đúng thời gian được dự kiến, các sư đã phải đi bộ mỗi ngày 26 dặm, tức là hơn 40 cây số. Với những vị chưa từng đi bộ đường xa quen thì đây là một thử thách quan trọng. Chẳng hạn, đi bộ nhanh nhiều ngày, dù chân có mang giày hay dép thì cũng bị bong chân trong những ngày hay tuần lễ đầu; dù trời mưa hay nắng cuộc đi bộ vẫn phải tiếp tục chứ không được nghỉ; với thời tiết lạnh cóng vào mùa đông ở Mỹ thì các sư rất dễ bị cảm lạnh vì ngủ ngoài trời; việc ăn và uống tất nhiên không thể đầy đủ và điều độ nên cũng dễ làm cho cơ thể mỏi mệt và suy nhược, nếu không có sức chịu đựng dẻo dai thì sẽ bị bệnh dọc đường, v.v...

Nếu theo dõi các tin tức từ những cơ quan truyền thông báo chí, truyền hình Mỹ và YouTube,

trong 67 ngày qua, tính tới thời điểm bài này được viết, chúng ta sẽ nghe và thấy nhiều điều rất cảm động từ cuộc Đi Bộ Vì Hòa Bình. Chẳng hạn, hình ảnh cậu bé Hoyt Hatch cầm biểu ngữ viết tay ghi "I Love Peace" khi đoàn bộ hành vì hòa bình đến thành phố Montgomery thuộc tiểu bang Alabama hôm 23 tháng 12 năm 2025; hoặc cảnh một em bé trạc đứng chờ bên đường với người cha cho đến khi Tăng Đoàn đi đến để tặng một chai nước; hay cảnh tập trung hàng trăm người, gồm đủ mọi sắc dân trắng, đen, vàng, nâu đứng dọc theo đường để chào đón các vị sư Đi Bộ Vì Hòa Bình, v.v... Đó chính là hình ảnh của hòa bình và đoàn kết giữa một xã hội đang phân hóa và bất an!

Trong bài giảng hôm 30 tháng 12 năm 2025 tại một công viên ở tiểu bang Georgia, theo YouTube của Walk for Peace, Sư Tuệ Nhân nói rằng tất cả những lời dạy của các tôn giáo đều dẫn chúng ta đến một mục đích đó là sự bình an, lòng tử tế và tử bi. Sư nói rằng tất cả chúng ta đều giống nhau vì chúng ta đều yêu hòa bình dù chúng ta có đang thực hành các giáo pháp của các tôn giáo khác nhau. Sư nói tiếp rằng thế giới này vẫn chưa có hòa bình, vì thế cuộc hành trình Đi Bộ Vì Hòa Bình là để đánh thức mọi người về hòa bình. Nhưng Sư nhấn mạnh rằng không một cá nhân nào có thể kiến tạo hòa bình cho thế giới này. Nếu muốn kiến tạo hòa bình cho thế giới thì tất cả chúng ta phải cùng nhau nỗ lực mới được. Sư nêu ra một bằng chứng cụ thể trước mắt khi nói rằng tất cả mọi người có mặt hôm đó đều xa lạ nhau nhưng vẫn có thể đến với nhau một cách hòa bình.



Buổi tiếp đón Tăng Đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình tại Morrow Center thuộc thành phố Morrow, quận Clayton, Georgia vào ngày 29 tháng 12 năm 2025. (Photo: Tiểu Lục Thần Phong)

Để có thể kiến tạo cuộc sống bình an, theo Sư Tuệ Nhân cho biết tại buổi giảng nói trên thì mỗi người phải thực hành chánh niệm trong từng hơi thở của đời sống. Sư nói hơi thở là cái gốc của sự sống. Ai cũng phải thở để sống. Mọi người đều phải thở. Sư giảng rằng nếu chúng ta có chánh niệm trong từng hơi thở, chúng ta có thể sống an lạc. Khi một người sống an lạc thì sẽ làm cho gia đình, cho bạn bè, cho xã hội của người đó sống an lạc.

Trong lời phát biểu tại cuộc đón rước Tăng Đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình do giới chức lập pháp và hành pháp liên bang, tiểu bang và địa phương tổ chức tại Morrow Center, thành phố Morrow, quận Clayton, Georgia vào chiều tối ngày 29 tháng 12 năm 2025, với sự tham dự của khoảng trên 7,000 người, theo YouTube của VietTV, Sư Tuệ Nhân nói rằng khi nhìn thấy càng nhiều người đến với đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình thì biết rằng càng có nhiều người đau khổ vì có đau khổ mới đi tìm sự an lạc. Sư nói rằng làm người là rất khó. Rồi sư kể câu chuyện trong kinh điển nhà Phật rằng chuyện làm người khó hơn chuyện một con rùa mù ở đáy biển cứ mỗi một trăm năm mới có cơ hội để nổi lên mặt nước để tìm khúc gỗ nổi đang trôi giạt không định hướng mà chui vào. Sư nói rằng bởi vậy chúng ta phải biết quý trọng thân mạng này và đừng lãng phí thời gian vào những việc không hữu ích. Sư kêu gọi mọi người là mỗi buổi sáng thức dậy thì nên lấy giấy bút ra ghi liền câu "Today is going to be my peaceful day" [Hôm nay sẽ là ngày bình an của tôi]. Ghi rồi còn đọc để chính tai mình nghe mới có tác dụng đánh thức mình trong từng giây phút của cuộc sống trong ngày đó.

Sư Tuệ Nhân nói thêm rằng mỗi ngày đều nên thực hành quán niệm hơi thở vô và hơi thở ra. Sư nói nhờ thực hành như vậy mà khi có bất cứ điều gì xảy ra chúng ta sẽ có được thói quen chánh niệm. Sư nói rằng trong cuộc sống hàng ngày chúng ta nên chọn lựa lời để nói, chọn lựa việc đúng để làm thì sẽ không còn giận dữ, không còn thù hận. Sư nói mỗi tối trước khi đi ngủ hãy xét xem mình đã làm những điều gì, nếu có điều gì mình đã làm sai thì hãy để nó đi qua và tự tha thứ cho mình. Nhưng sư dặn hãy cố gắng sửa chữa những điều đã làm sai trước đó.

Sư nói chúng ta có thể thực hành quán niệm hơi thở ở mọi lúc và mọi nơi. Rồi sư giải thích rằng chúng ta có thể thực hành quán niệm hơi thở trong lúc làm việc tại hãng xưởng hay công sở bằng cách cứ mỗi giờ thì ngừng làm việc để hít vô và thở ra trong một phút. Như vậy, một ngày làm việc tám giờ đồng hồ thì chúng ta có thể tập hít thở ít nhất được tám phút. Sư chỉ thêm rằng khi theo dõi hơi thở vô và ra nếu có bất cứ ý nghĩ nào xảy ra thì đừng cố gắng dẹp bỏ nó vì không thể nào làm được, mà thay vì vậy chúng ta hãy ghi nhận và gọi tên nó là 'nghĩ, nghĩ, nghĩ' rồi quay trở

lại theo dõi hơi thở ra vào.

Đi bộ vì hòa bình không phải là điều mới mẻ vì xưa nay đã có nhiều cuộc đi bộ vì hòa bình đã được nhiều người thực hiện. Cũng vậy, thực hành quán niệm hơi thở không phải là mới mẻ, bởi vì đức Phật đã dạy phương pháp tu tập này cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm trước. Và thiền sư Nhất Hạnh cũng đã truyền bá pháp môn chánh niệm tại Mỹ và thế giới Tây phương từ nửa thế kỷ qua.



Một viên chức Quận Clayton, Georgia gắn huy chương cho Sư Tuệ Nhân tại cuộc đón rước Tăng Đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình tại Morrow Center, thành phố Morrow, quận Clayton, Georgia vào ngày 29 tháng 12 năm 2025. (Photo: Tiểu Lục Thần Phong)

Nhưng tại sao cuộc Đi Bộ Vì Hòa Bình do Tăng Đoàn Theraveda thực hiện kỳ này lại được rất nhiều người quan tâm và ủng hộ?

Mỗi thời đại đều có những vấn đề bất an mà các cá nhân và cộng đồng xã hội phải đối mặt. Trong thời đại mà chúng ta đang sống hiện nay có quá nhiều bất an mà con người và xã hội đang phải đối diện. Chiến tranh bùng nổ và tàn phá nhiều nơi trên thế giới. Mạng người bị xem như cỏ rác. Hàng triệu người đói khát lầm than không còn mấy người quan tâm và giúp đỡ. Thế giới không có chỗ dung thân cho hàng triệu người đi tìm nơi chốn bình an để sinh sống. Các chủ nghĩa cực đoan và độc tài ngày càng hung hăng thi thố quyền lực trên đầu trên cổ người dân thấp cổ bé miệng. Sự kỳ thị chủng tộc, giới tính đã biến con người thành nạn nhân bị thảm. Thể chế pháp trị và nền dân chủ bị xói mòn bởi những nhà lãnh đạo

đầy tham vọng và độc tài. Quyền tự do của người dân ngày càng bị kềm hãm bởi chính những người luôn miệng nói bảo vệ tự do. Lạm phát phi mã, vật giá leo thang đã và đang vây hãm chén cơm, manh áo của biết bao nhiêu người dân của cường quốc số một trên thế giới.

Khi con người cảm thấy xã hội chung quanh mình không còn bình an và tử tế thì họ ý thức được giá trị đích thực của bình an và tử tế trong đời sống ra sao. Trong tâm cảnh đó Đi Bộ Vì Hòa Bình là sức mạnh sinh tồn tiềm ẩn sâu kín đâu đó trong kiếp người vùng lên từ cơn mê sảng của cuộc sống đọa đày và đau khổ tận cùng. Từng bước đi của Tăng Đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình là từng tiếng chuông cảnh thức con người hãy thức giấc; hãy làm chủ chính mình trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động qua quán niệm hơi thở; hãy từ chối thẳng thắn nhưng ôn hòa những áp bức từ bên ngoài đè lên thân phận con người của chúng ta; và hãy đối xử tử tế với nhau cho dù khác màu da, khác niềm tin, hay khác tiếng nói.

Dựa vào chiều hướng ủng hộ ngày càng tăng của người Mỹ đối với cuộc Đi Bộ Vì Hòa Bình hiện nay, chúng ta có thể tiên đoán khi Tăng Đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình đến đích cuối cùng vào ngày 13 tháng 2 năm 2026 tại Thủ Đô Hoa Thịnh Đốn sẽ là một sự kiện đáng ghi nhớ của năm 2026.



Một vị Tăng trong đoàn Đi Bộ Vì Hòa Bình đeo dây chức phúc cho một cư dân tại tiểu bang Georgia. (Photo: TLTP)

NHỮNG ĐÓNG GÓP TO LỚN CỦA CÁC HỌC GIẢ ANH QUỐC CHO NỀN PHẬT GIÁO ÂU-MỸ

HT. Thích Trí Chơn

DR. EDWARD CONZE
(1904-1979)



Sinh ngày 18-03-1904 tại Forest Hill, Luân Đôn (Anh Quốc), con của ông lãnh sự Đức quốc và cháu nội của ông Gottfried Conze (1831-1916) theo đạo Thiên Chúa. Sau một năm rưỡi ra chào đời tại nước Anh, sau đó E. Conze được mang về Đức để chăm sóc nuôi dưỡng. Thời niên thiếu, ông theo học tại các trường tiểu học, trung học ở Volksschule cũng như Gymnasium và luôn luôn đứng đầu lớp. Đặc biệt ông có khiếu về ngôn ngữ học, biết được 14 thứ tiếng khi ông chỉ mới 24 tuổi.

Năm 1914 khi thân sinh E. Conze sang tham dự chiến trận tại Nga trong cuộc thế chiến thứ nhất với cấp bậc đại úy pháo binh, E. Conze được gửi vào học trường công lập của Dr. Herman Lietz

(1868-1919) tại Harz và Thuringia (miền đông nước Đức). Trong thời gian này ông có dịp học tiếng Anh và dự tính tương lai lớn lên sẽ trở về Anh quốc.

Thời gian sống ở Đức ông không cảm thấy thoải mái lắm vì bấy giờ nhà cầm quyền xứ này đang theo đuổi chủ nghĩa quân phiệt phát xít, khắp nơi đầy lính tráng ồn ào. Bản tính ông không thích sát sanh hại vật hay nhìn thấy cảnh chiến tranh giết chóc, còn thân phụ của ông lại thích săn bắn và muốn tập luyện hướng dẫn ông đi vào con đường tạo nghiệp sát này. Một hôm cả hai cha con vào rừng gặp thấy một con nai, thân phụ đưa súng bảo ông nhắm bắn, nhưng ông lấy súng bắn lên trời và con nai chạy thoát. Thấy vậy, thân sinh ông rất bức mình.

Năm 13 tuổi, E. Conze bắt đầu kết duyên với Phật Giáo nhờ đọc được trong tủ sách của thân phụ ông một bản dịch tiếng Đức tác phẩm "Gleanings in Buddha Fields" (*Những Kiến Thức về Phật Giáo*) của Lafcadio Hearn. Sau này, E. Conze vào học luật ở đại học Tuebingen (Tây Đức) rồi đổi sang học ngôn ngữ học tại đại học Heidelberg, ở đây ông có dịp nghiên cứu thêm về Phật Giáo nhất là thiền Nhật Bản và luận A Tỳ Đạt Ma (Abhidhamma).

Kế tiếp, E. Conze di chuyển đến Cologne (tức Köln), tại đây có phân khoa triết nổi tiếng nước Đức. Ngày 28-07-1928, ông tốt nghiệp tiến sĩ Triết Học (Ph.D) với luận án: "The Concept of Metaphysics in Francisco Suarez (1548-1617)" (*Quan Niệm Siêu Hình Học của Triết Gia Tây Ban Nha F. Suarez*) mà về sau nó được nhà xuất bản Felix Meiner ấn hành tại Leipzig (Đông Đức). Từ Cologne ông lại dời đến Bonn để học tiếng Phạn (Sanskrit) với giáo sư Walten Ruben.

Vào những năm từ 1928 đến 1932, E. Conze đã dành hết thì giờ để viết tác phẩm: "The Principle of Contradiction" (*Nguyên Tắc của sự Mâu Thuẫn*) mà nó được xuất bản vài năm sau đó. Ngày 15-06-1933, vì chán ghét nước Đức, ông trở

lại Anh quốc vào lúc trong túi chỉ còn 4 Anh kim. Mặc dù mang thông hành của chính phủ Anh (ông đã xin tái nhập quốc tịch Anh từ năm 1924) nhưng E. Conze vẫn gặp khó khăn như mọi người Đức khác đang sống tại đây vì dân chúng Anh bấy giờ không có cảm tình với những người Đức theo chủ nghĩa quân phiệt. Thời gian đầu ông vất vả phải đi kiếm sống bằng nghề dạy tiếng Đức. Sau này nhờ sự tận tình giúp đỡ của cô học trò Ellen Wilkinson (1891-1947) và giáo sư R. H. Tawney, ông vào làm việc ở ban dạy bổ túc cho sinh viên của đại học Luân Đôn (London).

Sau đó, E. Conze bắt đầu trở lại chú tâm nghiên cứu Phật Giáo nhờ đọc các sách Phật học của thiền sư Nhật D. T. Suzuki, học giả Har Dayal và bác sĩ Graham Howe, nhà tâm lý học mà ông gặp ở Hội Phật Giáo (The Buddhist Society) tại Luân Đôn. Nhân dịp này ông cũng được quen biết với đạo hữu Christmas Humphreys bấy giờ là hội trưởng của Hội. Tháng 01 năm 1952, E. Conze dọn đến ở nhà số 9 đường Ladbroke Square tại Luân Đôn. Trong thời gian này ông bắt đầu tham gia giúp Hội Phật Giáo, nhận giữ chức Phó Hội Trưởng do lời mời của đạo hữu Christmas Humphreys và thường viết bài cho tạp chí "The Middle Way" (Trung Đạo), tiếng nói chính thức của Hội.

Năm 1954, E. Conze nhận dạy môn triết học (chương trình ba năm) tại trường đại học ở Halborn, Anh quốc. Vào những năm 1963-1964, giáo sư Richard Robinson, khoa trưởng phân khoa Ấn Độ Học (Indian Department) tại đại học Wisconsin, Madison (Hoa Kỳ) mời ông qua làm giáo sư đặc biệt phụ trách dạy lớp học gồm có 19 sinh viên tiến sĩ Phật Học. Ngày 15 tháng 6 năm 1968 từ Seattle (Hoa Kỳ) ông vượt biên giới đến Vancouver, tỉnh British Columbia, Gia Nã Đại (Canada). Sau đó ông tới thăm giáo sư Spellman tại đại học Windsor, Ontario (Canada) rồi tiếp viếng đại học Toronto, và từ đây ông đáp máy bay trở lại Luân Đôn (Anh quốc).

Mùa thu năm 1969, do lời mời của giáo sư Hamn, E. Conze đến Bonn (Đức quốc).

Nhân dịp này ông ghé thăm nhà Phật Học trú danh E. Lamotte (1903-1983) tại Louvain, nước Bỉ (Belgium). Qua năm 1970, E. Conze bị bệnh thoát tràng (hernia) phải vào năm giải phẫu tại bệnh viện St. Johannes ở Bonn (Đức) và nghỉ tĩnh dưỡng mất 9 tháng. Sau khi bình phục, ông trở sang Berkeley, California (Hoa Kỳ) trên chuyến tàu thủy "Oriana". Nhờ sự giúp đỡ của trung tâm Thiền tại San Francisco, ông lưu lại làm giáo sư dạy ở phân khoa nghiên cứu tôn giáo (Department of Religious Studies) đại học Berkeley từ tháng 12 năm 1972 đến tháng 4 năm 1973, E. Conze trở về Anh quốc bằng tàu thủy và sống tại đây cho đến ngày ông qua đời vào năm 1979.

Những Đóng Góp Cho Nền Văn Hóa Phật Giáo Của Dr. Edward Conze

Có thể nói E. Conze là một trong những học giả Tây Phương đã trước tác, dịch thuật nhiều kinh sách Phật Giáo đại thừa, đặc biệt ông chuyên nghiên cứu về kinh Đại Bát Nhã. Dưới đây là một số kinh sách căn bản do ông trước tác, dịch thuật:

1. Buddhism, Its Essence and Development (*Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Phật Giáo*), xuất bản lần đầu tiên tại Oxford (Anh quốc) năm 1951, đã tái bản vào những năm 1953, 1957, 1962 và được dịch ra tiếng Pháp (năm 1952), Đức ngữ (1953), tiếng Ý (1955), Hòa Lan (1971), Nhật (1975), Tây Ban Nha (1978 và Việt ngữ do giáo sư Nguyễn Hữu Hiệu dịch, Viện Đại Học Vạn Hạnh xuất bản tại Sài Gòn 1969).

2. Buddhist Texts Through The Ages (*Kinh Điển Phật Giáo qua các Thời Đại*) chung soạn với các học giả: bà I.B. Horner; ông D.L. Snellgrove và A. Waley, xuất bản tại Luân Đôn (London) năm 1954; tái bản tại Hoa Kỳ năm 1964, được dịch ra Đức ngữ năm 1957.

3. Selected Sayings From The Perfection of Wisdom (*Trích Dịch Kinh Đại Bát Nhã*), xuất bản tại London (Anh quốc) năm 1955, tái bản năm 1968, 1975.

4. Buddhist Meditations (*Thiền Định Phật Giáo*), xuất bản tại London năm 1956, tái bản năm 1959, 1968 và 1972; được dịch ra tiếng Ý "Meditazione Buddhista" ấn hành tại Rome năm 1977.

5. Vajracchedika-Prajnaparamita: Ed. and Transl. with Introduction and Glossary (*Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh: Dịch Giải với Lời Giới Thiệu và Bản Kê các Thuật Ngữ*), ấn hành tại Rome (nước Ý) năm 1957, tái bản năm 1974.

6. Buddhist Wisdom Books: The Diamond Sutra, The Heart Sutra (*Những Bản Kinh Trí Tuệ của Phật Giáo: Kinh Kim Cang, Kinh Bát Nhã*), xuất bản tại London năm 1958; tái bản năm 1966, 1970, 1972, 1975; dịch ra tiếng Ý, ấn hành tại Rome năm 1976.

7. Astasahasrika Prajnaparamita: Transl. The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Slokas (*Kinh Đại Bát Nhã với 8.000 Bài Kệ*), xuất bản tại Calcutta (Ấn Độ) năm 1958, tái bản năm 1970.

8. Buddhist Scriptures (*Kinh Điển Phật Giáo*) xuất bản năm 1959, tái bản năm 1960, 1966, 1968, 1969, 1971, 1973 và 1975; đã dịch ra tiếng Ý "Scritture Buddhiste" ấn hành tại Rome năm 1973.

9. The Praj na paramita Literature (*Văn Học Bát Nhã*) xuất bản năm 1960, tái bản tại Tokyo (Nhật Bản) năm 1978.

10. A Short History of Buddhism (*Lược Sử Phật Giáo*) xuất bản tại Bombay (Ấn Độ) năm 1960, tái bản tại London năm 1979.

11. Buddhist Thought in India (*Tư Tưởng Phật Giáo tại Ấn Độ*) xuất bản tại London (Anh quốc) và Ann Arbor (Hoa Kỳ) năm 1962.

12. Materials for a Dictionary of the Prajnaparamita Literature (*Những Tài Liệu cho cuốn Tự Điển về kinh Đại Bát Nhã*), xuất bản tại Tokyo (Nhật Bản) năm 1967, tái bản năm 1973.

13. Thirty Years of Buddhist Studies (*Ba Mươi Năm Nghiên Cứu Phật Giáo*), xuất bản tại Oxford (Anh quốc) và South Carolina (Hoa Kỳ) năm 1968.

14. Further Buddhist Studies (*Khảo Cứu về Phật Giáo*), xuất bản tại Oxford (Anh Quốc) năm 1975.

15. Buddhist Studies (*Nghiên Cứu Phật Học*) xuất bản tại San Francisco (Hoa Kỳ) năm 1977.

Dr. Edward Conze mất ngày 8 tháng 10 năm 1979 tại Sherborne (Anh quốc), hưởng thọ 75 tuổi. Sự ra đi vĩnh viễn của giáo sư như nhà Phật Học Christmas Humphreys, nguyên hội trưởng Hội Phật Giáo tại Luân Đôn (London) bấy giờ đã phát biểu: "*Phật Giáo Tây Phương và riêng hội Phật*

Giáo ở đây thực sự đã mất đi một trong những học giả Phật Giáo xuất sắc nhất của thời đại ngày nay; một người với kiến thức sâu rộng, quảng bác và là một Phật tử chân thành hiếm có trong số những người bạn đạo của ông ta" (With the death of Dr. Edward Conze Buddhism in the West and the Buddhist Society in particular has lost one of his finest scholars of modern times: a man of profound learning, complete integrity and - rare among his brethren - an avowed Buddhist).

Còn giáo sư Ninian Smart đã viết: "*E. Conze là một học giả Phật Giáo lỗi lạc nhất tại Anh quốc và rất nổi tiếng đối với thế giới Tây Phương. Lý do bởi ông ta đã mang đến cho một số người ở các quốc gia Châu Âu sự hiểu biết về Phật Giáo đại thừa, đặc biệt là tư tưởng thâm huyền của kinh Bát Nhã. Anh quốc từ lâu đã có những học giả uyên bác về truyền thống Phật Giáo Nam Tông (Nguyên Thi) như Rhys Davids và I. B. Horner; giờ đây Edward Conze đã đóng góp thêm vào xứ này tinh hoa của nền Phật giáo đại thừa, thật là một điều vô cùng quý báu*".

XUÂN KHÔNG MÀU

*Tôi ngồi đây giữa hoàng hôn
Lắng nghe Xuân nở trong hồn đau thương
Mùa đông vừa chết bên đường
Sương tan trắng đục lịm vườn chim đen*

*Lòng như sầu chớm lên đèn
Hồn thương sóng vỗ qua ghềnh tuổi xanh
Bỏ trời mây quỵên mong manh
Xuân về thung lũng cho thành tình yêu*

*Rừng thông đồng vọng gió chiều
Mười con chim én mang nhiều cô đơn
Lối mòn ôm nặng hoàng hôn
Đường lên dĩ vãng như còn vì vu*

*Tôi nằm lịm giữa âm u
Để từng hơi thở tạ từ trần gian
Sầu đông làm lạnh chim ngàn
Mùa xuân đang nở điệu tàn trong tôi.*



PHẠM CÔNG THIÊN

NÉT ĐẶC TRƯNG TƯ TƯỞNG CỦA THIỀN PHÁI LIỄU QUÁN

Thích Nhuận Châu

Tóm tắt

Tư tưởng thiền học Việt Nam phát triển qua các thiền sư Vạn Hạnh đời Lý, qua Phật giáo Trúc Lâm Yên Tử đời Trần. Đến ngài Liễu Quán, với sự chứng ngộ và truyền thừa, cho thấy tư tưởng thiền học Việt nam có những nét đặc sắc riêng biệt. Thiền học Liễu Quán vốn lưu xuất từ tinh túy giáo lý Phật-đà, vừa kế thừa tinh hoa từ các thiền phái Trung Hoa nên trên quê hương Việt Nam, với truyền thống văn hoá dân tộc sâu đậm tính nhân văn, trong bối cảnh đất nước phân ly, Phật giáo trong dòng tư tưởng Thiền học Liễu Quán đã vận dụng thiện xảo tư tưởng *Lục độ tập kinh*, kinh *Hoa nghiêm* và Trung quán (*Mādhyaṃika*) để phát triển một cách đặc sắc, tương ứng sự hành hoạt trong một quốc độ có nền văn hoá dân tộc phong phú, tạo thành sinh mệnh siêu việt cho Phật giáo Việt Nam từ thế kỷ thứ XVIII trở đi.

Bài viết sẽ trình bày dẫn chứng tư tưởng Thiền học Liễu Quán thấm nhuần sâu sắc tinh túy Phật học, thể hiện qua lời đối đáp cơ phong giữa Thiền sư Tử Dung và Ngài Liễu Quán, đồng thời qua Kệ truyền thừa của ngài. Những chi tiết đó sẽ được phân tích trên tư tưởng các bộ kinh luận Đại thừa (*Mahāyāna*) vốn thịnh hành vào thời đại của ngài. Đồng thời là sự dung hoà, tổng hợp các pháp môn Thiền, Tịnh, Giáo, khiến đạo Phật Việt Nam càng ăn sâu vào lòng dân tộc, lan tỏa đến gần 400 năm sau.

1. Tinh hoa giáo lý với nghĩa 'Thật tế' qua Kệ truyền thừa

Ngài Liễu Quán vốn xuất gia với Hoà thượng Bốn sư Giác Phong, dòng Tào Động, cùng niềm thao thức: "Có pháp gì cao siêu nhất, ta quyết bỏ thân mạng theo pháp đó tu hành".^[1] Về sau Ngài đắc pháp với Thiền sư Tử Dung, dòng Lâm Tế.

Theo Kệ truyền thừa mà ngài Tử Dung thọ pháp từ Chùa Thiên Đồng "...*Hạnh siêu minh thật tế*...", chúng ta thấy các Thiền sư Trung Hoa sang Việt Nam lúc này đều muốn nhấn mạnh nghĩa 'thật tế', vốn là giáo lý cốt tuỷ trong tư tưởng Đại thừa. Như ngài Minh Hải Pháp Bảo, truyền thừa phái Lâm Tế Chúc Thánh ở Hội An, cũng biệt xuất

dòng kệ: '*Minh thật pháp toàn chương*.' Còn Kệ truyền thừa của ngài Liễu Quán, nghĩa 'thật tế' được nêu ra ngay hàng đầu.

Thật tế đại đạo/ Tánh hải thanh trừng.

'Thật tế' (s: *bhūtakoti*) chỉ cho "biên tế của sự thật", được đề cập như một trong những từ đồng nghĩa của 'pháp tính' (*dharmatā*, hay 'bản chất thực sự' của các pháp). Theo *Đại trí độ luận* (*Mahāprajñāpāramitopadeśa*) chương XLIX, "vì pháp giới đã thực sự được chứng thật (*bhūtena sākṣātkṛta*) nên nó là đỉnh cao (*koti*) của thực tại. Như vậy, 'bậc chứng ngộ được xác lập ở đỉnh cao của thực tại'.^[2]

Khi hành giả đạt đến quả vị chứng ngộ (*phalasākṣātkāra*), người ấy đạt đến thật tế (*bhūtakoti*). [...] Cũng như có một không phần 空分 (*sūnya-bhāga*) trong mỗi sắc pháp (*rūpin*), nên có bản chất niết bàn, gọi là pháp giới trong các pháp. Bản chất của niết bàn cũng nằm ở nhiều phương tiện thiện xảo (*upāya*) được sử dụng để đạt được niết bàn. Vào lúc chứng ngộ niết bàn, chân như (*tathatā*) và pháp giới là *bhūtakoti*. Cuối cùng, pháp giới là vô lượng (*apramāṇa*), vô hạn (*ananta*), không thể đo lường được bằng tâm và các tâm sở (*cittacaitta*), được gọi là pháp giới. Nó kỳ diệu đến mức được gọi là *bhūtakoti*.^[3]

Từ điển Phật Học Đình Phúc Bảo theo trích dẫn từ *Đại trí độ luận* để giải thích 'thật tế' như sau: Thật Tế là lấy pháp tánh làm thật chứng nên gọi là 'tế' (...), khéo nhập vào pháp tánh gọi là 'thật tế'.^[4] Phật Quang đại từ điển giải thích: "'Thật tế', chữ Phạn là *bhūta-koti*. Ý là sự chân thật cao nhất, tức chỉ cho thực chứng niết-bàn hoàn toàn xa lìa hư vọng, còn chỉ cho lý thể chân như."^[5]

Như vậy, 'thật tế' chính là bản thể chân như, cảnh giới tâm chứng tối cao của bậc giác ngộ. Theo nghĩa đó, 'thật tế' chính là 'đại đạo'. "Đại đạo tức chứng đắc lý thể tuyệt đối."^[6]

Niềm thao thức của ngài Liễu Quán từ khi tìm thầy học đạo, cho đến khi ngộ đạo, rồi truyền đạo đã phát xuất từ ý nghĩa 'thật tế' cao tột này, mà chính ngài thừa kế từ dòng kệ Chùa Thiên Đồng "...*Hạnh siêu minh thật tế*."

Có lẽ Thiền sư Tử Dung đã thấy được linh cơ

mẫn tiệp nơi học trò mình nên đã trao ngay công án: “Muôn pháp về một, một về chỗ nào?”^[7] Thoại đầu đó như gợi ý, chỉ điểm. Ý niệm “một”, “hà xứ” chỗ nào, chắc hẳn chẳng ngoài tâm, chẳng rời pháp giới này. Yếu chỉ “công án” đã có, ngài chuyên tâm tham cứu ròng rã bảy, tám năm trời, cảm thấy hồ thẹn khi chưa chứng ngộ nên càng tinh cần trong công phu tham cứu. Đến khi đọc *Truyền đăng lục* đến câu: “Chỉ vật truyền tâm, người không hiểu được,”^[8] ngài thấy tỏ ngộ phần nào. Đó chính là cảnh giới tự chứng từ tâm thể, lý luận quy ước thể gian không thể nào diễn bày được. Nhưng để gì buông bỏ những gì xưa nay đã ăn sâu trong tâm thức vốn đã thành tập khí ngàn đời, giữa chân lý thể để quy ước, vươn đến chân trời cao rộng của chân lý tuyệt đối (chân đế) phải là một quyết định không phải ai cũng làm được, chỉ những bậc xuất trần, khát khao tìm cầu con đường giải thoát mới dám buông tay hồ thắm. Thiền sư Tử Dung biết tâm tư học trò Liễu Quán lúc này đã có những tín hiệu chín muồi, nên khai thị mạnh mẽ, giục dã, đẩy tính quyết định hơn:

Hổ thẳm buông tay

Tự mình cam chịu

Chết đi sống lại

Chẳng ai khinh đối.^[9]

Đến lúc này thì ‘Nhị đế dung thông tam-muội ấn’. Hành giả nhìn các hiện tượng thể gian như nó đang trình hiện. Thấy núi là núi, thấy nước là nước nhưng sơn hà đại địa lúc này bừng sáng trong tâm hành giả bằng hiện thực sinh động của lý duyên sinh, chứ không bằng cái được mất của cái thấy lúc đầu. Vì vậy, ngài Liễu Quán trả lời ngài Tử Dung: “Quả căn vốn là bằng sắt.”^[10] Đơn giản vậy thôi. Nhưng ngài Tử Dung muốn đưa ngài Liễu Quán đến chỗ siêu tuyệt hơn nên khích lệ bằng sự phủ nhận tối hậu. Khi ngài Liễu Quán trình kiến giải cuối cùng, lúc này mới thật sự đã chạm ngõ ‘thật tế’.

Ngài Liễu Quán nói: “Nếu sớm biết đèn là lửa thì cơm chín từ lâu rồi.”^[11]

Thì ra Đại đạo chẳng có gì bí ẩn, chỉ cần quay về nhận rõ bản tâm của mình vốn thanh tịnh sáng suốt, vốn đã đầy đủ mọi thể dụng. Như trước đó ngàn năm lục tổ Huệ Năng đã từng thốt lên:

“Nào ngờ đâu tự tánh vốn thanh tịnh, tự tánh vốn không sanh diệt, tự tánh vốn đầy đủ hết thảy thiện pháp, tự tánh vốn không lay động, tự tánh năng sanh vạn pháp...”^[12]

Như gạo bỏ vào nồi, nước vừa tầm, củi lửa đầy đủ, đến lúc cơm sẽ sôi và sẽ chín. Một việc quá gần gũi với đời thường, với những chú điệu hằng ngày trị nhậ nấu cơm cho Tăng chúng trong chùa. Nhưng người đời thì thích đi tìm, thích tư duy theo lẽ khái niệm quy ước nên tâm trí bị vẩn tréo lại. Quá trình khai ngộ của ngài Liễu Quán chỉ cho chúng ta cách mở tung từng nút thắt tư duy hữu

hạn, để trở về với Thật tế sinh động.

Để đạt đến cảnh giới tâm chứng tối cao này, không thể bằng tư duy lý luận thông thường mà có khi phải bằng luận lý phủ định, nghe ra có phần nghịch lý nhưng mục đích nhằm triệt tiêu lối tư duy khái niệm vốn khiến hành giả luôn bị đóng khung trong những quy ước phạm tình. Đó là cảnh giới sở chứng của ngài khi trình kiến giải cho Thiền sư Tử Dung:

“Tảng đá mọc măng cao một trượng. Long rùa làm chổi nặng ba cân.”^[13]

Thiền sư Tử Dung đáp lại:

“Lung linh nước chảy qua đèo. Ngựa đua dưới biển, thuyền trèo trên non. Là cái gì?”^[14]

Lúc này Thầy trò hỏi đáp với nhau không còn là hỏi và trả lời như ước lệ thường tình nữa mà lúc này là bản hợp tấu trong cung đàn giai điệu vô thanh, với cung bậc của biện chứng pháp phủ định. Như giải thích về nghĩa ‘thật tế’, “người ấy đạt đến thật tế (*bhūtakoti*) [...] Cũng như có một ‘không phần’ (*sūnya-bhāga*, 空分) trong mỗi sắc pháp (*rūpin*), nên có bản chất niết-bàn, gọi là pháp giới trong các pháp. ‘Không phần’ lúc này chính là:

“Trâu đất gãy sừng trâu dê rừng. Đàn cầm dây đứt suốt ngày rung.”^[15]

Theo Trung quán (*Mādhymika*) đó là biện chứng phủ định của Bồ-tát Long Thụ (*Nāgārjuna*) nhằm phá vỡ những kiến giải quy ước, tà kiến, để dẫn về Đệ nhất nghĩa.

“... Biện chứng pháp, còn gọi là dịch hóa pháp, là sự vận hành của dòng tâm thức nhờ quán sát và phân tích hai phía thuận (*pros*) và nghịch (*cons*) của một vấn đề mà phát hiện tịnh thức thấy biết những mâu thuẫn nội tại đương nhiên hiện ra làm Lý tính sa lầy không giải quyết nổi và cuối cùng bày giải phương cách thoát khỏi ngõ bí là vượt ngoài qui tắc của Lý tính. Mục tiêu của biện chứng pháp Trung quán là nhằm khai thông con đường Trung đạo đến trí Bát-nhã ba-la-mật, nhằm thức tỉnh giác quan nội tại nơi phần sâu thẳm trong thể tánh hầu thực chứng tánh Không. Nói cách khác, biện chứng pháp Trung quán có vai trò giáo hóa chỉ đường thức tỉnh (*sambodhi*; giác ngộ) tức chuyển y (*parāvritti*). Chỉ khi nào vứt bỏ hẳn lối giải thích hiện hữu với cách phân tích nhị nguyên hữu và vô, A và phi A thời bản tướng của như thực tính (*yathābhūtātā*) mới hiển lộ. Chính là lúc tánh Không tức A = phi A được “thấy” một cách trung thực (*yathābhūtātām*).”^[16]

Cảnh giới chứng ngộ của ngài Liễu Quán rất cao, quá siêu việt, dường như thấu tóm toàn bộ tinh túy giáo nghĩa Phật pháp. Có thể nói điểm khác biệt đặc sắc của thiền Liễu Quán khác với thiền Trung Hoa là ở tâm chứng này nên đã khai sinh một dòng tư tưởng Thiền học Việt Nam thịnh hành suốt gần 400 năm.

2. Từ kinh điển Phật giáo

2.1. Tư tưởng *Lục độ tập kinh* qua *Giới định phước huệ*

Xuất phát từ *Lục độ tập kinh*, được dịch đầu tiên ở Việt Nam do ngài Khương Tăng Hội. Đó là bản kinh hầu như định hướng cho Phật giáo Việt Nam vào thời kỳ Phật giáo mới du nhập. Nội dung bản kinh là Bồ-tát đạo, nền tảng của tư tưởng Phật giáo Đại thừa. Mở đầu cho *Lục độ* là Bồ thí, là điều mà ai tu cũng được, tầng lớp nào cũng có thể dự phần vào đạo Phật. Từ đó đạo Phật được lan toả, bám sâu vào lòng dân tộc, tạo nên một sức mạnh để dựng nước và giữ nước.

"...*Lục độ tập kinh* như nhan đề chỉ ra, là một tập kinh trình bày sáu hạnh vượt bờ của Bồ tát, tức bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Lý tưởng Bồ tát trong thời kỳ đầu của Phật giáo ở nước ta, do thế, đã được xiển dương mạnh mẽ, đề cao những con người có lòng thương rộng lớn đối với tất cả người vật (bồ thí), tự mình kiểm soát lấy mình (trì giới), kiên trì chịu đựng gian khổ khó khăn (nhẫn nhục), năng động phấn đấu hoàn thành mục tiêu đã định (tinh tấn), bình tĩnh (thiền định) và sáng suốt (trí tuệ). Mẫu người lý tưởng của Phật giáo, mẫu người có lòng thương, có kỷ luật, kiên trì, năng động, bình tĩnh và sáng suốt, được định hình, và kế hoạch thể hiện mẫu người này trong cuộc sống được vạch ra thông qua khuôn khổ các câu chuyện tiền thân của đức Phật, cho các Phật tử Việt Nam thời Khương Tăng Hội và trước đó."^[17]

Cho nên chữ *phước* xuất hiện trong Kệ truyền thừa (*giới định phước huệ*) không phải chỉ để làm cân đối cấu trúc câu chữ,^[18] mà có ý nghĩa khá thâm sâu. Ngài Liễu Quán vốn thấm nhuần được đạo lý này nên đã bổ sung cho công hạnh tu trì, bên cạnh Tam vô lậu học Giới Định Huệ, thì phải có thêm hạnh *Lục độ*. Trong *Lục độ ba-la-mật*, năm độ trước thuộc về phước đức trang nghiêm, tức tu phước, tích tập phước đức để trang nghiêm cho bản thân. Trí huệ độ thứ 6, thuộc về trí huệ trang nghiêm, tức trau dồi trí huệ để trang nghiêm tự thân. Đó là ý nghĩa phước trí nhị nghiêm. Kinh *Niết-bàn* nói: "... đầy đủ hai loại trang nghiêm: một là trí tuệ, hai là phước đức. Nếu vị Bồ-tát nào có đầy đủ hai loại trang nghiêm như vậy thời biết Phật tánh, lại cũng biết rõ sao gọi là Phật tánh..."^[19]

Lại nữa, theo Kệ truyền thừa của chùa Thiên Đồng, nơi xuất thân của Minh Hoằng Tử Dung: "*Tổ đạo giới định tông. Phương quảng chứng viên thông*." Ngay câu đầu nói lên tông chỉ Phật Tổ đều chú trọng giới định; câu tiếp theo nói đến Phương quảng^[20], là chỉ cho giáo lý Đại thừa sơ kỳ, tức hệ Ma-ha-bát-nhã-ba-la-mật, chỉ cho Huệ. Có đầy đủ Giới Định Huệ thì mới dẫn đến viên thông theo tư tưởng Đại thừa.

Nhưng đến ngài Liễu Quán, hành trạng tu tập được bổ sung thêm Phước, tức hạnh lục độ ba-la-mật. Viên thông hay viên dung, đến đây trọn vẹn viên mãn như ý nghĩa 'Thể dụng viên thông', hay 'Sự sự vô ngại pháp giới' trong tư tưởng Kinh *Hoa nghiêm*.

2.2. Tư tưởng kinh *Hoa nghiêm* qua 'Thể dụng viên thông'

Thể Tướng Dụng là điểm đặc sắc của triết lý kinh *Hoa nghiêm*. Lục tướng là sáu mối liên hệ giữa cái toàn thể và cái riêng lẻ trên ba mặt Thể, Tướng, Dụng, được Pháp Tạng giải thích như sau:

Tổng tướng (總相): toàn bộ các chi tiết làm thành một tướng trạng thống nhất.

Biệt tướng (別相): nói về các phần nhỏ của một Tổng tướng, các chi tiết đó đều khác với Tổng tướng, mỗi mỗi bộ phận đều có chức năng khác hẳn với Tổng tướng.

Hai dạng "Tổng biệt" nói về mối tương quan về mặt nguyên lý giữa cái đơn lẻ và cái toàn thể (體; Thể).

Đồng tướng (同相): tuy các bộ phận khác nhau nhưng chúng lại hòa trong một Tổng tướng, liên hệ qua lại chặt chẽ với nhau.

Dị tướng (異相): các bộ phận khác nhau là khác nơi tướng trạng của chúng.

Hai dạng "đồng dị" này nói về mối tương quan nơi mặt tướng trạng giữa bộ phận và toàn thể (Thế).

Thành tướng (成相): sự kết hợp giữa các bộ phận để thành tổng thể.

Hoại tướng (壞相): mỗi bộ phận tuy là một phần của tổng thể nhưng lại có thể giới và nơi chốn riêng biệt của mình.

Hai dạng "thành hoại" chỉ rõ mối liên hệ của toàn thể và cái đơn lẻ trong hoạt động và tác dụng của chúng (dụng 用).^[21]

Trong *Pháp bảo đàn kinh*, Lục tổ có nêu ra điểm này để phân tích mối liên hệ giữa Thể (Thật tế/ Chân như) và Dụng (Vô niệm).^[22]

"Thiên tri thức, Vô là Vô việc gì? Niệm là Niệm vật gì? Vô là vô nhị tướng (pháp đối đãi), Vô tất cả tâm trần lao. Niệm là niệm chơn như bản tánh. Chơn như là thể của Niệm, Niệm là dụng của chơn như. Chơn như tự tánh khởi niệm, chẳng do nhãn nhĩ tỷ thiệt năng niệm, chơn như có tánh cho nên khởi niệm, nếu chơn như không tánh thì nhãn nhĩ sắc thanh ngay đó liền hoại." (*Phẩm Định huệ thứ tư*)

Và tính viên dung nhất thể của Định Huệ
"Định Huệ vốn nhất thể, chẳng phải là hai. Định là thể của Huệ, Huệ là dụng của Định, ngay trong lúc Huệ có định, ngay trong lúc định có Huệ, thấu được nghĩa này tức là định." (*Phẩm Định huệ thứ tư*)

Nhưng ngài Liễu Quán đưa thêm *phước* vào, khiến nghĩa dung thông mang ý nghĩa trọn vẹn hơn.

Lại nữa, khi đưa ý nghĩa Lục độ (*phước*) vào, tạo thành sự quân bình giữa hai quan niệm về Giới Định Huệ của hai hệ A-hàm và Đại thừa (Mahāyāna), một bên 'nhân giới sinh định, nhân định phát huệ' và một bên 'tức giới tức định tức huệ'. Yếu tố *phước* đã tạo nên tính dung thông này.

2.3. Trung quán (Mādhyamika)

Tư tưởng Trung quán thấm đẫm trong công phu tu chứng cũng như qua Kệ truyền thừa của ngài Liễu Quán. Như trong câu sau cùng của Kệ truyền thừa 'đạt ngộ chân không' (達悟真空).

Chân không (*sūnyatā*) chính là Trung đạo (*Mādhyama*), là Duyên khởi (*pratītya-sāmutpāda*). Đỉnh cao của Kệ truyền thừa chính là thể chứng Trung đạo, như hai kệ tụng của *Trung luận* nói:

"Các pháp do duyên khởi (*pratītyasamutpāda*), nên ta nói là Không (*sūnyatā*), là Giả danh (*upādāya-prajñapti*), và cũng chính là Trung đạo (*madhyamā pratipat*)."

"Chưa từng có một pháp, chẳng từ nhân duyên sanh. Thế nên tất cả pháp, không gì chẳng phải Không."^[23]

"Trong bài tụng XXIV.18 là rõ rệt có một sự sắp đặt các danh từ Duyên khởi, Không, Giả danh, và Trung đạo theo một thứ tự trước sau nhất định. Thứ tự đó liên kết các danh từ ấy với nhau theo tiến trình luận lý áp dụng trong mệnh đề 'Sắc tức thị Không, Không tức thị sắc' của *Tâm kinh*."^[24]

Điều này thể hiện rõ nét qua kệ thị tịch của ngài Liễu Quán:

"Hơn bảy mươi năm trong thế giới
Không không, sắc sắc đều dung thông
Đến nay nguyện mãn trở lại nhà
Nào cần đi khắp hỏi tổ tông."^[25]

Đây chính là sinh mệnh của Thiền tông Việt nam, tổng hợp những gì tinh túy nhất, hoá giải những dị biệt khiến niềm tin Phật pháp suy yếu.

3. Dung thông các pháp môn

Tư tưởng Thiền học Việt Nam qua Thiền sư Liễu Quán còn có điểm đặc sắc là tinh thần dung thông các pháp môn qua ý nghĩa 'Hành giải tương ưng' (行解相應) trong Kệ truyền thừa.

Giải tức triệt ngộ về phần lý tánh, còn *Hành* là phần dụng, tức sự tướng. Hai lĩnh vực phải song đôi. Tổ Quy Sơn dạy:

"Chỗ lý thật tế không dính một mảy bụi. Trong cửa muôn hành, không bỏ một pháp. Nếu được vậy, đơn đao vào thẳng, thời tình chấp phàm hoặc Thánh đều chấm dứt, cái thể biểu lộ ra tánh chân thường, lý và sự không hai, chính là cái như như của Phật."^[26]

Giống như ở trên, ngài Liễu Quán đã dùng *phước* để quân bình Giới Định Huệ.

Thiền pháp phái Lâm Tế đặt nặng cơ phong đối đáp với những chất liệu sinh động



"đánh, hét" – *Lâm Tế hát, Đức Sơn bồng*. Đối với phong thổ văn hoá Việt Nam, chư Tổ Trung Hoa đã có sự vận dụng để thích nghi truyền pháp. Nên công án mà ngài Minh Hoảng-Tử Dung trao cho Tổ Liễu Quán và sự ấn chứng đặc pháp theo truyền thống Thiền tông Trung Hoa nói chung, rất nhẹ nhàng, lại mang dấu ấn sinh hoạt đời thường, chùa nào cũng thế, nhà nào cũng thế, đôi thì ăn cơm, một thì ngủ, như dòng thiền Trúc Lâm trước đó đã có (*Cơ tắc xan hề khốn tắc miên*), nên Kệ truyền thừa Liễu Quán ít mang ấn ngữ đặc thù của thiền pháp Lâm Tế. Nhờ *Hành giải tương ứng* mà các tông phái Phật giáo Việt Nam đã có sự dung hoà một cách mật thiết. Có thể nói rằng các ngôi chùa Việt Nam thiền phái Liễu Quán hay Chúc Thánh, ít có sự cục bộ hay cực đoan, dẫn đến loại trừ hay khu biệt chư Tăng tu pháp môn mà mình không tu tập. Thời công phu của các ngôi chùa thiền phái Liễu Quán có đủ cả các pháp môn Thiền-Tịnh-Mật. Chư Tăng có thể thọ pháp từ thiền phái khác như đã được ghi nhận qua pháp tự truyền thừa của các vị đó. Do vậy nên thiền phái Liễu Quán đã khiến cho Phật pháp Đăng Trong đã phát triển đến gần 400 năm sau.



Bảo tháp tôn trí nhục thân Tổ sư Liễu Quán (1670-1742) tại tổ đình Thuyền Tôn (Huế)

4. Kết luận

Đối chiếu 2 bài Kệ truyền thừa: một là của Tổ Vạn Phong Thời Ủy chùa Thiên Đồng, Lâm Tế pháp phái đời thứ 21 xuất kệ: “*Tổ Đạo Giới Định Tông. Phương Quảng Chứng Viên Thông. Hành Siêu Minh Thật Tế. Liễu Đạt Ngộ Chơn Không.*”^[27]

Hai là Kệ truyền pháp danh của Tổ Minh Hải Pháp Bảo: “*Minh thật pháp toàn chương. Ấn chân như thị đồng. Chúc thánh thọ thiên cữu. Kỳ quốc tộ địa trường.*”^[28]

Và ba là của Thiền sư Liễu Quán, ta sẽ thấy tính biện chứng và tính thực tiễn của dòng kệ Liễu Quán rất rõ nét, điều đó chứng tỏ Thiền sư Liễu Quán đã kế thừa trọn vẹn tư tưởng chủ đạo của Thiền phái Lâm Tế nhưng vận dụng tư tưởng *Lục độ tập kinh*, *Kinh Hoa nghiêm* và Trung quán để phát triển một cách đặc sắc, khế hợp cho sự hành hoạt trong một quốc độ có nền văn hoá dân tộc phong phú. Đó cũng là ý nguyện của Ngài, tuy đối với Thiền sư là ‘vô công dụng hành’ nhưng với tâm hồn của người dân Việt, thiền sư Liễu Quán đã định hướng cho dòng thiền Việt Nam tiếp nối được mạch nguồn tuệ giác để tạo nên sử tính văn hóa Việt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hồng Dương Nguyễn Văn Hai (Phật lịch

2545), *Tìm hiểu Trung luận nhận thức và không tánh*, Nguyệt san Phật học Xuất bản.

- Thích Duy Lực dịch và lược giải (1992), *Phẩm Định huệ thứ tư*, Từ Ân Thiền Đường, Santa Ana Xuất Bản.

- *Pháp bảo đàn kinh*, Đại chính tạng T48.

- Lê Mạnh Thát (2000), *Tổng Tập Văn Học Phật Giáo Việt Nam*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Lê Mạnh Thát (2005), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Nguyễn Lang (tái bản, 1994), *Việt Nam Phật giáo sử luận*, Hà Nội: Văn Học, 3 tập.

- Nguyễn Hiền Đức (1995), *Lịch sử Phật giáo Đàng Trong*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, 2 tập.

- Daisetz Teitaro Suzuki (1992), *Thiền luận*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

- *Tập san Liễu Quán*, số 01/2014.

- Thích Hải Ấn, Hà Xuân Liêm (2001), *Lịch sử Phật giáo xứ Huế*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Thích Hải Ấn, Thích Trung Hậu (2010), *Chư tôn thiền đức Phật giáo Thuận Hóa*, Nxb. Văn hóa Sài Gòn.

- Thích Đại Sán (1963), *Hải ngoại Ký sự*, Ủy ban phiên dịch sử liệu Việt Nam, Viện Đại học Huế.

- Thích Thanh Từ (1992), *Thiền sư Việt Nam*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Thích Mật Thể (194), *Việt Nam Phật giáo*

- Thích Như Tịnh (2009), *Lịch sử truyền thừa thiền phái Lâm Tế Chúc Thánh*, NXB Phương Đông.

[1] 心常思惟:何法最為第一, 我決捨身命, 依法修行。
(Văn bia)

[3] Bản dịch và nghiên cứu Đại tập đại
 hư không tạng Bồ-tát sở vấn; A Study and
 Translation of the
 大集大虛空藏菩薩所問經 *Gaganagañjaparipṛcchā*. <https://www.wisdomlib.org/definition>

koṭi。真實際極之意。即指絕離虛妄之涅槃實證；又指真如之理體。

[7] 萬法歸一;一歸何處 Vạn pháp qui nhất, nhất hà xứ?

Huyền nhai tán thủ. Tự khẳng thừa đương. Tuyệt
hầu tái tô. Khi quân bắt đắc.

[11] 早知燈是火，飯熟已多時 Tảo tri đặng thì
a, phan thực dĩ đa thời.

行由〉：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」(CBETA 2023.Q3, T48, no. 2008, p. 349a19-21)

[14] 高高山上行船深深海底走馬，又作魔生？ Cao
sơn thượng hành thuyền, thâm thâm hải đế tẩu
ma, hựu tác ma sinh?

[16] Hồng Dương Nguyễn Văn Hai, *Tìm hiểu
ng luận Nhận thức và Không tánh*, Nguyệt San
ật Học xuất bản – Phât lịch 2545

[18] <http://langmai.org/phapduong/phap-thoai-phien-ta/truyen-thua-cua-phai-lieu-quan>

師子吼菩薩品〉：「...則為具足二種莊嚴：一者、智慧，二者、福德。若有菩薩具足如是二莊嚴者則知佛性，亦復解知名為佛性...」(CBETA 2023.Q3, T12, no. 375, p. 767b16-18)

[21] Tì-khưư Pháp Tạng, đời Đường, Hoa
 nghiêm Kim sư tử chương 華嚴金師子章, còn
 gọi Kim sư tử chương, Đại phương quảng Phật Hoa
 nghiêm kim sư tử chương. Luận, 1 quyển, Đại
 chính tạng, T45n1881.

亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。Chúng nhân duyên sinh pháp, ngã thuyết tức thị vô, diệc vi thị giả danh, diệc thị trung đạo nghĩa. (18) Vị tăng hữu nhất pháp, bất tòng nhân duyên sanh, thị cố nhất thiết pháp, vô bất thị không giả (19)」 (CBETA 2023.Q3, T30, no. 1564, p. 33b11-14)

[25] 七十餘年世界中。空空色色亦融通。今朝願滿還家裏。何必奔縵問祖宗。 Thất thập dư niên thế giới trung, Không không sắc sắc diệc dung thông, Kim triều nguyện mãn hoàn gia lý, Hà tất bôn mạn vấn tổ tông.

。體露真常。理事不二。即如如佛。」 (CBETA 2023.Q3, T47, no. 1989, p. 577c9-12) “Chỗ lý thật tế không dính một mảy bụi. Trong cửa muôn hành, không bỏ một pháp. Nếu được vậy, đơn đao vào thẳng, thời tình chấp phạm hoặc Thánh đều chấm dứt, cái thể biểu lộ ra tánh chân thường, lý và sự không hai, chính là cái như như của Phật.”

[28] 明實法全彰，印真如是同，祝聖壽天久，
祈國祚地長。

XUÂN VÀ CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Hàn Long Ẩn



Cuối tháng Chạp âm lịch, mùa xuân về trong muôn sắc hoa đua nhau nở rộ. Trước chùa, những cánh hoa mai Nhật (Japan Ochna) nở vàng rực rỡ. Loại mai này, tuy không giống như mai Việt Nam, nhưng cũng rất đẹp. Nhìn từ xa, những cánh mai Nhật nở rộ trông như những cánh bướm vàng đang nhẹ nhàng đậu trên các tán lá, cành cây.

Dọc theo hai bên tuyến xa lộ Freeway 101, từ San Jose về Gilroy, từng mảng hoa cải vàng trải dài, lung linh khoe sắc trước gió. Phải chăng chính đặc tính rực rỡ của loài hoa cải vàng này đã gợi cảm hứng cho một nghệ sĩ nào đó đặt tên vùng Thung lũng Silicon thành "Thung Lũng Hoa Vàng"? Bên cạnh đó, những cành đào nơi khu vườn nhà người hàng xóm sát bên chùa có hoa đã bung nở đỏ rực, có hoa vẫn còn e ấp hé nụ.

Tại các khu chợ Việt Nam, những bước chân hối hả mua sắm Tết vào dịp cuối tuần, tất bật chuẩn bị cho một năm mới đầy ắp niềm hy vọng và những điều tốt đẹp. Trong không khí ấy, hãy lắng nghe Thiền sư Huyền Quang nói về xuân qua bài thơ "Xuân Nhật Túc Sự":

*"Nhị bát giai nhân thích tú tri
Tử kinh hoa hạ chuyển hoàng ly
Khả liên vô hạn thương xuân ý
Tận tại đình tiền nhất thụ mai."*

Dịch:

Giai nhân thêu gấm sắc tơ hồng
Oanh hót hoa xuân rộn gió đông
Vô hạn thương xuân tình ý ấy
Lặng nhìn sân trước một cành bông.

Xuân trong con mắt của Thiền sư hiện lên thật nhẹ nhàng. Bài thơ mang đậm chất "nhập thế": vẫn giai nhân, sắc tơ hồng; vẫn oanh hót, hoa cười, xuân tình ý... Thế nhưng, tâm của Thiền sư — người đã thấy pháp — lại dừng lại nơi "một nhành mai". Cành mai ấy chính là biểu hiện của tâm thanh tịnh, vắng lặng.

Như vậy, nhìn xuân bằng tâm chuyển hóa là nhìn xuân bằng con mắt tuệ giác, như đức Phật đã dạy. Chỉ khi thay đổi tâm, thay đổi sự tiếp xúc giữa lục căn và lục trần, thì chúng ta mới có thể giảm bớt khổ đau phần nào. Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú, kệ 1:

"Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo."

Nếu nói hay hành động với tâm ô nhiễm, khổ đau theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe."

Đức Phật chưa bao giờ là đấng ban phước hay giáng họa; Ngài chỉ cho chúng ta con đường để mỗi người tự chuyển hóa tâm mình.

Mùa xuân thật đẹp, cả về phương diện thiên nhiên lẫn truyền thống văn hóa. Nhưng xin đừng vì xuân mà quên mất con đường chuyển hóa mà đức Phật đã dày công khai mở. Chuyển hóa mới là điều chúng ta cần hơn cả. Hãy ngắm nhìn một đóa hoa mà tâm không vướng bận; hãy lắng nghe một bản nhạc xuân với lòng thanh thản; hãy ngửi mùi trầm hương phảng phất nơi án thờ mà dạ an vui... Điều quan trọng là không có một mùa nào, cũng không có một ai, có thể "lấy cắp" sự an lạc do sự tu tập mang lại trong tâm hồn chúng ta.

*"Người ngồi đó bên ngôi chùa góc phố
Nghe tàng cây lá rụng nhánh lao xao
Con kiến nhỏ bò ngang đưa tay vẫy
Mim môi cười cùng nhật nguyệt trăng sao."*
(Hàn Long Ẩn)

Người tu tập đạo giác ngộ là như thế: không vướng mắc, không chấp trước; không bám víu vào sự đổi thay của không gian, thời gian, cũng như vào thành công hay thất bại của chính mình. Đức Phật dạy:

*"Tự mình làm điều ác, tự mình nhiễm ô;
Tự mình không làm ác, tự mình thanh tịnh.
Thanh tịnh hay nhiễm ô là tự nơi mình,
Không ai có thể làm cho ai khác thanh tịnh."*
(Kinh Pháp Cú)

Như vậy, mùa xuân miên viễn không nằm ở bên ngoài — nơi tiết trời, năm tháng hay bất cứ đối tượng nào — mà nằm ngay trong chính tâm chúng ta. Khi tâm biết quay về với chân tâm, với sự tỉnh thức, thấy rõ các pháp như chúng đang là, thì ngay trong những khoảnh khắc nhiệm mầu ấy, mùa xuân miên viễn liền hiển bày. Ngược lại, khi tâm còn bị chi phối bởi tham, sân, si và các dục vọng, thì dù xuân có trở lại bao nhiêu lần, lòng người vẫn khô héo và khổ sầu.

Hãy là cành mai bất sinh bất diệt, lặng lẽ mà thanh tịnh, như cành mai trong thơ của Thiền sư Mãn Giác. Cành mai ấy chính là tánh giác, là bản tâm vô ngã, không bị chi phối bởi ngoại cảnh:

*"Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một nhành mai."*

Xuân Bình Ngo – 2026
Chùa Thiên Trúc, San Jose

TRÍ TUỆ VÔ LẬU LÀ GÌ?

Thích Nữ Hằng Như

I. Ý NGHĨA “TRÍ TUỆ VÔ LẬU”

Từ “lậu” trong giáo lý nhà Phật nói cho đủ là “lậu hoặc” là những chất ô uế ngày đêm rỉ ra từ sáu cơ quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý... Những chất ô uế đó tượng trưng cho sự vô minh, phiền não, khổ đau. Người dính với “lậu hoặc” là người chưa dứt khỏi tham, sân, si, khiến lòng còn ham muốn hưởng thụ ngũ dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Vô lậu, là trạng thái tâm trong lành, sáng suốt, đoạn tận mọi ô nhiễm khổ đau, không còn rơi rớt trong luân hồi sanh tử.

“Trí tuệ vô lậu” là sự hiểu biết, nhận thức thuần lương tinh sạch, không chút lậu hoặc, cấu nhiễm; là trí tuệ của người đã giác ngộ viên mãn, không còn bất kỳ phiền não, hay sự vô minh nào chi phối. Trí tuệ vô lậu là trí tuệ xuất thế gian, do tu tập mà có, chứ không phải do tri thức học hỏi, thông minh, hay kinh nghiệm phổ thông ngoài đời. Trí tuệ vô lậu là trí tuệ cao nhất, là thành quả của việc tu tập “Giới-Định-Tuệ” còn gọi là Tam-Vô-Lậu học. Bậc Thánh đạt được trí tuệ này, sau khi đã hoàn thành việc tu hành, thoát khỏi mọi ràng buộc và đạt được giác ngộ giải thoát.

II. BẰNG CÁCH NÀO THỂ NHẬP “TRÍ TUỆ VÔ LẬU”?

Sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là cửa ngõ tiếp đón khách trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu căn bị sáu trần lôi cuốn khiến tâm ý bị xáo trộn trầm luân trong lậu hoặc, phiền não, vô minh. Trong trạng thái tâm đầy dẫy tham, sân, si như vậy... “trí vô lậu” không thể nào xuất hiện.

Muốn thể nhập “trí tuệ vô lậu”, trước hết hành

giả phải tu tập nhiếp trì lục căn, tức giữ gìn các căn khi tiếp xúc với trần cảnh không để bị lôi cuốn, khiến tâm ý khởi nhiều vọng niệm. Ở đây, hành giả hộ trì các căn bằng pháp tu Thiền Định. Khi tâm định tĩnh thì tự nhiên trí tuệ được phát sáng. Trí Tuệ và Thiền Định là do công phu từ Giới mà sinh. Vì vậy đầu tiên hành giả phải lấy Giới do Đức Phật chế tác gọi là Ba-la-đề-mộc-xoa (Prastimoksa -Patimokkha) để đoạn trừ các ác hành, ngăn ngừa những suy nghĩ và hành động sai trái. Thử đến nhờ thực hành Thiền Định mà tâm được tĩnh lặng an ổn. Và sau cùng là quán chiếu phát huy Trí Tuệ thành thanh gươm sắc bén chặt đứt mọi si mê lậu hoặc, chứng ngộ Chân Như. Như vậy lộ trình tu tập phải kinh qua Tam Vô Lậu học là: Giới-Định-Tuệ.

Nói đến Giới, chúng ta biết ngay ngoài đời sống thế gian trước khi đưa trẻ được dạy dỗ mở mang kiến thức, điều đầu tiên là phải học lễ nghi, đạo đức. Nên có câu “*tiên học lễ hậu học văn*”, tức là trước tiên phải học cách sống lễ phép, đạo đức, rồi mới mở mang kiến thức.

Hành giả dẫn thân trên con đường tâm linh cũng thế, bước đầu cũng phải học Giới Luật. Người giữ Giới Luật tâm nhẹ nhàng dễ tu Thiền Định. Vậy Giới là gì?

1. GIỚI VÔ LẬU HỌC

Giới nguyên gốc từ tiếng Phạn là “Sila”. Sila nguyên nghĩa là tự nhiên, là thói quen. Người Hoa dịch là Giới, có nghĩa là phòng bị, răn cấm, câu thúc, chế ngự, điều phục bằng sự tỉnh giác, bằng tri kiến, bằng kham nhẫn, bằng tinh tấn... Giới ở đây nói cho đủ là “Giới Luật”, nghĩa là những điều sai quấy, trái ngược với tự nhiên, với đạo đức thì không được vi phạm. Vi phạm Giới Luật, gây rắc



rối phiền hà đối với các thành viên trong gia đình và mọi người ngoài xã hội. Riêng đối với bản thân mình, việc phạm Giới khiến tâm không được an ổn, bởi những lo âu, ân hận... vì những hành vi xấu ác mà mình đã gây ra!

Giới Luật trong nhà Phật không nên hiểu là bị ngăn cấm này nọ, làm mất tự do cá nhân, mà nên hiểu Giới Luật như là phép rèn luyện bản thân giúp mình tu tập để được tự do. Khi ta không sai phạm một lãnh vực nào là ta được tự do ở lãnh vực đó.

Trên phương diện ý nghĩa thì Giới là tích cực làm điều thiện, tránh thực hiện những điều ác. Từ đó thanh tịnh được thân, khẩu, ý. Giới còn gọi là "*Ba-la-đề-mộc-xoa*" hay là "*Biệt giải thoát*" gồm có các điều luật được ghi rõ trong Giới bốn, do Đức Phật chế tác. Khái quát, Phật tử tại gia như Cận Sự nam, Cận sự nữ, có ngũ giới, Bát quan trai giới, Bồ tát giới. Phật tử thọ giới nào thì tuân thủ theo giới đó. Giới xuất gia thì có nhiều cấp bậc: Sa di thọ 10 giới, Tỳ-kheo thọ 250 giới. Tỷ kheo ni thọ 348 giới...

Ghi chú: Trong nhà Phật thời gian 12 năm đầu, kể từ khi Đức Phật thành lập Giáo đoàn, đời sống Tăng già hoàn toàn thanh tịnh, chư Tăng luôn sống theo lời Phật dạy: "*Chư ác mạc tác; Chúng thiện phụng hành; Tự tịnh kỳ ý; Thị chư Phật giáo*" nghĩa là hằng ngày luôn suy nghĩ những điều thiện, nói và làm những việc thiện, ngăn chặn những ý nghĩ xấu ác, không nói những lời hung dữ, không làm những hành động hại người hại vật. Căn bản của Giới luật chung quy là "*Thiểu dục tri túc*". Thiểu dục là ít ham muốn đối với những gì chưa có. Tri túc là biết vừa đủ những gì đã có. Quan niệm sống "*thiểu dục tri túc*" ngăn ngừa lòng tham, hỗ trợ hành giả không bị vi phạm Giới.

12 năm sau, trong Tăng đoàn, bắt đầu xuất hiện nhiều hiện tượng vi phạm đời sống phạm hạnh, nên Đức Phật thiết lập Giới bốn, nhằm mục đích xây dựng Tăng già hưng thịnh, Chánh pháp

trường tồn.

Tóm lại, Giới Luật đồng nghĩa với luân lý đạo đức, cách cư xử, nếp sống hướng thượng... Còn "*Giới Vô Lậu Học*" là môn học nhằm vào kỷ luật bản thân hành giả, bằng cách rèn luyện tuân thủ những Giới Luật do Đức Thế Tôn chế tác để phòng ngừa tội lỗi, tránh những hành động trái pháp, kiềm hãm dục vọng tham, sân, si, hướng đến việc hành trì tu tập với mục đích tiến dần đến quả vị giác ngộ.

2. ĐỊNH VÔ LẬU HỌC

Định, tiếng Pali là "*Samādhi*". Định mang nhiều ý nghĩa như: ngưng đọng, tập trung, cô đọng, nhiếp tâm, làm cho tâm tĩnh lặng vững chắc... Trong Trung Bộ Kinh I, có hai định nghĩa về Định.

- **Bài kinh số 30:** Định là "*Nhất tâm*" (một tâm) tiếng Pali là "*Citt' ekaggatā*", có nghĩa là tập trung tâm vào một đối tượng gọi là "*Nhất niệm*". Đây là trạng thái tâm và đối tượng đồng nhất, nơi đó không có Ý thức hiện hữu, mà chỉ có "*đơn niệm biết*". Nghĩa là tâm hoàn toàn yên lặng không dao động bởi các đối tượng ngoài giác quan.

- **Bài kinh số 36:** Định được xem là "*trạng thái tâm thuần nhất*" (*Cetaso ekodi*). Đây là trạng thái tĩnh lặng của tâm. Trong đó nội tâm thiền gia không còn Tâm Tứ, tức trạng thái tâm không còn chú ý (tầm) và bắt dính (tứ) theo đối tượng.

Định nói cho đủ là Thiền Định (*Samādhi Bhavana*). Thiền Định là phương pháp thực tập để chuyển đổi quán tính dao động của Vọng tâm sang quán tính yên lặng sáng suốt, gọi là Chân tâm. Khi tâm hoàn toàn định tĩnh, yên lặng, vững chắc mà vẫn có nhận thức biết không lời thì gọi là Chánh định. Chánh định là chi thứ tám trong Bát Chánh Đạo là tầng định cao nhất trong bốn tầng định mà Đức Phật đã trải nghiệm và thành đạo.

"*Định Vô Lậu Học*" là môn học về Thiền Định. Là phương pháp thực tập tâm chuyên chú vào một đối tượng, quán sát đối tượng ấy để phát sinh ra Tuệ. Đối tượng để tu tập Thiền Định thì gọi là đề mục. Có nhiều đề mục để thực tập. Tu tập Thiền có hai loại: Thiền Định giúp tâm vắng lặng, cô lập lậu hoặc; và Thiền Quán là quán sát các đề mục trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp với cái biết như thật, nhằm phát huy trí tuệ.

3. TUỆ VÔ LẬU HỌC

Tuệ Vô Lậu học là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu. Danh từ "*Tuệ*" thường đi chung với từ "*Trí*" gọi là Trí tuệ. Trí tuệ vô lậu trong giáo lý nhà Phật còn gọi là (tuệ) Bát Nhã. Bát Nhã là Hán ngữ dịch từ tiếng Pali là "*Panna*" hay tiếng Sanskrit là "*Prajna*", có nghĩa là sự phát sáng của trí hiểu biết sau khi tẩy sạch dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.

"*Trí tuệ vô lậu*" là trí nhận thức biết, phát xuất

từ bên trong của các bậc thiền gia tu tập ba môn Giới-Định-Tuệ mới có. Tu Giới để chấm dứt các hành động xấu ác. Tu tập Thiền Định để cô lập tất cả những chủng tử tùy miên, tham, sân, si... gọi chung là lậu hoặc, ẩn tàng trong tâm. Những chủng tử này sẽ dễ dàng trôi lên khi tâm hành giả xao lãng thất niệm. Chỉ có Tuệ phát sinh trong Định, tức Tuệ Vô Lậu mới có thể diệt những chủng tử phiền não vô minh này một cách triệt để. Khi vô minh phiền não bị đoạn diệt không dư tàn, thì mới giải thoát vĩnh viễn khổ đau, chứng được Niết-bàn. Trí tuệ vô lậu có nhiều tên gọi khác là: Tuệ Bát Nhã, Tuệ tự phát, Phật tánh hay Chân Như v.v...

Nội dung của Tuệ học chính là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng 45 năm, được tập trung trong giáo lý Tứ đế và lý Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả Giới học và Định học. Do vậy, đối tượng của Tuệ học là Giới học và Định học, hay giáo lý Tứ đế và Nhân duyên sinh.

Do nội dung của Tuệ Vô Lậu nêu trên, chúng ta có thể kết luận: Trí tuệ vô lậu khác hẳn với Trí thức thế gian. Trí thức thế gian là thứ "trí tuệ phổ thông" còn gọi là "thế tục trí". Trí này nhờ sự học tập hay kinh nghiệm cuộc sống mà có được. Trí tuệ này giúp ích cho đời sống của con người vì nó có công năng hiểu biết các pháp trên mặt hiện tượng. Tuy nhiên trí tuệ này còn câu hữu với tham, sân, si, mạn, nghi... nên vẫn bị phiền não chi phối, không thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Còn Trí tuệ vô lậu là trí thanh tịnh, có công năng cắt đứt mối quan hệ với phiền não. Sự hiểu biết các pháp nằm ngoài phạm trù đối đãi và chấp thủ, đưa đến giải thoát, chứng Vô lậu Niết-bàn. Thành quả này có được là nhờ vào công năng tu tập và thể nghiệm bản thân.

III. PHÂN LOẠI TRÍ TUỆ

A. Về phương diện tính chất: Trí Tuệ có hai loại, đó là Căn Bản Trí và Hậu Đắc Trí.

1) Căn bản trí: Còn gọi là Như thật trí, Vô phân biệt trí hay Trí Vô Sư. Gọi là Căn bản, vì trí này có sẵn trong tâm của mọi người, là cái biết bẩm sinh, không phân biệt, là cái biết trong sáng, lặng lẽ, không cần học hỏi hay tu tập vẫn có, nó là cái biết của Tánh giác không sanh không diệt. Nhưng vì bị vọng niệm, kiến chấp, phiền não, tham, sân, si khởi lên che lấp, nên những đức tính sáng suốt trong lặng ấy không hiển lộ ra được.

Thí dụ: Trong đời sống hằng ngày, giác quan tiếp xúc đối tượng, không cần suy nghĩ, hành giả thấy biết ngay tức khắc về đối tượng "**Nó là chính nó**". Cái biết chân thật đầu tiên này ai cũng có, cũng trải nghiệm qua, thuật ngữ nhà Phật gọi là Căn Bản Trí. Nhưng khi hành giả gọi đối tượng là "**cây Xoài, cây Ổi**" thì kiến thức thế gian đã xen

vào che lấp Trí Căn Bản. Cây Xoài hay cây Ổi do loài người đặt tên, chứ ngay từ căn bản tự nó không có tên.

2) Hậu Đắc Trí: Gọi là Hậu là vì Trí này đi sau Căn Bản Trí. Hậu Đắc Trí là quá trình tu tập Giới-Định-Tuệ, thanh lọc tâm thoát khỏi mọi chấp trước lậu hoặc. Khi tâm hoàn toàn thanh tịnh thì Hậu Đắc Trí trở thành Căn Bản Trí.

Như vậy, trong Hậu đắc trí đã có mầm mống Căn Bản Trí. Sở dĩ chúng ta chưa nhận diện được Căn Bản Trí, tức Như Thật Trí, là vì mê chấp vọng cầu của Trí Thế Gian dấy khởi che lấp. Vì thế, chúng ta cần phải tu tập Giới-Định-Tuệ để có Hậu Đắc Trí. Nhờ vào Hậu Đắc Trí như là một phương tiện để trở về Căn Bản Trí vốn có trong mỗi chúng sanh.

B. Về phương diện tu tập: Trí tuệ có 3 cấp độ tu tập liên hệ nhau: Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ.

1) Văn tuệ: Phương pháp tu tập trí tuệ, nhờ vào sự nghe, hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sanh trí tuệ.

2) Tư tuệ: Đây là giai đoạn tiếp theo Văn tuệ. Tư tuệ là tư duy, xét đoán cặn kẽ về những gì hành giả đã nghe, đã đọc trong kinh điển về những lời dạy của Đức Phật để khai sáng thêm trí tuệ của mình. Đó là tư duy về giáo lý Tứ đế, Thập nhị nhân duyên... liên hệ đến con người và vũ trụ.

3) Tu tuệ: Khi đã có Văn tuệ, Tư tuệ thì đem áp dụng trí tuệ đó vào cuộc sống mà tu tập và hành trì thông qua Thiền Định, Thiền Quán để thể nghiệm và thể nhập sự thật của các pháp. Chính nhờ tu tuệ mà có được chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn tối thượng. Chính trí tuệ này là trí tuệ thâm nhập thực tại vô ngã của các pháp mà Đức Phật có được ngay đêm thành đạo.

IV. KẾT LUẬN

Gút lại, muốn đạt được "**Trí tuệ vô lậu**", hành giả phải tu học, hành trì ba môn Vô lậu Giới-Định-Tuệ, là pháp môn mà Đức Phật đã đi qua và thực chứng trí tuệ ba minh (Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lậu tận minh) dưới cội Bồ đề. Cho nên hành giả tu tập phải luôn luôn kết hợp chặt chẽ ba môn đó, không loại bỏ một môn nào. Nếu có Giới-Định mà thiếu Tuệ thì coi chừng bị Si Định. Nếu có Định-Tuệ mà thiếu Giới thì coi chừng bị rơi vào Ngã mạn.

Trên con đường hướng dẫn thiền sinh tu tập, các bậc Thiền sư thường so sánh Giới-Định-Tuệ giống như chiếc kiềng ba chân, hễ thiếu một thì kiềng không đứng vững. Cũng như vậy, hành giả tu tập mà thiếu một trong tam vô lậu học nêu trên, thì mục tiêu tối hậu thật khó mà đạt được.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ
(Thiền thất CHÂN TÂM 3/12/2025)

Chùm thơ Ngũ ngôn đón XUÂN BÌNH NGỌ 2026

LAN NHÃ

Hoa cười thơm lan nhã
Đèn sáng ấm vườn thiêng
Lạy Bồ-đề-tát-đoà
Tâm lành nở đoá sen.

SƯ

Sắc màu vầy tịnh thất
Hương đăng rộn lễ đường
Gió đưa luồng thơm mát
Sư già cười dễ thương.

BẾN

Im lìm bên bờ vắng
Sông xưa vẫn lặng lờ
Xuân điệu đànng chút nắng
Đò chờ bóng khách thơ.

NHẠC

Đêm tàn ngưng tiếng hạc
Huyền cầm trời khúc phiêu
Tiếng lòng tuôn nhịp lạc
Gọi hoa nắng xua nghèo.

NHỚ BẠN

Chuối ngày xanh đã mất
Lịch rơi những giờ vàng
Bạn thân bao thăng khuất
Rượu xuân về uống khan.

ĐÀN

Phím đàn khô gió bụi
Ngón già bận gõ thơ
Dây chùng căng trở lại
Liên khúc rộn giang hồ.



GIỮ

Trời nghìn năm bất tuyệt
Nước cười khóc đục trong
Nắng soi dòng sinh diệt
Bóng vừa giữ rêu rong.

BÚT

Ngòi tà thương nhớ mực
Đen quán đỏ bầm khô
Trang đời thu nhỏ chật
Nét loang nước cam lồ.

BỔNG DUNG

Từng ngày vui với trẻ
Quần quýt bé thơ ngây
Quên thời không sớm trễ
Bò thơ bổng dung đầy.

TRANH

Đếm chi duyên buồn khô
Đo sao được vô cùng
Xuân tàn mai vẫn nở
Tranh mới tung bừng xuân.

ẢNH

Phổ vui dừng chớp mắt
Vườn động nét chân quê
Mâm xuân tươi vồng đất
Bé xinh múa bên hè.

XUÂN

Tóc dài thương tiêu muối
Rắc bạc trắng qua vai
Cười duyên khi thêm tuổi
Xuân chiều gọi xuân mai.

VĨNH HỮU TÂM KHÔNG



NỤ CƯỜI ĐẦU XUÂN

(Phật Pháp Thứ Năm – Nhóm Áo Lam)

TRANG GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

Thưa Anh Chị Em (ACE) Lam viên thương mến,

Đối với ACE chúng ta, ngày mừng Một Tết là ngày Vía đức Phật Di Lặc nên chúng ta thường nói với nhau “mùa Xuân Di Lặc” không phân biệt là mùa Xuân Ất Tỵ hay Xuân Bính Ngọ...

Nói đến đức Phật Di Lặc, chúng ta hình dung ra ngay Nụ Cười Hoan Hỷ của ngài, cho dù lục tặc quấy phá (còn chúng ta, chỉ cần “nhất tặc” chọc tức một câu thôi cũng đủ nổi “tam bành lục tặc” lên rồi, làm sao mà cười cho được!

Nụ Cười vì vậy tưởng là dễ nhưng quả thật rất khó, vì nụ cười không phải chỉ nở ra từ môi miệng chúng ta mà thật sự phải được nở ra từ TÂM. Trong nhân gian, từ người Đông phương cho đến Tây phương cũng thích được tặng một nụ cười.

Đạo Phật rất gần gũi với Tuổi trẻ, với nụ cười, và tất cả những ai thích đem vui đến cho người khác, thích tặng người khác một nụ cười xuất phát từ trái tim mình.... họ đều là con cháu của Đức Phật Di Lặc, không phân biệt họ thuộc truyền thống tôn giáo nào, phải không thưa các Anh Chị Lam viên thương mến?

Vì vậy, ngày đầu năm Dương lịch hay Âm lịch, chúng ta hãy trao tặng cho nhau, cho cha mẹ, anh chị em, những người hàng xóm láng giềng, những bạn bè đồng nghiệp, những em bé, người già gặp trên đường... một nụ cười (vì “một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ”).

Thật vậy, nếu có nụ cười thì có thể sẽ không có chiến tranh - vì hoà bình luôn bắt đầu bằng một nụ cười... giống như hai em bé đang giận

nhau, nếu một trong hai em mỉm cười trước, thế là hoà bình, thân ái được lập lại ngay, vì một nụ cười luôn kéo theo một nụ cười khác! Người lớn cũng vậy, vì nụ cười mang lại hoà bình, hạnh phúc, tình thương, sự thông cảm. Và hoà bình, tình thương, sự thông cảm không thể đến từ một phía, không thể là một chiều mà luôn luôn là hai chiều.

Còn nữa, nhờ có nụ cười dẫn đầu, người ta có thể dang rộng tay ra, mở lòng mình ra, dành ít thời gian của mình cho người khác, chia sẻ với tha nhân một ít của cải của mình... Một nụ cười có thể xoa dịu nỗi đau và đem lại một niềm hy vọng, nó làm xúc động trái tim của người khác và có thể đóng đầy trái tim đó bằng bác ái, bằng từ bi... Khi tình thương đã xâm chiếm trái tim mình thì không còn chỗ cho hận thù, giận dữ, tham lam, ganh ghét, đố kỵ... nữa. Nói rộng ra, chỉ có tình thương mới có thể làm cho ta thắng trong một cuộc chiến tranh vì chỉ có tình

thương mới có cái khả năng kỳ diệu biến thù thành bạn, biến sự xâm lăng thành sự bảo vệ, giống như đức Phật đã dạy: “Hận thù không dập tắt được hận thù mà chỉ có tình thương mới dập tắt được hận thù.”

Vì vậy, món quà quý nhất mà bạn có thể tặng cho một người khác là một nụ cười! Nó không cần có tiền mới mua được, nên dù nghèo “rót mồng tơi” ta vẫn có thể CHO người khác một nụ cười. Nụ cười đi vào lòng người như một dòng nước mát thấm tận tâm can con người. Đó chính là vị ngọt mát của “nước cam lồ” mà chúng ta thường nghe: đức Bồ tát Quan Thế Âm dùng hành hạnh dương liễu nhúng vào nước cam lồ rảy lên những tâm hồn đang bị phiền não, khổ đau, ăn



năn, tuyệt vọng... của chúng sanh, làm cho tất cả phiền não đó “bay” đi hết, tâm chúng sanh trở nên thanh thản, nhẹ nhàng...

Thực tập “rải Tâm từ” của ACE Huỳnh trưởng và Đoàn sinh chúng ta cũng giống như vậy. Chúng ta hãy nhắm mắt lại, nghĩ về một người bạn thân đang bệnh nặng hay đang phiền muộn, sầu não... hướng về họ mỉm cười với họ, thành tâm chia sẻ với họ “qua không gian” những nỗi phiền muộn, những niềm đau của họ... Khi đã có thói quen thực hành nghĩ đến một người thân rồi, chúng ta có thể thực tập rải tâm Từ đến những người bạn không thân / tặng một nụ cười phát xuất từ Tâm đến họ... rồi dần dần rải tâm Từ đến

những người không ưa thích chúng ta... tình thương sẽ được lan rộng... đến muôn loài chúng sanh...

Xin gửi đến ACE Lam Viên và tất cả mọi người, Nụ Cười Đầu Xuân Bính Ngọ 2026 - Nụ Cười của Đức Phật Di Lặc trong ngày Mồng Một Tết.

Cầu mong ACE chúng ta và mọi người trên trái đất này đều nhận được nụ cười của hòa bình, tình thương và hy vọng để xoa dịu nỗi đau vì hận thù, chiến tranh... trong cõi Ta Bà này.

Trân trọng,

NAL

GIÓ NÚI MÂY NGÀN

*Tuyệt vời lắm, vườn hoa trăm hương sắc
Này hoa hồng, nọ hoa lý, hoa mai
Mỗi loài hoa, mỗi mùi hương, mỗi sắc
Sắc hương tàn nhưng vẻ đẹp không phai
Dù lạc loài trong rừng sâu núi thẳm
Dù được trồng trong chậu kiểng vườn hoa
Hoa vẫn nở, vẫn tàn theo năm tháng
Vẫn khoe màu trong tĩnh lặng bao la!*

THẨM VỊ THIỀN

*Vui bạn đồng tâm thỏa ước mong
Người có tâm Đạo sống hiền lương
Từ bi, bác ái tâm Bồ Tát
Hỷ xả, bao dung mở rộng lòng
Chuông chùa êm ả vang ngân tiếng
Trí tuệ sáng ngời tựa hạt châu
Ơn sâu Phật Tổ công diu dặt
Nghĩa lý cao minh thẩm vị Thiền.*

DIỆU VIÊN



Tri ân những điều đã qua

TUỆ UYỂN NHI

Năm cũ sắp qua đi, như một cánh cửa nhẹ nhàng khép lại. Ngày cuối năm, ta ngồi đây, lắng lòng nhìn lại những ngày tháng đã qua. Mỗi khoảnh khắc của năm cũ, dù là ánh nắng rực rỡ hay những bóng tối lặng thầm, đều là những mảnh ghép quý giá trong bức tranh cuộc đời.

Một năm đã qua chứa đựng biết bao cung bậc cảm xúc, từ những niềm vui đến những nỗi buồn, từ những lúc giận hờn đến những khoảnh khắc biết mở lòng tha thứ. Có những lúc chúng ta cảm thấy hài lòng, tự hào vì những gì mình đạt được, nhưng cũng có những giây phút thất vọng, tự hỏi liệu mình đã trưởng thành hơn hay vẫn ngây ngô như ngày nào.

Tất cả, dù là hạnh phúc hay khổ đau, đều đã trôi qua như sóng biển lặng lẽ rút về khơi xa. Điều còn lại là những bài học quý giá, sự chuyển hóa sâu sắc trong tâm hồn.

Ta tạm biệt năm cũ không phải bằng sự nuối tiếc, mà bằng lòng tri ân. Cảm ơn những giây phút đẹp đã sưởi ấm lòng ta. Cảm ơn những khoảnh khắc chia sẻ, sự ấm áp mà tình người mang lại. Cảm ơn cả những thử thách và khó khăn, bởi chính chúng đã giúp ta mạnh mẽ hơn, vững chãi hơn trên con đường đời.

Giờ đây, khi nhìn lại, ta nhận ra rằng năm cũ không chỉ là những điều đã cũ mà còn là một người bạn đồng hành, dạy ta cách yêu thương, cách buông bỏ, cách sống trọn vẹn từng ngày. Và khi năm mới đang vẫy gọi, ta không cần phải vội vàng. Hãy để hơi thở đưa ta trở về với hiện tại, nơi ta có thể bước tiếp với sự bình an và niềm tin.

Chào tạm biệt năm cũ, ta đón chào năm mới với trái tim rộng mở, như đóa hoa nở rộ giữa tiết xuân, sẵn sàng đón nhận ánh nắng ban mai. Hãy để mỗi ngày của năm mới là một bước chân thông dong trên con đường tinh thức, là một nụ cười tràn đầy yêu thương, và là một trái tim biết ơn sâu sắc. Những gì thuộc về năm cũ, hãy để chúng khép lại như những trang sách đã viết xong. Thành công chỉ là những dấu ấn, và thất bại cũng chỉ là những bài học quý giá!

Tạm biệt năm cũ. Cảm ơn vì tất cả.



NGỰA ĐEN, ĐUÔI TRẮNG

Có chàng cười ngựa màu đen
Dẫn đầu binh lính tiến lên truy tầm
Đuổi theo bọn trộm dữ dằn
Nhưng anh chàng lại nhát gan lạ lùng
Dám đâu chiến đấu hào hùng
Dám đâu xông xáo trong vùng hiểm nguy
Nên chàng nhanh trí nghĩ suy
Tìm ra biện pháp rất chi tinh đời
Anh chàng lấy chút máu người
Rồi thoa lên mặt nằm nơi chiến trường
Lấn vào xác lính tử thương
Giả đồ như chết tránh đường đánh nhau,
Ngựa đen kia cũng còn đâu
Bị quân trộm cướp bắt mau đi liền.
Đến khi cuộc chiến tạm yên
Thời anh trỗi dậy đứng lên đi về
Nhưng chàng khôn thời khỏi chê
Chặt đuôi ngựa chết nằm kề gần bên
Mang theo hòm sẵn làm tin.
Thấy chàng sống sót bình yên an lành
Người nhà xúm hỏi vây quanh:
“Sao không cười ngựa? Ngựa anh đâu rồi?”
Anh chàng bèn đáp ngay thôi:
“Ngựa tôi đã bị chết nơi chiến trường
Hãy xem kỷ niệm thân thương
Cái đuôi ngựa quý tôi mang trở về.”

Mọi người nhìn, nói: “Lạ ghê!
Ngựa anh thường cười mọi khi đen tuyền
Sao đuôi này trắng, hãy xem?”
Anh chàng ngó lại. Đứng yên. Lặng thẳm.
Vô tình đuôi ngựa lấy nhăm
Cái trò giả dối trăm phần lộ ra.

*

*Truyện này thí dụ cho ta
Những trò lường gạt khó mà được lâu
Dối gian bại lộ trước sau
Hành vi hung ác che đâu mắt người.
Tu hành lắm kẻ ở đời
Bao nhiêu giới luật miệng thời đề cao
Nhưng rồi lén lút phạm vào
Tưởng mình mưu trí. Để nào giấu ai!*

*

TÂM MINH NGÔ TĂNG GIAO

(Thi hóa phỏng theo Kinh Bách Dụ)
Trích dẫn trong “SAKYAMUNI’S ONE
HUNDRED FABLES”
do Tetcheng Liao dịch



BỒ-ĐỀ NGUYỆN VÀ BỒ-ĐỀ HÀNH

Thích Nữ Khánh Năng | Hạnh Thân

Lời nói đầu:

Như một người lạc lối trong rừng hoang nguy hiểm chợt cảm thấy an ổn khi tìm thấy được đường ra, *Bồ-đề Nguyện và Bồ-đề Hành* được viết ra trong một bối cảnh như thế; trong một xã hội thật giả bất phân, tà chánh lẫn lộn. Mặc dù bài viết dựa trên nhiều Kinh và Luận trong Phật giáo sơ kỳ, Phật giáo Đại thừa và Thượng Toạ bộ phát triển về sau, tiêu biểu như *Kinh A-hàm, Nikāya, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Duy-ma-cật Sở Thuyết, Nhập Bồ-tát Hạnh, Thanh Tịnh Đạo, Khuyến Phát Bồ-đề Tâm Văn, Thắng Man Giảng Luận* và *Du-già Bồ-tát Giới*, nhưng người viết không chọn lối viết khảo cứu, mà chọn lối văn sách, với ước nguyện thấp một nền tâm hương cúng dường lên Đại tướng Ôn – Hoà thượng Thích Tuệ Sỹ – người Thầy có ơn giáo dưỡng và truyền cảm hứng bất tận cho người viết trên lộ trình tu tập Bồ-đề nguyện và Bồ-đề hành. Bài viết, do vậy, chỉ nên được xem là một bài văn phát tâm bồ-đề, lời văn sách tấn cho tự thân và cho những người trẻ học Phật ngày nay cùng chung một lý tưởng sống và mục đích cứu cánh của đời người. Đồng thời, từ kinh nghiệm thực tiễn trong quá trình tu tập và giảng dạy khóa thiền 8 tuần *Compassion Cultivation Training* cho người dân Mỹ, chúng tôi nhận thấy rõ lợi lạc của phương pháp này trong việc chuyển hóa nội tâm và hành Bồ-tát hạnh. Vì vậy, ở phần cuối bài viết, chúng tôi chọn giới thiệu thiền Tonglen – pháp thiền nuôi dưỡng tâm Từ Bi và chuyển hóa bản ngã – nhằm giúp người đọc có thêm tư liệu để tham khảo và thực hành.

Trong tịch liêu người ta nghe ra tiếng nói của cỏ nội hoa ngàn, tiếng côn trùng rả rích, tiếng thì thầm của giọt sương mai, tiếng của ngàn xưa réo gọi. **Hành giả lắng nghe tiếng gọi ấy, lần theo dấu chân xưa mà lên đường.** Lên đường không từ những bước chân ngoài vạn dặm xa, mà từ sự thúc giục của chính nội tâm mình, của bồ-đề nguyện và bồ-đề hành. Cuộc lên đường ấy cũng chính là một cuộc trở về. Đó là hành trình không chỉ vì lợi lạc cho chính mình, mà vì lợi lạc của tất cả mọi người. Đó là con đường bất tận của những

ai nhận chân được Phật tính vốn tuyệt đối bình đẳng. Đó là sự khẳng định rằng chỉ có một con đường duy nhất để vượt qua mọi hình thái của sanh tử; chỉ có một cứu cánh vô thượng giác ngộ an lạc duy nhất cần phải đạt đến. Đó là con đường của những ai tự xác nhận mình là người con chân thật của Như Lai, tự mình gánh vác trách nhiệm tiếp nối sự nghiệp Như Lai của mình. Với hành trang là nguyện lực nhiếp thọ Chánh pháp và tín tâm bất hoại, hành giả đặt trọn sinh mạng vào một nơi nương tựa duy nhất, đó là Như Lai, là nhất thừa đạo:

"Bằng những nguyện lực chân thật này, con mong đem lại an ổn cho vô lượng vô biên chúng sanh. Do thiện căn ấy, tất cả mọi đời con đều có được Chánh pháp trí. Đây là đại nguyện thứ nhất. Sau khi đã có Chánh pháp trí, bằng tâm không mệt mỏi, con sẽ giảng cho tất cả chúng sanh. Đây là đại nguyện thứ hai. Đối với sự nhiếp thọ Chánh pháp, con xả bỏ thân mạng và tài sản để hộ trì Chánh pháp. Đây là đại nguyện thứ ba."

Đây là bước ngoặt lớn của một nhân cách lý tưởng Thắng Man phu nhân, của biểu tượng sống động Thiện Tài đồng tử, là tiếng rống sư tử Bồ-tát Tịch Thiên, là tấm lòng chân thành tha thiết của Thật Hiền đại sư, và cũng chính là sự phát khởi chí nguyện Đại thừa trong bất cứ chúng sanh nào.

I. Phát bồ-đề tâm

Sơ tâm hay tâm Bồ-đề là tâm nguyện hướng đến mục đích cứu cánh vô thượng chánh đẳng chánh giác. Đó là giai đoạn gieo và vun tưới hạt giống Bồ-đề; là quá trình Quy, Giới, Nguyện và Hành của Bồ-tát đạo. *"Hạt giống bồ-đề không được gieo vào một cánh đồng trù trượng nào xa xôi, cũng không chờ đợi để được gieo vào một vùng đất hứa thần thoại nào khác, mà nó được gieo xuống ngay trên sa mạc sinh tử này, khô cằn với những đau khổ triền miên của chúng sinh này."* Nói cách khác, một người phát tâm bồ-đề tức là đã ý thức được nỗi khổ sinh tử, muốn tìm con đường thoát ra khỏi sự đau khổ ấy, muốn mình được an ổn và cũng muốn cho người đạt được sự an ổn như vậy. Đó là người có trách nhiệm đối với hạnh phúc và khổ đau của chính mình, không chỉ đời này mà còn nhiều đời sau. Đó

là người đã "có thể tìm thấy niềm vui nơi pháp thay vì nơi ngũ dục thế gian".ⁱⁱⁱ

Về mặt ngữ nguyên và trong ngôn ngữ học thuật, bồ-đề tâm (Skt. *bodhicitta*) tức vô thượng bồ-đề tâm, hay a-nậu-đa-la-tam-miệu-tam-bồ-đề tâm (Skt. *anuttara-samyak-sambodhi-citta*), là tâm hướng đến giác ngộ, an trú trong giác ngộ, và nguyện thành tựu sự giác ngộ tối thượng.^{iv} Bồ-tát Di Lặc đã từng dạy Thiện Tài rằng: "*Bồ-đề tâm là hạt giống của hết thảy Phật pháp. Bồ-đề tâm là ruộng phước vì nuôi lớn cội bạch tịnh. Bồ-đề tâm là cội đất lớn, vì nâng đỡ hết thảy thế gian. Bồ-đề tâm là tịnh thủy, vì rửa sạch tất cả cấu bợn phiền não.*"^v

Nếu nhìn từ thực tiễn nhận thức thường nghiệm, không có lời giải thích nào rõ ràng hơn lời của Thầy Tuệ Sỹ và ngài Thật Hiền:

"Bồ-đề tâm, đó là chí nguyện nóng bỏng của một chúng sinh tự thấy mình đang sống trong cảnh tối tăm, giữa đọa đày khổ nhục, mong tìm một con đường sáng không những để giải thoát bản thân khỏi những đe dọa áp bức mà còn là để giải thoát cho tất cả những người cùng cảnh ngộ. Bồ-đề tâm, đó là ý chí kiên cường bất khuất của một người bị cột trói trên ngọn lửa rực cháy, bị chà đạp dưới những sức mạnh tàn khốc của tham vọng điên cuồng của chính ta và của một tập thể ma quái chung quanh ta. Không có tâm nguyện đó, không có ý chí đó, Bồ-tát đạo chỉ là một con đường xa xôi, không tương, thần thoại hoang đường. Và Phật thừa không hơn một tiếng nói suông của một người mê sảng trong giấc ngủ ngày."^{vi} (Thầy Tuệ Sỹ)

"Cửa chính yếu để nhập đạo thì sự phát tâm đứng đầu, việc khẩn cấp để tu hành thì sự lập nguyện đứng trước. Nguyện lập thì chúng sanh độ nổi, tâm phát thì Phật đạo thành được. Cái tâm quảng đại không phát, cái nguyện kiên cố chẳng lập, thì dầu trải qua đời kiếp nhiều như cát bụi, cũng y nhiên vẫn ở trong phạm vi luân hồi. Tu hành dầu có, cũng toàn là lao nhọc, khổ sở một cách vô ích. Do đó mà Kinh Hoa nghiêm đã nói, quên mất tâm Bồ-đề mà tu hành các thiện pháp thì gọi là hành động theo ma vương. Quên mất còn thế, huống chi chưa phát. Nên muốn học Như Lai thừa thì trước phải phát Bồ-đề nguyện, không thể chậm trễ."^{vii} (Thật Hiền đại sư)

Nói về văn phát tâm Bồ-đề trong Phật giáo thời cận và hiện đại, *Khuyến Phát Bồ-đề Tâm Văn và Thắng Man Giảng Luận* là hai tác phẩm gần như không thể thiếu với bất kỳ người học Phật nào. *Khuyến Phát Bồ-đề Tâm Văn* gây chấn động tâm can không vì văn chương hoa mỹ, mà nhờ sự khẩn thiết, chân thành. *Thắng Man Giảng Luận* là khúc nguyện ca của tâm chứng ngộ, mang hơi thở của "một cộng đồng yếu, cố vươn mình đón bắt

ánh sáng cho lẽ sống, dưới sức nặng tàn bạo của khối đá vô tri lầm lì"^{viii}, là tiếng nói vô ngôn của đóa sen vươn lên từ bùn lầy, tỏa hương sắc ngát ngào. Người học Phật bắt đầu bằng chính sự rung động ấy: rung động đầu đời của tình yêu đạo thiết tha, của sơ phát tâm, của một tuổi thơ trong veo như tờ giấy trắng. Và rung động ấy lớn dần theo lời kinh tiếng kệ, giữ bước chân tuổi trẻ không bị cuốn phăng giữa những cám dỗ của gió bát phong không ngừng thổi trên con đường thiên lý.

Từ mạch suối đầu nguồn ấy, người học Phật cần để cho kinh sách tưới mát tâm hồn bằng một thái độ lắng nghe và đồng cảm. Đọc kinh sách là ta đang rèn luyện khả năng tư duy bén nhạy để nhìn thẳng vào sự tướng chân nguy. Đọc kinh sách cũng là lắng nghe lời chỉ dạy, nỗ lực thức của người xưa; là trải lòng mình với từng con chữ, để đồng cảm, để nhận ra xúc cảm của người xưa và của chính mình hoà làm một.

Trong sự tịch lặng, ta nghe ra âm thanh của nỗi cô liêu sâu thẳm, cảm nhận vị ngọt ấm của đời sống phạm hạnh, nghị lực phi thường, trí tuệ sắc bén như kim cang và trái tim dịu dàng như tình mẹ. Chính trong khoảng lặng ấy, hạt mầm chiêm nghiệm về bản chất đời sống mới có thể nảy nở.

Chiêm nghiệm để thấy và hiểu rằng, trong mỗi con người luôn tồn tại những mục đích sống nhất định. Tùy vào trình độ nhận thức về nhân sinh quan và thế giới quan, những mục đích ấy có thể khác nhau. Nhưng tất cả đều khởi sinh từ một mức độ thức tỉnh nào đó của ý thức, từ khát vọng sâu kín nhất: tình yêu và hạnh phúc. Biểu hiện của khát vọng ấy có thể hướng ra thế giới bên ngoài, hoặc quay vào chính nội tâm mình; nhưng dẫu theo hướng nào, tất cả vẫn diễn ra trong chủ quan của nhận thức. Đời sống của ta, mục đích mà ta theo đuổi, chính là hình ảnh phóng chiếu của tình yêu và sự nhận thức ấy. Bởi giới hạn của đau khổ và hạnh phúc cũng chính là giới hạn trải nghiệm của ta về thế giới và bản chất của tồn tại. Chính vì vậy, chỉ khi ta chiêm nghiệm thấu đáo và tiếp nhận giáo pháp một cách sâu sắc, mục đích sống ấy mới trở nên thực sự trong sáng và kiên định.

Cũng như thức ăn cần được tiêu hoá mới có thể trở thành dưỡng chất nuôi thân, giáo pháp của Đức Thế Tôn cũng cần được tiếp nhận bằng trái tim tỉnh thức và sự quán chiếu sâu xa, để không chỉ dừng lại ở lớp vỏ kiến thức bề ngoài, mà trở thành hơi thở, là máu thịt nuôi lớn thân tâm. Không phải mọi thứ ta đưa vào đều là bổ dưỡng – lời dạy của Đức Phật về bốn loại thức ăn nhắc nhở ta luôn tỉnh thức, khéo léo chọn lựa thức ăn cho tâm, để việc đọc kinh sách không chỉ dừng ở tiếp nhận thông tin, mà trở thành một quá trình rèn luyện và uốn nắn tư duy. Chỉ khi được chiêm nghiệm và quán chiếu kỹ lưỡng, giáo pháp mới thật sự trở thành nguồn dưỡng chất trong lành

nuôi dưỡng tâm; nhờ đó, ta mới có thể áp dụng vào đời sống hằng ngày một cách thiết thực và hiệu quả.

Việc tiếp nhận ấy không chỉ nằm ở lý trí, mà còn thể hiện qua cách ta trải nghiệm và sống với giáo pháp trong từng khoảnh khắc. Cùng một thời tụng kinh, có người thấm nhuần ý nghĩa sâu xa, cũng có người chỉ lướt qua tiếng vọng mơ hồ, nhạt nhoà – sự khác biệt ấy bắt nguồn từ khả năng chiêm nghiệm và quán chiếu. Bởi vậy, ta cần tiếp nhận thông tin với sự tinh tế và chọn lọc, biết gieo vào tâm hồn những hạt giống thiện lành qua mỗi trang sách, mỗi buổi hành thiền, mỗi thời trì niệm lời Phật dạy, để giáo pháp trở thành hơi thở và mạch sống âm thầm nuôi dưỡng ta, giúp ta nhận ra đâu là giá trị đích thực cần theo đuổi.

Tuy nhiên, khi chưa nhận rõ đâu là hạnh phúc đích thực, đâu là ảo ảnh, con người dễ đánh mất phương hướng trên hành trình tìm kiếm giá trị sống. Vì không nhận rõ bản chất đời sống và động lực của nó, con người không ngừng đuổi theo cái bóng của hạnh phúc, giống như trong Kinh dụ con dê khát đuổi theo quán năng giữa đồng hoang. Thật khó để một người nô lệ khao khát thoát khỏi thân phận nô lệ nếu chưa ý thức được phẩm giá của mình và giá trị của con người tự do. Cũng vậy, chúng sinh nếu chỉ mãi mê hưởng thụ vị ngọt của ngũ dục mà không nhận ra tác hại tiềm ẩn, sẽ không có động lực vượt thoát khỏi sự nô lệ trong cảm thọ. Người xem khoái lạc trước mắt là tối thượng, không thấy được giá trị của một trạng thái an lạc vi diệu hơn, sẽ không nghĩ đến việc từ bỏ để đạt mức độ an lạc cao hơn.

Vì lẽ đó, Duy-ma-cật đã nhận nơi bệnh tật của bản thân để thuyết pháp cho các quốc vương, đại thần, trưởng giả, cư sĩ và những người đến thăm. Ông chỉ ra tính chất mong manh, vô thường của thân thể con người, đồng thời nhấn mạnh Phật thân bất sanh bất diệt, tức là Pháp thân sinh từ vô lượng công đức và trí tuệ. Qua đó, ông khuyến khích mọi người từ bỏ những giá trị thấp kém để hướng tới những giá trị cao thượng hơn, cụ thể là phát tâm cầu vô thượng bồ-đề:

"Các Nhân giả, thân này là vô thường, không vững mạnh, yếu đuối, cũng chẳng bền lâu; là

pháp chóng mục nát, không đáng tin cậy. Nó là sự khổ, là sự ưu não, là nơi tập hợp của các loại tật bệnh. Thân này không phải là chỗ đáng nương tựa cho người minh trí. Thân này như đồng bọt, không thể vốc nắm. Thân này như bong bóng nước, không tồn tại lâu. Thân này như quán năng bốc

từ khát vọng yêu đương. Thân này như cây chuối, ruột không lõi chắc. Thân này như huyền, hình thành bởi ý nghĩ đảo điên. Thân này như giấc mộng, do hư vọng mà thấy có. Thân này như bóng, theo duyên là nghiệp mà có. Thân này như tiếng vang, tùy thuộc nhân duyên. Thân này như đám mây trôi, chợt biến chợt diệt. Thân này như ánh chớp lóe, thoáng chốc tiêu tan... Thân này không thật, lấy bốn đại làm nhà. Thân này rỗng không, không ngã cũng không ngã sở...

Thân này đáng chán như vậy, ta nên tầm cầu thân Phật. Vì Phật thân tức Pháp thân, sinh từ vô lượng công đức và trí tuệ; sinh từ giới, định, huệ, giải thoát và tri kiến giải thoát; sinh từ từ, bi, hỷ, xả; từ bố thí, trì giới, nhẫn nhục, nhu hòa, cần hành tinh tấn, thiền định giải thoát, tam muội; sinh từ đa văn, trí tuệ, các ba-la-mật; sinh từ phương tiện; sinh từ sáu thông; sinh từ ba minh; sinh từ ba mươi bảy đạo phẩm; sinh từ chỉ quán; sinh từ mười lực, bốn vô sở úy, mười tám pháp bất cộng; sinh từ sự đoạn trừ hết thảy pháp bất thiện, tập hết thảy pháp thiện; sinh từ sự chân thật; sinh từ sự không buông lung. Từ vô lượng pháp thanh tịnh như vậy sinh ra thân Như Lai.

Các Nhân giả, nếu muốn được thân Phật hầu chấm dứt hết thảy tật bệnh của chúng sinh, các ngài nên phát tâm cầu giác ngộ tối thượng"^{10x}

Lời dạy của Duy-ma-cật phơi bày tính vô thường, giới hạn và khổ đau của thân ngũ uẩn, đồng thời chỉ bày con đường hướng về Pháp thân – biểu tượng của trí tuệ và công đức viên mãn. Tư tưởng Đại thừa phát triển trên nền tảng nhận thức này: lấy bồ-đề nguyện làm điểm khởi đầu và bồ-đề hành làm phương thức thực hiện. Ở đây, khát vọng giải thoát không chỉ là thoát khổ cho bản thân mà còn là cam kết giải thoát khổ đau cho tất cả chúng sinh. Nếu Thắng Man phu nhân là hiện thân của tâm từ bi vô biên, rộng mở như đại dương, thì Thiện Tài đồng tử là biểu tượng của trí



tuệ tầm cầu không ngừng nghỉ, khát vọng kiến tạo một cõi Phật thanh tịnh ngay trong đời này, nơi lý tưởng và hiện thực không tách rời mà cùng được nuôi dưỡng bởi đại trí và đại bi.

II. Thăng Man phu nhân – Nhân cách lý tưởng

Thăng Man phu nhân, sau khi ca ngợi phẩm chất siêu việt của Như Lai, được Đức Phật thọ ký. Thăng Man thành kính tiếp nhận “mười đại thọ”, phát nguyện “ba đại nguyện”, và trình bày trước Phật về “điều phục đại nguyện” và “nhiếp thọ Chánh pháp”, **khẳng định rằng Nhất thừa chính là mục tiêu cứu cánh của mọi khát vọng sinh tồn. Phu nhân cũng phân tích cội nguồn của khát vọng ấy và bản chất đích thực của hạnh phúc.** Đức Phật tán thán những lời nguyện của phu nhân là biểu hiện của trí tuệ phương tiện sâu sắc, kết quả của việc gieo trồng thiện căn lâu dài; chỉ những ai có thiện căn sâu dày mới có thể thấu hiểu những lời ấy – điều mà chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai đã, đang và sẽ truyền dạy:

“Lành thay! Lành thay! Trí tuệ phương tiện rất sâu xa, rất mẫu nhiệm, do con đã gieo trồng lâu dài các gốc rễ thiện. Chúng sanh trong đời vị lai, những ai đã gieo trồng thiện căn lâu dài mới có thể thấu hiểu những điều con nói. Sự nhiếp thọ Chánh pháp mà con đã nói, đó cũng là những gì mà chư Phật trong quá khứ, trong vị lai, trong hiện tại, đã nói, sẽ nói và đang nói. Nay, Ta đã thành tựu vô lượng Bồ-đề cũng thường nói sự nhiếp thọ Chánh pháp ấy. Như vậy, công đức của sự nhiếp thọ Chánh pháp mà Ta đã nói thật không biết được biên tế. Trí tuệ biện tài của Như Lai cũng không có biên tế. Vì sao? Vì sự nhiếp thọ chánh pháp ấy có đại công đức, đại lợi ích.”

Nhiếp thọ Chánh pháp, theo Kinh dạy, có hai phương diện: tự hành và giáo tha. Tự hành là chuyên tâm học hỏi Chánh pháp không xao lãng. Giáo tha là giữ gìn, hộ trì để Chánh pháp được lưu truyền lâu dài. Ý nghĩa này nghe qua có vẻ đơn giản, nhưng mức độ tinh tế và tầm quan trọng của nó thay đổi tùy theo từng giai đoạn tu tập Bồ-tát

đạo. Việc hộ trì này dựa trên hai nền tảng gắn bó: học và hành. Ở giai đoạn đầu, khi còn là phàm phu, ý chí hộ trì Chánh pháp phải song hành với ý chí học hỏi, thân cận thiện tri thức, cung kính lắng nghe, phụng sự không mệt mỏi, ghi nhớ không xao lãng, và luôn trau dồi khả năng quán sát các pháp thế gian. Khi đã nắm vững sở học và thành thực năng lực quán sát, hành giả bước sang thực hành: tự chứng nghiệm điều đã học, theo khuôn mẫu bốn nhiếp sự và sáu ba-la-mật.

Như vậy, Chánh pháp được hộ trì bằng sự kiên trì học tập và hành động không sợ khó khăn. Từ đó, hành giả không chỉ giữ cho ngọn đèn Chánh pháp soi sáng đêm dài sinh tử, mà còn làm cho ánh sáng ấy lan tỏa vô tận. Tinh thần này được thể hiện rất rõ trong *Kinh Duy-ma-cật*: Sau khi giáo hóa các thiên nữ, Duy-ma-cật đã truyền dạy pháp môn “Ngọn đèn vô tận”, để họ có thể dẫn dắt vô lượng thiên tử và thiên nữ phát khởi tâm cầu giác ngộ, đồng thời báo đáp ân Phật và đem lại lợi ích cho chúng sinh. Duy-ma-cật dạy, *“Một ngọn đèn có thể được dùng để soi sáng hàng trăm ngàn ngọn đèn khác, do đó bóng tối sẽ được soi sáng và ánh sáng này sẽ không bao giờ tắt. Cũng vậy, các cô, một Bồ-tát dẫn đường hàng trăm ngàn chúng sinh khiến cho họ phát tâm cầu giác ngộ tối thượng; mà*

Đạo ý của Bồ-tát không hề tắt ngúm. Cứ mỗi lần thuyết pháp là mỗi lần tăng thêm tất cả pháp thiện cho mình. Cho nên gọi là Vô tận đăng.”^{xx}

Ở đây, sự xác định của Thăng Man phu nhân cũng dựa trên một cái nhìn mang tính thời đại lịch sử – đó là sự định giá khả năng hướng thượng của bất kỳ chúng sanh nào. Bởi vì, nhân cách vĩ đại không phụ thuộc vào địa vị hay thân phận, mà chính bởi chí nguyện và thực tiễn hành động. Thăng Man phu nhân không chỉ là hình mẫu lý tưởng của một nữ Phật tử, mà còn là biểu tượng cho sự khẳng định khả năng hướng thượng của mọi chúng sanh.

Pháp tánh vốn bình đẳng; về giáo nghĩa và thực hành, không có sự phân biệt nam hay nữ. Tư tưởng phân biệt giới tính thật ra chỉ là sản phẩm của ảnh hưởng xã hội. Vì thế, không lạ gì khi Phật



giáo Nam phương từ chối vị trí của nữ đệ tử trong sự nghiệp hoằng pháp lợi sanh. Ngược lại, ở Bắc phương, với điều kiện xã hội khác biệt, các nhà Đại thừa lại đề cao vai trò của người nữ trong sự nghiệp hoằng pháp, mà điển hình lý tưởng nhất chính là Thắng Man phu nhân.

Bên cạnh đó cần lưu ý, không phải tất cả đệ tử Phật đều là Thánh giả; phần lớn vẫn là phàm phu mang theo những thành kiến xã hội. Do đó, *"rất khó đòi hỏi tỳ-kheo phàm phu đối xử bình đẳng với tỳ-kheo-ni như Phật dạy, dù có nhiều điều luật quy định nhằm ngăn chặn tỳ-kheo lợi dụng địa vị nam giới gây cản trở việc hành đạo của tỳ-kheo-ni. Trên con đường hoằng pháp, số lượng tỳ-kheo phàm phu nhiều hơn Thánh giả, nên nếu có sự biến chất giáo lý ở mức độ nào đó thì đây không phải điều ngạc nhiên, mà là điều khó tránh. Không ai có thể thoát khỏi cái bóng của chính mình."*^{xi}

Thường thì chúng ta dễ thần phục và tôn kính một nhân cách, nhưng lại nghĩ nhân cách ấy chỉ tồn tại trong kinh sách, mà quên rằng đó là tấm gương để mỗi người tự soi chiếu và tự hoàn thiện.

Để minh họa cho phương tiện thiện xảo trong giáo hóa, *Kinh Pháp Hoa* kể câu chuyện gã cùng tử trong phẩm Tín Giải thứ tư. Một người con từ nhỏ bỏ cha đi lang bạt sang nước khác, sống khổ sở làm thuê làm mướn hơn năm mươi năm. Người cha – một trưởng giả giàu có – luôn thương nhớ con nhưng sợ con vì nghèo hèn, tự ti không dám nhận mình là cha, nên đã dùng phương tiện khéo léo: để con làm những việc hèn mọn, dần dần trả công hậu hĩnh, dần gửi về, gọi là con nhưng vẫn để con làm thuê nhiều năm cho đến khi con tin cậy và quen việc. Cuối cùng, khi con nhận thức rõ và không còn tự ti, người cha mới công khai thừa nhận con và trao hết tài sản cho con. Thí dụ này trong *Kinh Pháp Hoa* dạy rằng Phật như người cha, còn chúng sinh như những người con mê muội, tự ti, cần được giáo hóa từ từ bằng phương tiện thiện xảo, để cuối cùng nhận lãnh kho tàng trí tuệ và quả vị Phật.

III. Thiện Tài đồng tử – Ý nghĩa biểu tượng và thực tiễn hành động

Do căn tính sai biệt của chúng sinh, có những hạng cần được giáo hóa qua hình tướng Phật, hình tướng Thanh văn, hình tướng Đại Phạm thiên, hình tướng đại thần, tỳ-kheo, cư sĩ. Cũng có những hạng căn cơ đặc biệt cần được hóa độ bằng hình tướng đồng tử. Chí nguyện Đại thừa, do vậy, vốn vừa cao xa vừa giản dị, nên con đường thực hành Bồ-tát đạo cũng hàm chứa tính chất vừa khó khăn vừa đơn giản.

Bồ-đề tâm được hiểu là ý chí cầu giác ngộ tối thượng, trong khi thiện hữu tri thức đóng vai trò tiên quyết khai mở hành trình tu học của hành giả. Ý nghĩa này được minh họa sống động qua hành

trình tham học của Thiện Tài đồng tử. Nhờ thân cận thiện tri thức, Thiện Tài được hội kiến Bồ-tát Văn Thù và khởi đầu cuộc hành trình cầu học trải dài khắp không gian rộng lớn và kéo dài suốt chuỗi thời gian vô tận.

Tên gọi "Thiện Tài đồng tử" cũng hàm chứa ý nghĩa biểu tượng sâu sắc, không chỉ là một danh xưng đơn thuần. *Kinh Hoa Nghiêm*, trong phẩm Nhập Pháp Giới, mô tả Bồ-tát đạo khởi đầu từ các thiếu niên, nhấn mạnh khả năng phát khởi tâm Bồ-đề nơi người trẻ tuổi – vốn tràn đầy chí nguyện thanh tịnh và khả năng vươn xa. Được thôi thúc bởi lý tưởng Phật thừa và chí hướng Bồ-tát đạo vừa khởi mở, Thiện Tài bày tỏ khát vọng được chỉ dẫn con đường tu học và thực hành Bồ-tát hạnh. Thấu hiểu tâm nguyện ấy, Bồ-tát Văn Thù dạy: *"Này Thiện Nam Tử! Nếu muốn thành tựu Nhất thiết chủng trí thời phải quyết định cầu chân thiện tri thức. Này Thiện Nam Tử! Cầu thiện tri thức chớ có mồi lười. Thấy thiện tri thức chớ có nhàm đủ. Thiện tri thức có dạy bảo điều gì phải đều tùy thuận. Nơi thiện xảo phương tiện của thiện tri thức chớ thấy lỗi lầm"*^{xii}

Sau đó, Bồ-tát Văn Thù giới thiệu Thiện Tài đến gặp Tỳ-kheo Đức Vân, mở ra hành trình tìm cầu thiện tri thức kéo dài qua 51 nơi để học hỏi và thực chứng đạo lý.

Điểm đặc biệt thú vị cho người nghiên cứu tạng A-tỳ-đàm nói chung, và Duy Thức nói riêng, là hình ảnh 51 nơi Thiện Tài đến học đạo. Trong *Thành Duy Thức Luận* của Thế Thân, tâm được chia thành hai loại: tâm vương (*citta*) và tâm sở (*caitasika*). Tâm vương là thụ động, trong khi các tâm sở đi kèm mang tính chủ động. Khi tâm sở còn hoạt động, ta không thể trực tiếp tiếp cận hay ý thức được tâm vương – nó chỉ là nền tảng phía sau, kinh nghiệm thuần túy không mang tính thiện hay bất thiện. Mỗi quan hệ giữa tâm vương và tâm sở có thể ví như gương và hình ảnh trong gương; chúng sinh khởi dựa trên điều kiện gọi là duyên trợ lực. Mỗi tâm sở đảm nhiệm một chức năng riêng, liên quan đến phẩm tính cụ thể của đối tượng. *Thành Duy Thức Luận* liệt kê 51 tâm sở^{xiii}, chia thành sáu nhóm: Tâm sở biến hành (5), Tâm sở biệt cảnh (5), Tâm sở thiện (11), Tâm sở phiền não (6), Tùy phiền não (20) và Tâm sở bất định (4).^{xiv} Cách phân chia này giúp ta hiểu được hoạt động của tâm trong đời sống hằng ngày.

Như vậy, lộ trình học hỏi của Thiện Tài không chỉ là hành trình tham học bên ngoài, mà còn là hành trình quay về quán sát tự tâm. Đó là tiến trình nhận diện, phân biệt và chuyển hóa các tâm sở thiện và bất thiện nơi chính mình. Ngoài ra, Thiện Tài còn là biểu tượng cho tất cả những ai muốn học tập để duy trì và kế thừa chủng tánh Như Lai không bị đứt đoạn. Để đạt được mục đích

ấy, người học Phật cần vun bồi nội lực để có thể nhìn bằng chính đôi mắt của mình, đi bằng chính đôi chân của mình. Việc gần gũi thiện tri thức không nhằm trở thành học giả hay nhà nghiên cứu Phật học, mà để rèn luyện tư duy bén nhạy, biết phân biệt điều chân thật và điều nguy trá.

Với ước nguyện chân thành và sự kiên định, người trẻ học Phật chỉ cần chuẩn bị đơn giản như vậy: giữ tín tâm bất hoại, nuôi dưỡng niềm tin không dao động hướng đến mục đích cứu cánh của đời người, duy trì tâm tư không bạc nhược và không tự mãn với những thành quả nhỏ mọn. Nếu biết thực hành thiện xảo trong sự học hỏi, lại có thầy lành bạn tốt hỗ trợ, thì hình ảnh “Thiện Tài” sẽ thật sự lên đường, đi vào mọi ngõ ngách đời sống với ước nguyện thâm nhập và chinh phục kho tàng trí tuệ vô tận, không ngừng học hỏi vì sự giải thoát của chính mình, và vì an lạc cứu cánh giải thoát cho tất cả:

“Đi lên đỉnh cao u tịch để học tập cách làm lắng đọng tâm tư, từ trong tĩnh mặc mà chiêm nghiệm thể tính giác ngộ; đứng trên đầu núi nhìn ra đại dương sâu thẳm, để tập quan sát sự sâu thẳm của tự tâm, trong đó hàm chứa kho tàng bảo vật vô lượng mà cũng ẩn tàng vô kể những tai họa. Rồi đi xuống thị thành, học tập nơi nhà ngôn ngữ học để có thể nghe được tiếng nói của nhiều loài; để nghe được âm thanh của hoan lạc, của thống khổ, ngôn ngữ của tham dục và hận thù. Ra bờ biển học tập đếm cát, học tập toán học để có thể tính được số cát trên đại dương, của những đại dương trong thế giới này, và vô số đại dương trong vô số thế giới khác; để có thể đếm vượt những dãy số vô cùng trong vô tận hư không, vô biên thế giới.”^{xv}

Sau cùng, cần nhớ rằng đường xa diệu vợi cũng bắt đầu từ những bước đi đầu tiên. Phật đạo tuy dài xa – từ khi khởi phát ước nguyện thành Phật cho đến khi thành tựu quả vị Phật – phải trải qua vô số kiếp để tích lũy tư lương đại phước đức, trí tuệ, ba-la-mật, mới chứng đắc vô thượng bồ-đề. Trong giới hạn quy ước của tư duy, quan niệm ấy – khi nghĩ đến sự thành Phật phải làm vô số việc khó làm – dễ khiến chúng ta khiếp sợ, không dám phát tâm. Nhưng với người biết định hướng đời mình mà không giới hạn trong những ý niệm hữu hạn, thì tín, tấn, niệm, định, huệ chính là bạn đồng hành. Người ấy sẽ một lòng kiên trì thẳng bước, như người bắn tên chỉ nhắm vào đích của mũi tên.

IV. Tu tập Bốn vô lượng tâm

Bốn vô lượng tâm (*brahmavihāra*) là pháp tu căn bản trong Phật giáo, được nhắc đến nhiều lần trong kinh điển. Bốn vô lượng tâm xuất hiện rải rác trong tạng Nikāya và A-hàm, tiêu biểu là *Tăng Chi Bộ Kinh*, *Tiểu Bộ Kinh*, *Tăng Nhất A-hàm* và

Trung A-hàm.

Trong *Tăng Chi Bộ Kinh*^{xvi}, Đức Thế Tôn dạy các Tỷ-kheo về “từ tâm giải thoát” (*mettā-cetovimutti*). Ngài nhấn mạnh rằng nếu tu tập, làm sung mãn, duy trì và khéo léo thực hành từ tâm như một nền tảng vững chắc, hành giả sẽ đạt tám lợi ích: ngủ an lạc, thức dậy an lạc, không gặp ác mộng, được người thương mến, được phi nhân kính ái, được chư Thiên hộ trì, tránh được tai hại từ lửa, thuốc độc, gươm đao, và nếu chưa chứng A-la-hán thì sẽ tái sanh vào cõi Phạm Thiên.

Bên cạnh lợi ích thế gian, Đức Phật cũng dạy rằng người tu tập từ tâm vô lượng, thường xuyên quán niệm và nuôi dưỡng nó, sẽ làm yếu dần các kiết sử, thấy rõ sự sanh diệt của các duyên; giữ tâm không ác độc, luôn từ ái với mọi loài. Ngài dạy hành giả phát khởi ước nguyện chân thành mong tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Nhờ sức mạnh của nhất tâm, năm triển cái – đặc biệt là sân hận – được tạm thời dẹp bỏ. Đức Phật tán dương từ tâm vì nó có khả năng ngăn ngừa và đoạn trừ sân hận.

Ngoài *Tăng Chi Bộ Kinh*, *Trung A-hàm* cũng ghi lại lời dạy quan trọng về bốn vô lượng tâm. Trong “*Kinh Úc-già-chi-la*”^{xvii}, Đức Thế Tôn dạy các Tỷ-kheo hãy khéo léo tu tập các định với tâm tương ưng từ, bi, hỷ, xả. Ngài khuyến khích hành giả khiến các tâm ấy lan tỏa khắp một phương, rồi cả bốn phương, trên, dưới và toàn thể gian, rộng lớn vô lượng; không kết oán, không giận dữ hay tranh chấp. Người tu tập các định này sẽ sống an lạc, không gặp tai họa ở bất cứ phương nào. Các thiện pháp đã an trú sẽ ngày đêm tăng trưởng, không suy thoái. Ngoài lợi ích an ổn, Đức Phật dạy rằng nếu khéo tu tập, hành giả sẽ đạt một trong hai quả: ngay trong đời này chứng cứu cánh trí, hoặc nếu còn hữu dư thì chứng đắc quả A-na-hàm.

Ngoài các kinh Nikāya và A-hàm, hai truyền thống Phật giáo lớn cũng khai triển bốn vô lượng tâm theo hướng riêng. Những người theo truyền thống Thượng Toạ bộ tu tập bốn vô lượng tâm (*brahmavihāra*): từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ vô lượng, và xả vô lượng – hướng đến tất cả chúng sinh. Trong Đại thừa, bốn vô lượng tâm này được mở rộng và phát triển thành *bồ-đề tâm* – ước mong chứng thành Phật quả để lợi lạc tất cả chúng sinh. Nhờ động lực vị tha ấy, hành giả tu tập sáu ba-la-mật và dần hoàn thiện chúng. Ngài Phật Âm, nhà chú giải nổi tiếng của Thượng Toạ bộ, còn dành hẳn một chương trong *Thanh Tịnh Đạo* để nói về sự phát triển của bốn vô lượng tâm.^{xviii}

Bốn vô lượng tâm còn được gọi là *brahmavihāra* – nghĩa là “phạm trú” hay “nơi ở của Phạm thiên” – gợi nhắc đến Brahmā, vị thần chủ một trong những cõi thiên định nơi tâm chúng sinh trở nên thanh tịnh, nhu hòa và hiền thiện. Trong thuật ngữ *brahmavihāra*, “brahma” hàm

nghĩa “thuần tịnh,” vì bốn pháp này không bị ô nhiễm bởi tham ái, sân hận hay si mê. Đồng thời, “brahma” cũng mang nghĩa “tối thắng,” bởi đây là những thái độ cao quý và lợi ích nhất mà ta có thể nuôi dưỡng đối với chúng sinh. Chúng được gọi là “trú xứ” hay “lối sống” vì chính là chốn an bình cho tâm dừng nghỉ, giúp ta sống một đời thiện lành, lợi mình, lợi người. Khi thực hành trong đời sống hàng ngày, bốn vô lượng tâm giúp cho các mối quan hệ của chúng ta trở nên ấm áp và an hòa hơn. Khi thực hành trong thiền định, bốn vô lượng tâm giúp phát triển định lực và đạt được các thiền chứng.

Đặc biệt, bốn vô lượng tâm cũng hàm chứa trọn vẹn Tam vô lậu học. Điều này được Đức Phật giảng trong “Kinh Lòng Từ” thuộc *Tiểu Bộ Kinh*^{xix}. Phần đầu kinh nói về người thực hành tâm từ, liên quan đến giới – vì muốn nuôi dưỡng tâm từ, trước hết phải tránh làm tổn hại chúng sinh. Phần kế tiếp mô tả đối tượng trải tâm từ và phương pháp thiền quán dẫn đến định tâm. Cuối kinh chỉ rõ con đường từ hành trì dẫn đến tuệ giác và Niết-bàn. Người chưa phát triển trí tuệ có thể nhờ thiền bốn vô lượng tâm mà tái sinh vào các cõi Phạm thiên, tương ứng với tầng thiền. Tuy nhiên, mục đích tối thượng của pháp tu này là giúp tâm trở nên mềm dẻo, định tĩnh, đủ sức quán chiếu ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã. Đây chính là nền tảng vững chắc cho tuệ giác.

Chúng ta hiểu rằng, dù tự tính thanh tịnh nơi mỗi chúng sinh vốn ẩn tàng hạt giống từ bi; song, Từ và Bi không phải là phẩm chất tự nhiên sẵn có. Nếu không được tu dưỡng, chúng sẽ không thể lớn mạnh hay mở rộng. Bốn vô lượng tâm Đức Phật dạy không chỉ là lý thuyết mà là con đường tu tập cụ thể. Với người phát bồ-đề tâm, “*tu tập cho tâm từ bi càng lúc càng rộng lớn thêm lên, đó là thực hành Bồ-tát đạo*.”^{xx}

Khi nhận biết và nuôi dưỡng tình thương, lòng từ bi, niềm hoan hỷ và tâm xả qua thực hành, ta giúp những phẩm chất ấy tự nhiên lớn mạnh, mang lại hơi ấm cho sức mạnh nội tâm; chúng làm suy yếu đi những thói quen vô ích và phá tan sự cứng nhắc của chấp thủ. Ta không cần ép mình trở nên tốt, hay tự trách khi thấy mình lạnh lùng, hung hăng; thay vào đó, việc tu tập bốn vô lượng tâm rèn luyện khả năng vững vàng với mọi trải nghiệm, mở ra sự hiểu biết về một trái tim đóng kín hay một tâm hồn rộng mở. Nhờ vậy, ta phát triển khả năng tự nhận thức và lòng từ ái, khai thông tiềm năng vô hạn của từ, bi, hỷ và xả để lan tỏa đến tất cả.

V. Tonglen – Thiền quán nuôi dưỡng tâm Từ Bi và chuyển hoá bản ngã

Trong văn học Phật giáo Đại thừa, có rất nhiều tác phẩm bàn về Bồ-đề nguyện và Bồ-đề hành. Tuy nhiên, nếu nói đến một tác phẩm hướng dẫn tỉ

mỉ lộ trình tu tập Bồ-tát đạo – từ khởi phát Bồ-đề tâm, sám hối lỗi lầm, cho đến quá trình thiền quán để nuôi dưỡng và phát triển tâm giải thoát – thì không thể không nhắc đến *Nhập Bồ-Tát Hành* của ngài Tịch Thiên. Tác phẩm được soạn dưới hình thức thi kệ, cô đọng, dễ nhớ và chia thành các chương mục rõ ràng. Ở đây, chúng tôi chỉ tập trung giới thiệu pháp thiền Tonglen, một pháp tu đặc thù của Phật giáo Tây Tạng phát triển trên nền tảng từ tác phẩm này.^{xxi}

Tonglen, theo nghĩa đen, có nghĩa là “cho và nhận” – một phương pháp tu tập khơi dậy nơi ta sự sẵn sàng mở lòng đón nhận những nỗi khổ đau và phiền não của chính mình cũng như của người khác, đồng thời trao đi niềm an vui và sự an lành đến với bản thân và mọi người xung quanh.

Trong thiền quán, Tonglen là một phương pháp quán tưởng kết hợp với hơi thở. Khi hít vào, ta hình dung đang đón nhận tất cả khổ đau, phiền não cùng nguyên nhân sâu xa của chúng như một đám mây đen u tối. Thay vì chìm đắm trong đó, ta tưởng tượng mây đen dần tan thành ánh sáng trong suốt. Khi thở ra, ta gửi đi sự bình yên, niềm vui và hạnh phúc.

Tonglen không chỉ là hành động cho và nhận đơn thuần, mà còn là một quá trình chuyển hóa sâu sắc – một phép màu “trao đổi” giữa lòng từ bi trong ta và nỗi đau khổ của người. Nơi đó, ta thừa nhận khổ đau tồn tại. Đồng thời, ta hít vào nỗi khổ của bản thân và người khác trong Tình Yêu Vô Hạn – sức mạnh có thể chuyển hóa khổ đau thành sự chữa lành. Với sự sẵn lòng của mình, Tình Yêu ấy tự hiển dương qua ta. Hãy buông bỏ ý nghĩ rằng ta phải làm tất cả một mình. Việc ta cần làm là chỉ thở, chấp nhận khổ đau tồn tại và dâng hiến bản thân như nguồn Tình Yêu và Ánh Sáng cho người khác.

Điểm đặc biệt của thiền Tonglen là ta không cần phải hoàn toàn giác ngộ hay hoàn hảo về tâm từ bi để bắt đầu. Ta có thể bắt đầu ngay, từ chính những giới hạn của bản thân, chỉ cần là chính mình, và nuôi dưỡng ý thức mở rộng tâm từ bi.

Khi thực hành Tonglen, có bốn giai đoạn như sau:

(1) Giai đoạn đầu tiên là sự tĩnh lặng: Ta cần để tâm trí lắng xuống và trở nên bình an trước. Chỉ khi đó, ta mới có thể nhận diện nỗi khổ của chính mình hoặc của người khác như nó đang là.

(2) Giai đoạn thứ hai là quán tưởng: Khi hít vào, ta hình dung đang đón nhận nỗi khổ của bản thân và người khác vào Tình Yêu Vô Hạn hoặc vào nguồn ánh sáng nơi trái tim. Ánh sáng ấy chiếu rọi và chuyển hóa nỗi khổ thành sự chữa lành. Khi thở ra, ta gửi đi cảm giác bình an và hạnh phúc như một món quà trao tặng.

(3) Giai đoạn thứ ba là tập trung vào bất kỳ tình huống đau khổ nào ta đang đối mặt: Ta sẵn

lòng chấp nhận rằng khổ đau tồn tại. Ta mở lòng với nó hết mức có thể, rồi thở ra sự rộng mở và nhẹ nhõm.

(4) Giai đoạn thứ tư là mở rộng thực hành: Sau khi thực hành Tonglen cho chính mình và những ai đang trải qua cùng nỗi khổ đau, ta có thể mở rộng nó đến tất cả mọi người trên thế giới cũng đang khổ đau, dù về thể chất hay tinh thần.

Có hai điểm chính yếu cần ghi nhớ khi thực hành Tonglen: Thứ nhất, quán chiếu sự bình đẳng giữa mình và người.^{xxii} Thứ hai, hoán đổi vị trí giữa mình và người.^{xxiii} Nếu không rèn luyện điều đầu tiên, điều thứ hai sẽ không thể thực hiện được. Đó là lý do tại sao ngài Tịch Thiên dạy rằng trước hết ta nên nỗ lực thiền quán về sự bình đẳng giữa mình và người; bởi vì nếu không có điều đó, một thái độ vị tha hoàn toàn thuần khiết không thể khởi sinh.

Trong quá trình tu tập tâm từ bi, mỗi buổi thực hành thường bắt đầu bằng bước phát nguyện – một cách để ta hướng về những hoài bão sâu xa hơn, soi sáng cho ý định và động lực của mình. Khi đã định hướng như vậy, ta thiết lập được một nền tảng tư tưởng cho những suy nghĩ và cảm xúc tiếp theo nảy sinh. Việc phát nguyện này thường được kết hợp với một phép quán chiếu khác gọi là hồi hướng. Sau một buổi hành thiền, hoặc bất kỳ nỗ lực nào ta đã thực hiện, ta hồi hướng công đức ấy cho tất cả chúng sinh. Qua hồi hướng, ta trở lại với những ý nguyện ban đầu, suy ngẫm trải nghiệm của mình dưới ánh sáng của chúng và hoan hỷ với những gì đã làm được. Việc này cũng trao thêm cho ta cơ hội gắn bó sâu hơn với những hoài bão chân thành nhất của mình. Trong thiền quán Tonglen, thường dùng bốn câu kệ sau để hồi hướng: “*Nguyện cho tất cả chúng sinh đạt được hạnh phúc và nguyên nhân của hạnh phúc. Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Nguyện cho tất cả chúng sinh không bao giờ xa lìa niềm vui có được từ sự giải thoát khỏi phiền não. Nguyện cho tất cả chúng sinh an trú trong tâm xả, không bị thành kiến bởi tham ái và sân hận.*”

Nếu kiên trì tu tập, Tonglen sẽ trở thành phương được nhiệm mầu giúp ta gỡ bỏ sự bám víu vào cái tôi và tính ích kỷ – cội rễ sâu xa của mọi khổ đau. Tonglen làm thay đổi thói quen cổ tránh né khổ đau và tìm cầu khoái lạc, dẫn ta quay về đối diện và chuyển hóa. Thực hành này vừa đánh thức khả năng đặt mình vào vị trí của người khác, vừa nuôi dưỡng lòng từ bi và mở rộng tầm nhìn của ta về thực tại. Nhờ đó, ta dần chạm tới chiều kích bao la rộng mở của chính tâm thức mình.

Thích Nữ Khánh Năng | Hạnh Thân

- i. Tuệ Sỹ, *Thăng Man Giảng Luận* (TP. HCM: Nhà Xuất Bản Hồng Đức, 2018), 223–224.
- ii. Tuệ Sỹ, *Thăng Man Giảng Luận*, 31.
- iii. Tuệ Sỹ, *Duy-Ma-Cật Sở Thuyết* (TP. HCM: Nhà Xuất Bản Hồng Đức, 2020), 140.
- iv. *Đại Trí Độ* (Đại chánh 25, 362c28): “Bồ-tát sơ phát tâm, lấy vô thượng bồ-đề làm tối thượng, nói rằng: Mong tôi sẽ thành Phật. Đó gọi là bồ-đề tâm.”
- v. Cf. *Gaṇḍavyūha sūtra: bodhicittam hi kulaputra bijabhūtaṃ sarvabuddhadharmāṇāṃ/ kṣetrabhūtaṃ sarvajagacchukladharmaviro-hanatayā, dharaṇibhūtaṃ sarva-lokapratīsaranaṭayā, vāribhūtaṃ sarvakleśamalanir-dhāvanatayā//*
- vi. Tuệ Sỹ, *Thăng Man Giảng Luận*, 32.
- vii. Thích Trí Quang dịch, *Khuyến Phát Bồ-đề Tâm Văn*.
- viii. Tuệ Sỹ, Lời tựa của *Thăng Man Giảng Luận*.
- ix. Tuệ Sỹ, *Duy-Ma-Cật Sở Thuyết*, 95–98.
- x. Tuệ Sỹ, *Duy-Ma-Cật Sở Thuyết*, 142–143.
- xi. Tuệ Sỹ, *Du-Già Bồ-Tát Giới* (TP. HCM: Nhà Xuất Bản Phương Đông, 2016), 53.
- xii. Thích Trí Tịnh dịch, *Kinh Hoa Nghiêm*, “Phẩm Nhập Pháp Giới”, 1208.
- xiii. Theo tạng A-tỳ-đàm của Thượng Toạ bộ thì có 52 tâm sở.
- xiv. Để hiểu rõ hơn về hoạt động của 51 tâm sở này, tìm đọc: Tuệ Sỹ, *Luận Thành Duy Thức* (TP. HCM: Nhà Xuất Bản Hồng Đức, 2021), “Tâm sở tương ứng”, 307–404.
- xv. Tuệ Sỹ, *Du-Già Bồ-Tát Giới*, 67.
- xvi. AN 8.1; Thích Minh Châu dịch, *Tăng Chi Bộ Kinh*, “Tứ”.
- xvii. Tuệ Sỹ dịch và chú, *Thanh Văn Tạng, Tập 4: Kinh Bộ IV, Trung A-hàm, quyển 2* (Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất: Hội Đồng Hoằng Pháp) “Kinh 76: Kinh Úc-già-chi-la”, 198–201.
- xviii. Bhikkhu Ñāṇamoli translated from the Pāli, *Visudhimagga–The Path of Purification* (Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2010), “Chapter IX: The Divide Abidings”, 291–320.
- xix. Snp 1.8; Thích Minh Châu dịch, *Tiểu Bộ Kinh*, “Kinh Lòng Từ”.
- xx. Tuệ Sỹ, *Du-Già Bồ-Tát Giới*, 7.
- xxi. Tonglen là một phần quan trọng trong chương trình **Compassion Cultivation Training**, được Thupten Jinpa và các nhà khoa học phát triển tại Đại học Stanford năm 2009. Đây là khóa học 8 tuần dành cho công chúng, kết hợp Tâm lý học, Khoa học Thần kinh và thực hành quán chiếu, hiện được giảng dạy rộng rãi ở Mỹ.
- xxii. Tham khảo *Nhập Bồ-Tát Hành* từ bài kệ 90 đến 98 trong chương 8 để hiểu rõ hơn cách quán chiếu sự bình đẳng giữa mình và người; Shāntideva, *The Way of the Bodhisattva–A Translation of the Bodhicaryāvatāra*, Boston & London: Shambhala, 2011).
- xxiii. Tham khảo *Nhập Bồ-Tát Hành* từ bài kệ 140 đến 154 của chương 8 để hiểu rõ hơn cách thực hành hoán đổi vị trí giữa mình và người; Shāntideva, *The Way of the Bodhisattva–A Translation of the Bodhicaryāvatāra*, Boston & London: Shambhala, 2011).

SÁT NA THANH THÂN

hai bàn tay chấp lại
còn chút hơi ấm thoát ra kẽ hở
lời kinh lắng vắng đầu đây
tâm thức lắng đọng buổi chiều tàn năm
bồ tát lung linh
có tiếng ai khẽ gọi âm thầm

phút giây ngẩn ngủ
đêm thật nhanh những tượng Phật
từ cõi xa đổ về
người tu bao nhiêu năm
bách niên đại thượng thọ
vẫy tay chào thanh thân

duyên nghiệp già từ dương thế
sáu căn, sáu thức, sáu trần
ngôn ngữ trở thành vô thanh
thấm nhuần hào quang hiển thị
rực rỡ sát na ngẩn ngủ
nén nhang thấp lên chóng tàn

đã đi hết hành trình
con đường độc đạo mờ mờ nhân ảnh
tàn năm âm lịch run tay
chiếc áo lam phủ lên người
đóa hoa vàng chánh giác
bức hình xưa thanh thân trần ai

nẻo đường yên lặng
nghe những thì thầm tịnh độ
bụi vô thường của kiếp ta bà
lăn theo tâm thức chiều đông
giọt thơ nghe nhẹ
nhỏ xuống hư không tiễn biệt...



thy an

tiễn thích nữ Huệ Liên
01-2025

SƠ QUÁT VỀ Ý NGHĨA TÊN GỌI KINH KIM CANG QUA DUY THỨC HỌC

Khánh Hoàng

Kinh Kim Cang có tên gọi đầy đủ là “*Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật*” (Vajracchedika Prajna Paramita Sutra, tiếng Phạn) tương truyền được đức Phật thuyết giảng vào thời Bát Nhã, khoảng 20 năm sau ngày Phật Thành Đạo, và là một trong 600 quyển kinh thuộc hệ Đại Bát Nhã. Sau đó, kinh được đưa từ Ấn Độ sang qua Trung Quốc vào khoảng hậu bán thế kỷ thứ hai và được dịch từ Phạn văn sang Hán văn bởi nhiều vị dịch giả, trong đó bản dịch vào năm 401 của ngài Cưu Ma La Thập (344-413) được xem là phổ dụng nhất.

Tổng số chữ (Hán tự) trong kinh này chỉ có 4,720 chữ, bao gồm 8 chữ tựa đề kinh. Điểm đặc biệt là bố cục kinh không có phân đoạn ra các chương, các phẩm... như nhiều kinh khác. Chỉ về sau, Thái tử Chiêu Minh (499-529), con của vua Lương Võ Đế (464-549), là người được ghi nhận là đã chia bố cục kinh ra thành 32 chương, mỗi chương được gọi tên với 4 chữ, bao gồm: 1. Pháp Hội Nhơn Do, 2. Thiện Hiện Khải Thỉnh, 3. Đại Thừa Chánh Tông, 4. Diệu Hạnh Vô Trụ, 5. Như Lý Thật Kiến, 6. Chánh Tín Hy Hữu, 7. Vô Đắc Vô Thuyết, 8. Y Pháp Xuất Sanh, 9. Nhất Tướng Vô Tướng, 10. Trang Nghiêm Tịnh Độ, 11. Vô Vi Phước Thắng, 12. Tôn Trọng Chánh Giáo, 13. Như Pháp Thọ Trì, 14. Ly Tướng Tịch Diệt, 15. Trì Kinh Công Đức, 16. Năng Tịnh Nghiệp Chướng, 17. Cứu Cánh Vô Ngã, 18. Nhất Thế Đồng Quán, 19. Pháp Giới Thông Hóa, 20. Ly Sắc Ly Tướng, 21. Phi Thuyết Sở Thuyết, 22. Vô Pháp Khả Đặc, 23. Tịnh Tâm Hành Thiện, 24. Phước Trí Vô Tỷ, 25. Hóa Vô Sở Hóa, 26. Pháp Thân Phi Tướng, 27. Vô Đoạn Vô Diệt, 28. Bất Thọ Bất Tham, 29. Uy Nghi Tịch Tĩnh, 30. Nhất Hiệp Tướng Lý, 31. Trì Kiến Bất Sanh, 32. Ứng Hóa Phi Chân. Như thế Kinh có thêm tất cả 128 chữ, tên gọi của 32 chương, khiến tổng số chữ trong Kinh được nâng lên 4,848 chữ.

Nội dung chính của Kinh Kim Cang xoay quanh các câu hỏi và đáp của đức Phật và ngài Tu Bồ Đề, vị A La Hán, bậc Giải Không bậc nhất, một trong 10 vị Đại Đề Tử của đức Phật. Các câu hỏi và đáp này được xoay quanh nội dung 2 câu hỏi của ngài Tu Bồ Đề về phương thức hàng phục tâm và phương thức an trụ tâm của các thiện nam, thiện

nữ đã phát tâm mong muốn thành Phật ở ngay nơi chương 2 “Thiện Hiện Khải Thỉnh” của Kinh: “**Thế Tôn! Thiện nam tử, thiện nữ nhân, phát A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề tâm, vân hà ưng trụ, vân hà hàng phục kỳ tâm?**” (Tạm dịch: “*Bạch Thế Tôn! Những người nam thiện lành và những người nữ thiện lành phát tâm mong muốn thành Phật thì nên an trụ tâm như thế nào và nên hàng phục tâm như thế nào?*”). Riêng tên gọi 7 chữ “Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật” của Kinh xuất hiện ở chương 13 “Như Pháp Thọ Trì”, thông qua lời thưa hỏi của ngài Tu Bồ Đề: “**Thế Tôn! Đương hà danh thử kinh, ngã đẳng vân hà phụng trì?**” (Tạm dịch: “*Bạch Thế Tôn! Kinh này gọi tên là gì? Chúng con phải phụng trì thế nào?*”); và qua câu trả lời của đức Phật: “**Thị kinh danh vi Kim Cang Bát-nhã Ba-La-Mật, dĩ thị danh tự nhữ đương phụng trì**” (Tạm dịch: “*Kinh này tên gọi là Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật, các ông theo danh tự ấy mà phụng trì*”).

Đến đây, chúng ta có thể nhận thấy ở ngay tên gọi 7 chữ “*Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật*” này đã bao hàm 3 nội dung lớn của Phật Học là: 1. Kim Cang, 2. Bát Nhã, và 3. Ba La Mật; trong đó có thể xem nội dung Bát Nhã là chủ yếu vì từ nơi nghĩa lý ánh sáng trí tuệ Bát Nhã mới có ra phương thức tu tập thẳng diệu Ba La Mật rồi sinh khởi được toàn vẹn, hoàn mãn nghĩa lý của trí tuệ Kim Cang. Điểm đặc sắc nữa là ý nghĩa của cả 3 nội dung này đều sẽ được đức Phật vi diệu thiện xảo khai thị hoặc khéo léo dắt dẫn ngài Tu Bồ Đề tự có các câu giải đáp.

Trước hết về nội dung Bát Nhã (Prajna, tiếng Phạn). Bát Nhã có thể được xem là trí tuệ vô lậu, trí tuệ không còn bị rơi rớt vào vòng khổ đau - sinh tử - luân hồi. Trí tuệ này chỉ bắt đầu có xuất hiện ở nơi các bậc từ giai vị Kiến Đạo trở lên. Đây là các bậc đã chứng Thánh quả, đã được xếp vào hàng Thánh chúng, đã thuộc vào giai vị Tu Đà Hoàn, bên Thanh Văn thừa, với Tứ Quả Thanh Văn: 1. Tu Đà Hoàn (Nhập Lưu), 2. Tư Đà Hàm (Nhất Lai), 3. Tư Đà Hàm (Bất Lai), 4. A La Hán (Vô Sanh); hoặc các Ngài đã thuộc vào giai vị Bồ Tát Sơ Địa, bên Bồ Tát thừa, với Thập Địa Bồ Tát:

1. Sơ Địa (Hoan Hỷ Địa), 2. Nhị Địa (Ly Cấu Địa), 3. Tam Địa (Phát Quang Địa), 4. Tứ Địa (Diệm Huệ), 5. Ngũ Địa (Nan Thắng Địa), 6. Lục Địa (Hiện Tiền Địa), 7. Thất Địa (Viễn Hành Địa), 8. Bát Địa (Bất Động Địa), 9. Cửu Địa (Thiện Huệ Địa), 10. Thập Địa (Pháp Vân Địa).

Theo tông chỉ Đại Thừa, trí tuệ Bát Nhã và cả Phật Tánh đều đã vốn sẵn có và có đầy đủ nơi mọi loài chúng sinh nhưng chúng sinh không thể hội nhập và sử dụng được vốn liếng vi diệu, sẵn có này. Lý do là trí tuệ Bát Nhã và Phật Tánh nơi chúng sinh đã bị che lấp bởi vô lượng phiền não của 2 loại Hoặc là Kiến Hoặc và Tư Hoặc (gọi chung là Kiến Tư Hoặc). Kiến Hoặc, còn được gọi là Ngũ Lợi Sử, bao gồm: 1. Thân Kiến, 2. Biên Kiến, 3. Kiến Thủ Kiến, 4. Giới Cấm Thủ Kiến, 5. Tà Kiến; Tư Hoặc, còn được gọi là Ngũ Độn Sử, bao gồm: 1. Tham, 2. Sân, 3. Si, 4. Mạn, 5. Nghi. Theo Duy Thức Học, đám mây mù Kiến Tư Hoặc phủ che trí tuệ Bát Nhã và Phật Tánh này lại bắt nguồn từ nơi Bát Thức Tâm Vương trong đó vai trò của Ý Thức (Thức thứ 6, Thức tư duy chấp Pháp) và của Mạt Na thức (Thức thứ 7, Thức tư lương chấp Ngã) là quan yếu nhất. Chính vì thế, nơi Đạo Đế (37 Phẩm Trợ Đạo của Lý Tứ Đế), đức Phật đã chỉ bày ra phương cách đoạn trừ phiền não, xua tan đi các đám mây mù Kiến Tư Hoặc qua trình tự 7 công phu tu tập là 1. Tứ Niệm Xứ Quán, 2. Tứ Chánh Cần, 3. Tứ Như Ý Túc, 4. Ngũ Căn, 5. Ngũ Lực, 6. Thất Giác Chi, và 7. Bát Chánh Đạo.

Có thể trình bày đại lược về nội dung 7 công phu tu tập Đạo Đế như sau:

1) Tứ Niệm Xứ Quán: là giai đoạn tu tập các pháp quán nơi Ý Thức về 4 đối tượng cụ thể, gần gũi nhất của hành giả là Thân, Thọ, Tâm và Pháp khiến cho Ý Thức dần dà được tập trung, bớt buông lung, bớt bị quẩn quýt theo 6 trần cảnh (Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp). Do vậy, Tứ Niệm Xứ Quán có thể được cảm nhận là giai đoạn tu tập nhằm thuần hóa tâm thức của hành giả, tương tự như giai đoạn đào xới, cày bừa, dọn rác, làm cỏ, làm nhuận nhuyễn mảnh đất tâm thức để sửa soạn cho việc ươm mầm cho vườn hoa Bát Nhã sau này. Theo *Biện Trung Biên Luận* (Bồ Tát Di Lặc thuyết kệ, Bồ Tát Thế Thân [316-396] luận giải, ngài An Huệ [475-555] thích sớ, ngài Chân Đế [499-569] dịch Phạn sang Hán, Quảng Minh dịch Hán sang Việt), Tứ Niệm Xứ Quán được gọi là Tu Khai Giác. Theo *Duy Thức Tam Thập Tụng*, tác giả: Tổ Thế Thân [316-396], dịch giả Phạn - Hán: Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang [602-664], Tứ Niệm Xứ Quán cùng Tứ Chánh Cần và Tứ Như Ý Túc được xem thuộc về công phu tu tập của Gia Hạnh vị, giai vị thứ 2 trong 5 giai vị tu tập của Duy Thức Hạnh (1. Tư Lương vị, 2. Gia Hạnh vị, 3. Thông Đạt vị, 4. Tu Tập vị, 5. Cứu Cánh vị). Như

vậy, Gia Hạnh vị bao gồm các công phu tu tập thuộc về Tứ Niệm Xứ Quán, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, và Ngũ Lực.

2) Tứ Chánh Cần: là giai đoạn tu tập tư duy, ngẫm nghĩ, xem xét lại các sự biểu hiện và tác động của 3 nghiệp về Thân - Khẩu - Ý của chính mình có được tương ứng, thuận hòa theo Đạo (gọi là "Thiện") hay còn bị bất tương ứng, trái nghịch với Đạo (gọi là "Ác"). Do vậy, Tứ Chánh Cần có thể được xem là giai đoạn tu tập nhằm Thiện Hóa tâm thức, tâm thức nay đã được nhuận nhuyễn, thuần hóa bởi tu tập Tứ Niệm Xứ của hành giả. Nên có thể xem Tứ Chánh Cần tương tự như giai đoạn sửa soạn ươm mầm, gieo mầm các hạt giống thiện lành cho rừng hoa Bát Nhã, các hạt giống đã có được từ nơi 3 hạnh nghiệp thiện lành về Thân-Khẩu-Ý. *Biện Trung Biên Luận* gọi giai đoạn tu tập Tứ Chánh Cần là Tu Tồn Giảm.

3) Tứ Như Ý Túc: là giai đoạn tu tập để bước đầu thành tựu các năng lực căn bản nhất và vững chắc nhất cho công phu tu tập nơi Ý Thức (nay đã được thuần hóa và đã được thiện hóa). Đó là 4 năng lực được sinh khởi và phát triển ở chính ngay nơi tự thể của Ý Thức nên có tính cách hòa nhiên, thuận thảo gọi là "Như Ý" và "Đầy Đủ" với dòng chuyển lưu của Bát Thức Tâm Vương nên được gọi là "Như Ý Túc". Tứ Như Ý Túc gồm có 4 năng lực: 1. Dục Như Ý Túc (Như Ý Túc về tâm thức ham thích, mong muốn tu tập nơi Chánh Pháp), 2. Tinh Tấn Như Ý Túc (Như Ý Túc về tâm thức mong cầu có tiến bộ nên luôn có nỗ lực trong tu tập nơi Chánh Pháp), 3. Nhất Tâm Như Ý Túc (Như Ý Túc về tu tập Định Tĩnh, nhất tâm, tu Định) và 4. Quán Như Ý Túc (Như Ý Túc về tu tập Quán Chiếu, tu Huệ). Nhìn chung, Tứ Như Ý Túc có thể được xem là giai đoạn tu tập nhằm đặt nền móng cho các công phu tu Định và tu Huệ về sau, gọi là nhằm Sơ Tịnh Hóa tâm thức của hành giả, tương ứng với giai đoạn chăm sóc cho hạt giống Bát Nhã thiện lành nơi tâm thức và khiến cho hạt giống được nảy mầm mà *Biện Trung Biên Luận* gọi là Tu Oánh Sức khiến Tâm được tương ứng với Thuận Giải Thoát Phần (tánh Kham Năng). Do đó, Quán Như Ý Túc chính là phác thảo để hình thành vườn hoa trí tuệ Bát Nhã. Đây cũng được xem tương ứng với Gia Hạnh vị của Duy Thức Hạnh, được diễn tả ngắn gọn qua bài kệ 20 chữ trong Duy Thức Tam Thập Tụng:

**"Hiện tiền lập thiểu vật
Vị thị Duy Thức tánh
Dĩ hữu sở đắc cố,
Phi thật trụ Duy Thức"**

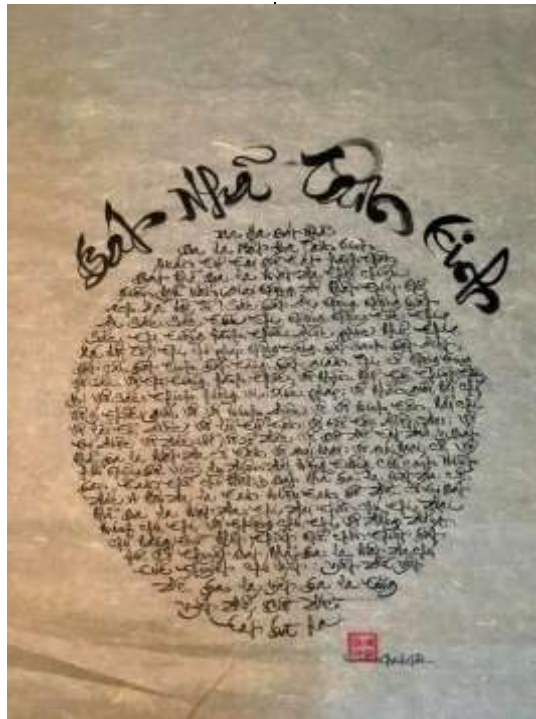
(Tạm dịch:

Lúc này đã tạo được chút thành tựu
Chưa là Duy Thức tánh
Do đã có chỗ sở đắc

Không là thật trụ Duy Thức)

4) Ngũ Căn: là giai đoạn tu tập khiến sinh khởi và hình thành ra 5 căn cứ địa chính thức nhất, vững chắc nhất cho giai vị Kiến Đạo, dù đây chưa là Kiến Đạo. Năm căn cứ địa này có thể được xem là 5 khu đất vườn để ươm mầm và nhân giống của vườn hoa Bát Nhã. Ngũ Căn gồm có: 1. Tín Căn, 2. Tinh Tấn Căn, 3. Niệm Căn, 4. Định Căn, 5. Huệ Căn. Đây cũng là nền tảng phát khởi ra Tam Vô Lậu Học (Giới – Định – Tuệ) vì Tín Căn, Tinh Tấn Căn, Niệm Căn của Ngũ Căn sẽ phát triển, hình thành ra Giới Vô Lậu; còn Định Căn và Huệ Căn của Ngũ Căn sẽ là những nền móng đầu tiên của Định Vô Lậu và Huệ Vô Lậu. Kinh Kim Cang đã có đề cập và khai thị về chữ “Tín” qua Chương 6 “Chánh Tín Hy Hữu”, với lời đức Phật dạy dò ngài Tu Bồ Đề: *"Nhu Lai diệt hậu, hậu ngũ bách tuế, hữu trì giới tu phước giả, ư thủ chương cú năng sanh tín tâm, dĩ thủ vi thật. Đương tri thị nhân bất ư nhất Phật, nhị Phật, tam tứ ngũ Phật nhi chủng thiện căn, dĩ ư vô lượng thiên vạn Phật sở, chủng chư thiện căn"* (Tạm dịch: *"Sau khi Như Lai diệt độ, 500 năm về sau có người trì giới tu phước, đối với câu kinh văn này thường sanh lòng tin, cho đó là thật. Phải biết người này chẳng phải ở nơi một, hai, ba, bốn, năm... vị Phật gieo trồng căn lành, mà đã ở nơi vô lượng ngàn vạn đức Phật gieo trồng căn lành"*). Vậy, chữ Tín nơi Ngũ Căn ở đây chính là Chánh Tín, lòng tin chơn thật, tích cực và rốt ráo vào Chánh Pháp, lòng tin đã được trui luyện qua tâm thức đã được thuần hóa, thiện hóa, và sơ tịnh hóa. Tâm thức phàm phu nếu còn nhiều vướng chấp và đam mê vào tài - sắc - danh - thực - thù (5 dục lạc) thì khó có thể có được Chánh Tín này. Do vậy, Ngũ Căn có thể được xem là giai đoạn tu tập nhằm Trung Tịnh Hóa tâm thức của hành giả, tương tự như giai đoạn ươm mầm, nhân giống, chăm sóc cho cây mầm vừa được khởi sinh từ các hạt giống Bát Nhã thiện lành, tốt đẹp đã có từ giai đoạn Tứ Như Ý Túc. *Biện Trung Biên Luận* gọi tu tập Ngũ Căn là Tu Phát Thượng, tương ứng với 2 cấp bậc đầu tiên của Tứ Gia Hạnh vị (Tứ Thiện Căn) là Noãn Vị và Đảnh Vị.

5) Ngũ Lực: là giai đoạn tu tập khiến từ ngay nơi 5 Căn vừa nói trên sinh khởi và hình thành ra 5 tâm lực, 5 sức đẩy, 5 năng lực chuyển biến căn



thiết nhất để đưa tâm thức hành giả vào đến giai vị Kiến Đạo. Đó là: 1. Tín Lực, 2. Tinh Tấn Lực, 3. Niệm Lực, 4. Định Lực, 5. Huệ Lực. Nhờ có được 5 năng lực hoàn mãn này, tâm thức của hành giả sẽ có đủ sức để hoàn tất 2 giai vị Nhẫn Vị và Thế Đề Nhất Vị còn lại của Tứ Gia Hạnh, cũng là đủ sức để vượt qua hầm sơn đen chấp Ngã của Mạt Na thức, rồi hội nhập được vào A Lại Da thức nên có khả năng chớp nhận ra ánh sáng trí tuệ Bát Nhã, gọi là đã bắt đầu cảm nhận được sắc hương của những nhánh hoa Bát Nhã đang được lộ dạng. Đó gọi là đã đạt đến Thánh vị Kiến Đạo, đã đắc được Tu Đà Hoàn thánh quả (bên Thanh Văn thừa), hoặc đã thuộc vào

hàng Bồ Tát Sơ Địa (Hoan Hy Địa) của Thập Đăng Địa Bồ Tát (bên Bồ Tát thừa). *Biện Trung Biên Luận* giải thích rõ về cảnh giới Kiến Đạo như sau: “là Bồ Tát đã ngộ nhập Duy Thức, đã đạt được Pháp Tánh, gọi là đã sinh vào nhà Như Lai, là đã đạt được Tâm Bình Đẳng đối với chúng sinh, đối với Bồ Tát, đối với Phật Đà...”

6) Thất Giác Chi: là 7 chi hỗ trợ cho Tuệ Giác, 7 chi phần của Giác Thể Bát Nhã nơi các bậc Kiến Đạo Tu Đà Hoàn sau khi đã hoàn tất tốt đẹp 22 phẩm ở các giai vị trước. Bắt đầu từ giai vị Kiến Đạo, các Ngài đã bắt đầu sống hòa nhập được với trí tuệ Bát Nhã; nên từ nay trở đi, các Ngài cũng sẽ thấy rõ được con đường tu tập thành Phật; thế nên, Kiến Đạo còn thường được gọi đầy đủ là **Kiến Đạo Khởi Tu**. Như thế, có thể cảm nhận là các vị “thiện nam tử và thiện nữ nhân” trong câu thưa thỉnh của ngài Tu Bồ Đề ở chương 2 “Thiện Hiện Khải Thỉnh” chính là các bậc Kiến Đạo này. Theo *Biện Trung Biên Luận*, Thất Giác Chi có thể được ghi nhận, cảm nhận và diễn đạt sơ lược như sau:

6.1. Niệm Giác Chi: là chi phần sở y, chỗ căn nguồn khởi niệm từ Tuệ Giác (trí tuệ Bát Nhã) khiến tâm trí sáng tỏ Thánh Đế, không quên Thánh Đế, khiến Kiến Đạo hiện tiền, đặc nhập xuất thế Vô Công Dụng, Vô Phân Biệt;

6.2. Trạch Pháp Giác Chi: là chi phần tự tánh của trí tuệ Bát Nhã, y chỉ nơi Niệm, cùng Niệm câu hành mà khéo léo lọc lựa Ý Thức, khiến cho Ý Thức không có cơ hội xen lẫn vào. Có thể hiểu Trạch Pháp chính là tinh luyện tâm thức, chọn lọc các pháp cùng ngăn chặn các pháp phân biệt hai bên của Ý Thức.

Hai Giác Chi đầu tiên của Thất Giác Chi (Niệm Giác Chi và Trạch Pháp Giác Chi) được cảm nhận tương ứng với nội dung về Hàng Phục Tâm nơi kinh Kim Cang: Ở chương 3 “Đại Thừa Chánh

Tông”, đức Phật đã khai thị về nội dung phương cách Hàng Phục Tâm như sau: “Sở hữu nhất thiết chúng sanh chi loại, nhược hoãn sanh, nhược thai sanh, nhược thấp sanh, nhược hóa sanh, nhược hữu sắc, nhược vô sắc, nhược hữu tướng, nhược vô tướng, nhược phi hữu tướng phi vô tướng, ngã giai linh nhập Vô Dư Niết-Bàn nhi diệt độ chi. Như thị diệt độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh, thực vô chúng sanh đặc diệt độ giả. Hà dĩ cố? Tu Bồ Đề, nhược Bồ Tát hữu ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng tức phi Bồ Tát.” (Tạm dịch: “*Chỗ có tất cả các loại chúng sanh, hoặc trứng sanh, hoặc thai sanh, hoặc ướm sanh, hoặc hóa sanh, hoặc có sắc, hoặc không có sắc, hoặc có tướng, hoặc không có tướng, hoặc chẳng phải có tướng chẳng phải không tướng, ta đều khiến cho nhập vào Vô Dư Niết-bàn mà diệt độ. Diệt độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh như thế, nhưng thật không có chúng sanh nào được diệt độ cả. Vì sao vậy? Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát có tướng Ngã, tướng Nhân, tướng Chúng Sanh, tướng Thọ Giả, tức không là Bồ Tát*”). Có thể vẫn

tắt giải thích thêm một số điểm chính yếu của đoạn kinh văn quan trọng này như sau:

1. “Chỗ có tất cả các loại chúng sanh hoặc trứng sanh, hoặc thai sanh, hoặc ướm sanh, hoặc hóa sanh, hoặc có sắc, hoặc không có sắc, hoặc có tướng, hoặc không có tướng, hoặc chẳng phải có tướng chẳng phải không tướng” = Chín loại chúng sanh vừa kể đều là chúng sanh nơi tâm thức của chúng ta, nôm na có thể gọi là “chúng sanh tâm” hay “chúng sanh niệm”. Vì thế, chỗ có ra 9 loại chúng sanh chính là Bát Thức Tâm Vương, bao gồm A Lại Da thức, Mạt Na thức, Ý thức (nơi não bộ) và Tiền Ngũ Thức (nơi 5 giác quan). Sự sinh khởi ra 9 loại chúng sanh có thể được cảm nhận và giải thích sơ lược như sau: Noãn Sinh là khi Tiền Ngũ Thức nơi 5 căn vừa mới xúc chạm và hòa hợp cùng 6 trần cảnh, bắt đầu có ra Tam Hòa Hợp (Căn, Trần, Thức), thuộc về giai đoạn niệm bắt đầu khởi sinh nên niệm còn chưa có tướng trạng rõ ràng; Thai Sinh là lúc bắt đầu có Ý Thức được thêm vào, nên niệm bắt đầu được nuôi dưỡng mà có tướng

trạng cụ thể, rõ ràng hơn; Thấp Sinh là niệm nay lại được bồi dưỡng thêm bởi các ý tưởng chấp Ngã nơi Mạt Na Thức; Hóa Sinh là chúng sinh tâm đã trở nên có được các hình tướng vững chãi, chuyên



biệt, có thể biến hóa, xuất hiện ra nơi đời mà dẫn nghiệp, thọ nghiệp, tạo nghiệp, mãn nghiệp. Năm loại chúng sinh còn lại (hoặc có sắc, hoặc không có sắc, hoặc có tướng, hoặc không có tướng, hoặc chẳng phải có tướng chẳng phải không tướng) cũng là 5 loại chúng sinh tâm trong 3 cõi: Dục Giới, Sắc Giới, và Vô Sắc Giới nơi những vị đã và đang tu tập Thánh Đạo; như chúng sinh “chẳng phải có tướng chẳng phải không tướng” chính là chúng sinh niệm nơi cõi Phi Tướng, Phi Phi Tướng Xứ. Vậy, có thể cho rằng căn nguồn chủ yếu

xuất sinh của tất cả chúng sinh tâm niệm chính là Mạt Na thức vì thức này có tính năng thường hằng tư lương, thường hằng chấp Ngã khiến tạo nên, vô lượng tiếng nói thủ thủ, thầm thì bất tận, tiếng nói nơi tận cùng tâm thức của mọi người, tiếng nói chỉ mỗi mình tự nghe, tự biết..., như Lục Tổ nói: “Uống nước nóng lạnh, chỉ mình tự biết”;

2. “Khiến cho nhập vào Vô Dư Niết Bàn” = là Ý Thức nay đã không còn bị chấp vướng theo 6 cảnh trần nữa mà đã được thuần – thiện – tịnh hóa nên đã có đủ sức quay về soi chiếu và xuyên suốt, thấu suốt qua khỏi Mạt Na Thức, vượt qua chấp thủ Nhị Biên (hai bên Năng-Sở), rồi hội nhập vào A Lại Da thức (gọi là trụ Duy Thức Tánh) nên hành giả nay có thêm năng lực để ra công xả bỏ kho tàng chủng tử nghiệp thức nơi A Lại Da, tạo ra cơ duyên có thể linh ứng đặc nhập vào Vô Dư Y Niết Bàn của Như Lai Tàng bản thể. Đây là Niết Bàn rất ráo, tuyệt đối không còn bóng dáng niệm chấp về thân tâm 5 Uẩn nữa;

3. “Diệt độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh như thế, nhưng thật không có chúng sanh nào được diệt độ cả” = đây là tinh thần Vô Sở Trụ, Vô Sở Chấp, Vô Sở Đắc, Vô Sở So Lường, Vô Sở Kế Sở... của trí tuệ Bát Nhã, trí tuệ của các bậc đã vượt thoát ra khỏi các buộc ràng về chấp Ngã nơi Mạt Na thức, và về chấp “Đắc”, chấp “Sở” nơi A Lại Da thức. “Đắc” và “Sở” là 2 món trong 24 món Tâm Bất Tương Ứng Hành Pháp như sau: 1. Đắc, 2. Mạng Căn, 3. Chúng Đồng Phận, 4. Dị Sanh Tánh, 5. Vô Tướng Định, 6. Diệt Tàn Định, 7. Vô Tướng Báo, 8. Danh Thân, 9. Cú Thân, 10. Văn

Thân, 11. Sinh, 12. Trụ, 13. Lão, 14. Vô Thường, 15. Lưu Chuyển, 16. Định Vị, 17. Tương Ứng, 18. Thể Tốc, 19. Thứ Đệ, 20. Thời, 20. Phương, 22. Số, 23. Hòa Hợp, 24. Bất Hòa Hợp;

4. "Vì sao vậy? Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát có tướng Ngã, tướng Nhân, tướng Chúng Sanh, tướng Thọ Giả, tức không là Bồ Tát" = giai vị Bồ Tát được nhắc đến trong kinh Kim Cang nhằm chỉ đến các Bồ Tát mà tâm thức các Ngài đã vượt qua sự ràng buộc, chấp vướng vào cảnh trần nơi Ý Thức và cũng không còn chấp Ngã nơi Mạt Na Thức nên 4 tướng Ngã (Ta), Nhân (Người, không phải Ta), Chúng Sanh (gọi chung Ta và Người, và tất cả sinh vật), Thọ Giả (thọ mệnh, thời lượng hiện hữu của 3 tướng trên) cũng không còn nữa.

Như vậy, nơi chương 3 "Đại Thừa Chánh Tông" của kinh, trí tuệ Bát Nhã xét ra có 3 đặc điểm là: 1. Đó là trí tuệ có khả năng đưa tất cả các loại chúng sinh tâm (vọng chấp, vọng tưởng) vào Vô Dư Y Niết Bàn, nơi không còn sinh khởi trở lại nữa, 2. Đó là trí tuệ Vô Sở Trụ, Vô Sở Chấp, Vô Sở Đắc ("Đắc", tâm đầu tiên của 24 môn Tâm Bất Tương Ứng Hành Pháp), 3. Đó là trí tuệ đã vượt qua sự chấp trụ về số lượng so lường (Số, tâm thứ 22 của 24 môn Tâm Bất Tương Ứng Hành Pháp).

6.3. Tinh Tấn Giác Chi: là chi phần xuất ly của trí tuệ Bát Nhã, là khiến tâm thức luôn được đứng vững nơi Thánh Đế.

6.4. Hỷ Giác Chi: là chi phần lợi ích của trí tuệ Bát Nhã, là có tâm hỷ duyệt nơi Thánh Đế.

6.5. Khinh An Giác Chi: là chi phần Vô Nhiễm của trí tuệ Bát Nhã, có thể là Tuệ tâm sở, là có thân tâm kham nhiệm ở trong Chân Đế Hiện Quán (Kiến Đạo ly Tam Giới), lấy tánh Kham Năng làm chỗ dụng công tu tập.

6.6. Định (Tam Ma Địa) Giác Chi: là chi phần Vô Nhiễm của trí tuệ Bát Nhã, là chỗ sở y của Vô Nhiễm để có được Chuyển Y, là có tâm trú Nhất Cảnh Tánh ở trong Chân Đế Hiện Quán. Có thể cảm nhận Định Giác Chi là cảnh giới trí tuệ Bát Nhã thanh tịnh và sáng rõ, không còn có loạn niệm của Ý Thức và không còn có bóng tối chấp chùng si mê chấp Ngã của Mạt Na thức

6.7. Xả Giác Chi: cũng là chi phần Vô Nhiễm của trí tuệ Bát Nhã, mà là tự tánh của Vô Nhiễm, là có tâm bình đẳng, tâm chánh trực, tâm không chuyển động ở trong Chân Đế Hiện Quán. Nơi Xả Giác Chi, các phiền não tạp nhiễm đều bị đoạn trừ nên hiển lộ tự tánh Vô Nhiễm. Có thể cảm nhận Xả Giác Chi (Giác Chi tối hậu của 7 Giác Chi) là cảnh giới trí tuệ Bát Nhã bắt đầu buông bỏ, xả bỏ kho tàng chúng từ nghiệp thức nơi tạng thức A Lại Da, và khiến A Lại Da thức dần dần được chuyển hóa ra Bạch Tịnh Thức.

(còn tiếp một kỳ)

CHÉN SỚM MAI

*Mời người này chén sớm mai
Tôi còn đợi chuyển mưa dài đời sau
Mưa ngang núi mưa ba đào
Luống rau Yên Tử pha màu muối sương
Hương thiên lương hương thiên lương
Dây thơm thiên hạ rạp đường phượng bay.
Phượng bay trên những rừng cây
Tôi đi hái ngọn mây gầy phía đông
Phía mệnh mông phía không chồng
Vườn xưa lau sậy trở bông thành linh
Kệ kinh vô tận kệ kinh
Mù sương bắt chợt tỏ tình bình nguyên.
Mời người này chén mưa nghiêng
Hàng hàng thế giới hiện tiền gần xa
Này sơn sắt này ta bà
Đất đai rách rách tách cà phê quen
Bốn phương đường sá đỏ đèn
Chừng như thế giới bình yên bao giờ.*



LÝ THỪA NGHIỆP

THỰC HÀNH THIỀN TÂM TỪ TRONG NĂM MỚI

Tác giả: JEREMY DAVID ENGELS

Dịch giả: *Nguyễn Giác*



Bài sau đây dịch từ "*What loving-kindness meditation is and how to practice it in the new year*" (Thiền tâm từ là gì và cách thực hành trong năm mới) của Jeremy David Engels, Giáo sư Đại học Pennsylvania State University, trên báo PennLive Patriot-News và một số báo khác trong ngày cuối năm 31/12/2025. Theo tiểu sử ghi trên trang mạng của Đại học Penn State và trong các sách do Jeremy David Engels viết, ông là Tiến sĩ, là Giáo sư Nghệ thuật Tự do về Truyền thông và Đạo đức (Liberal Arts Professor of Communication and Ethics) tại Đại học Pennsylvania State. Ông cũng là một giáo viên lâu năm về chánh niệm, thiền định và yoga, đã từng học ở cả Ấn Độ và Hoa Kỳ, và được chứng nhận giảng dạy chánh niệm sau khi hoàn thành chương trình đào tạo chuyên biệt kéo dài hai năm dưới sự hướng dẫn của Tara Brach và Jack Kornfield. Kể từ khi thực hiện chuyển hành hương theo bước chân của Đức Phật ở Ấn Độ và Nepal vào năm 2018, ông là học trò của Thầy Thích Nhất Hạnh. Ông là một học giả từng đoạt giải thưởng, và đã xuất bản nhiều sách và bài báo về dân chủ, xây dựng cộng đồng, thảo luận và hòa bình, bao gồm *On Mindful Democracy: A Declaration of Interdependence to Mend a Fractured World* (Parallax, 2026), *Living Namaste: A Practical Guide to Mindfulness, Yoga, and Building Community* (Living Traditions, 2026), *The Ethics of Oneness: Emerson, Whitman, and the Bhavadgita* (U Chicago Press, 2021), và *The Art of Gratitude* (SUNY Press 2018). Bản dịch như sau.

Một trong những quyết tâm phổ biến trong năm mới là bắt đầu thiền định – cụ thể là thiền chánh niệm. Đây là một lựa chọn lành mạnh.

Thực hành chánh niệm thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích sức khỏe tích cực, trong đó sẽ giúp làm giảm căng thẳng và lo âu, giúp ngủ ngon hơn và phục hồi nhanh hơn sau

chấn thương và bệnh tật. Chánh niệm có thể giúp chúng ta hiện diện trọn vẹn trong một thế giới đầy phân tâm và cảm thấy thoải mái hơn trong cơ thể và cuộc sống của mình.

Có nhiều loại thiền khác nhau. Một số phương pháp thực hành chánh niệm yêu cầu người hành thiền chỉ cần ngồi yên với bất kỳ suy nghĩ, cảm giác hoặc cảm xúc nào xuất hiện mà không phản ứng ngay lập tức. Những pháp thiền như vậy giúp rèn luyện sự tập trung, đồng thời mang lại sự tự do hơn trong cách chúng ta phản ứng với bất kỳ sự kiện nào xảy ra trong cuộc sống.

Các pháp thiền khác yêu cầu người thực hành tập trung có chủ đích vào một cảm xúc – ví dụ, lòng biết ơn hoặc tình yêu – để làm sâu sắc thêm trải nghiệm về cảm xúc đó. Mục đích của loại thiền pháp này là mang lại nhiều lòng biết ơn, hoặc nhiều tình yêu hơn vào cuộc sống của mỗi người. Càng hành thiền nhiều hơn về tình yêu, chúng ta càng dễ dàng trải nghiệm cảm xúc này ngay cả khi không thiền định.

Một trong những pháp thiền đó được gọi là về "metta", hay lòng từ bi, Thiền tâm từ. Là một học giả về truyền thông và chánh niệm, cũng như là một giáo thọ về thiền lâu năm, tôi đã nghiên cứu và thực hành Thiền tâm từ. Dưới đây là ý nghĩa của lòng từ bi và cách bạn có thể tự mình thử nghiệm.

--- Tình yêu thương vô hạn, phổ quát

Lòng từ bi, hay metta, là loại tình yêu được các Phật tử trên khắp thế giới thực hành. Giống như nhiều hình thức thiền định ngày nay, có cả hình thức thể tục và tôn giáo của phương pháp này. Bạn không cần phải là Phật tử để thực hành lòng từ bi. Nó dành cho bất cứ ai muốn sống một cách yêu thương hơn.

Lòng từ bi, cảm giác được nuôi dưỡng trong Thiền tâm từ, rất khác với tình yêu lãng mạn. Trong ngôn ngữ Pali cổ, từ "metta" có hai nghĩa gốc: Thứ nhất là "nhẹ nhàng, dịu dàng" (gentle), theo nghĩa một cơn mưa xuân nhẹ nhàng rơi xuống những cây non, nuôi dưỡng chúng mà

không phân biệt đối xử. Thứ hai là “bạn hữu” (friend).

Metta là tình yêu thương vô hạn và không giới hạn; đó là sự hiện diện nhẹ nhàng và tình bạn phổ quát. Thực hành Metta nhằm mục đích phát triển khả năng hiện diện trọn vẹn cho bản thân và người khác một cách không ngừng nghỉ.

Metta không có tính chất đối ứng hoặc có điều kiện. Nó không phân biệt giữa chúng ta và họ, giàu và nghèo, có học thức và không có học thức, nổi tiếng hay không nổi tiếng, xứng đáng hay không xứng đáng. Thực hành lòng từ bi là trao tặng điều mà tôi mô tả trong các cuộc nghiên cứu của tôi là “món quà quý giá nhất và hiếm có nhất” – một món quà tình yêu được trao tặng mà không hề mong đợi được đáp lại.

--- Cách thực hành Thiền tâm từ

Vào thế kỷ thứ năm, một vị sư người Sri Lanka, Buddhaghosa (tên Việt thường dịch là: Phật Âm), đã biên soạn một luận thư về thiền định có ảnh hưởng lớn gọi là “Visuddhimagga,” hay “Thanh Tịnh Đạo” (The Path of Purification). Trong văn bản này, ngài Buddhaghosa đưa ra hướng dẫn về cách thực hành Thiền tâm từ. Các thầy dạy thiền đương đại thường điều chỉnh và sửa đổi những hướng dẫn này.

Việc thực hành Thiền tâm từ thường bao gồm việc lặng lẽ tự niệm một số câu nói truyền thống được thiết kế để khơi gợi lòng từ bi, và hình dung những chúng sinh sẽ nhận được lòng từ bi đó.

Theo truyền thống, việc thực hành bắt đầu bằng cách gửi lòng từ bi đến chính bản thân mình. Thông thường trong thiền định này, người ta sẽ nói:

Cầu mong tôi được tràn đầy lòng từ bi

Cầu mong tôi được an toàn khỏi những nguy hiểm bên trong và bên ngoài

Cầu mong tôi được khỏe mạnh về thể chất và tinh thần

Cầu mong tôi được an lạc và hạnh phúc

Sau khi nói những câu này và cảm nhận những cảm xúc mà chúng gợi lên, tiếp theo, người ta thường hướng lòng từ bi đến một người – hoặc

một vật – khác: Đó có thể là người thân yêu, một người bạn thân, một con vật cưng, một con vật, một cái cây yêu thích. Các câu nói trở thành:

Cầu mong bạn được tràn đầy lòng từ bi

Cầu mong bạn được an toàn khỏi những nguy hiểm bên trong và bên ngoài

Cầu mong bạn được khỏe mạnh về thể chất và tinh thần

Cầu mong bạn được an lạc và hạnh phúc

Tiếp theo, lòng từ bi này được hướng đến một vòng tròn rộng hơn gồm bạn bè và những người thân yêu: “Cầu mong họ được...”

Bước cuối cùng là dần dần mở rộng vòng tròn những lời chúc tốt đẹp: bao gồm những người trong cộng đồng và thị trấn của chúng ta, mọi người ở khắp mọi nơi, động vật và tất cả chúng sinh, và toàn bộ Trái đất. Vòng niệm cuối cùng này bắt đầu: “Cầu mong chúng ta...”

Bằng cách này, thực hành thiền từ bi mở rộng trái tim ngày càng rộng hơn vào cuộc sống, bắt đầu từ chính người thiền định.

--- Lòng từ bi và nền dân chủ có ý thức

Nghiên cứu lâm sàng cho thấy Thiền tâm từ có tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần, bao gồm giảm lo âu và giảm trầm cảm, tăng sự hài lòng trong cuộc sống và cải thiện sự tự chấp nhận bản thân đồng thời giảm sự tự chỉ trích. Cũng có bằng chứng cho thấy Thiền tâm từ làm tăng cảm giác kết nối với những người khác.

Lợi ích của Thiền tâm từ không chỉ dành cho cá nhân. Trong nghiên cứu của tôi, tôi chỉ ra rằng cũng có những lợi ích to lớn cho toàn xã hội. Thật vậy, việc thực hành dân chủ đòi hỏi chúng ta phải hợp tác với bạn bè, người lạ và thậm chí cả những người được cho là “đối thủ”. Điều này rất khó thực hiện nếu trái tim chúng ta tràn đầy hận thù và oán giận.

Mỗi lần thực hành Thiền tâm từ bi, những người hành thiền lại mở rộng trái tim mình, chuẩn bị cho bản thân sống một cuộc sống yêu thương hơn: đối với chính mình và đối với tất cả chúng sinh.



NHẤT Y NHẤT BÁT

*Thân thể tôi héo gầy,
Trong thiền thất đồ nát.
Đầu mùa đông năm nay,
Tiết trời khắc nghiệt nhất.
Húp cháo loãng cuối ngày,
Tôi chờ đêm biến mất.
Liệu vẫn ở chốn này,
Khi mùa xuân có mặt.
Muốn cầm bát đi ngay,
Nhưng làng xa tít tắp.
Biết phải làm sao đây,
Giữa rừng sâu hiu hắt.
Thiền tọa suốt canh chầy,
Nhưng nào thôi bức bách.
Chẳng có gì trong tay,
Ngoài những trang giấy rách.
Để tỏ nỗi riêng tây,
Đến bạn bè đã khuất.*

PHÁP HOAN dịch

ONE ROBE ONE BOWL

*In a dilapidated three-room hut
I've grown old and tired;
This winter cold is the
Worst I've suffered through.
I sip thin gruel, waiting for the
Freezing night to pass.
Can I last until spring finally arrives?
Unable to beg for rice,
How will I survive the chill?
Even meditation helps no longer;
Nothing left to do but compose poems
In memory of deceased friends.*

JOHN STEVENS dịch



* **Pháp Hoan** dịch từ bản dịch tiếng Anh của **John Stevens** trong *One Robe One Bowl*, *The Zen Poetry of Ryokan* (*Nhất Y Nhất Bát*, Thơ Thiền của Thiền Sư Lương Khoan). Nguyên tác thơ Ryokan Taigu (Lương Khoan Đại Ngộ, 良寛大愚).

=====

- Đặt thỉnh 4 ấn phẩm:

- 1) 100 bài Waka-Haiku-Kanshi (nhiều tác giả)
 - 2) 100 bài Haiku của Matsuo Basho
 - 3) Trời Cao Gió Lộng (100 bài Waka Haiku Kanshi của thiền sư Ryokan Taigu)
 - 4) Tám Vạn Bốn Nghìn Cây (100 bài Haiku của Pháp Hoan)
- cùng 2 tập thơ qua comment, messenger hoặc qua email: conglapmai@gmail.com

GIÁO DỤC PHẬT GIÁO

trong GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VIỆT NAM

TẠI HẢI NGOẠI

Tâm Thường Định



Giáo dục, từ thuở khai sinh văn minh, luôn là phương tiện không thể thiếu để hình thành nhân cách, kiến thức và năng lực sáng tạo của con người. Từ các triết gia Hy Lạp cổ đại như Socrates, Plato, Aristotle đến các nhà tư tưởng phương Đông như Khổng Tử, Lão Tử, Thiền sư Trung Hoa..., giáo dục vừa là truyền thụ tri thức mà còn là hành trình rèn luyện đạo đức, bồi đắp trí tuệ và nuôi dưỡng tinh thần.

Socrates dạy rằng **"Biết mình là cội nguồn mọi tri thức"**, nhấn mạnh sự thức tỉnh nhận thức cá nhân. Plato xây dựng mô hình "giáo dục tinh hoa" với quan niệm rằng xã hội phát triển khi những cá nhân xuất sắc được rèn luyện toàn diện về trí tuệ và nhân cách để phục vụ cộng đồng. Ở phương Đông, Khổng Tử và các bậc hiền triết nhấn mạnh giáo dục đạo đức song song với học vấn, hướng đến một đời sống hài hòa giữa bản thân, gia đình và xã hội.

Qua các thời đại, tinh thần giáo dục không ngừng biến chuyển để thích ứng với nhu cầu xã hội. Thế kỷ XXI, trong bối cảnh toàn cầu hóa, cách mạng công nghiệp 4.0 và sự bùng nổ thông tin, tinh hoa giáo dục không những là đào tạo người xuất sắc về mặt kiến thức mà còn là phát triển những phẩm chất cốt lõi về tư duy phản biện, khả năng sáng tạo, năng lực thích ứng, và hơn hết là

tinh thần nhân bản. Các mô hình giáo dục đương đại hướng đến việc nuôi dưỡng con người toàn diện – vừa giỏi về kỹ năng, vừa sâu sắc về đạo đức, vừa sáng tạo trong tư duy, và biết phục vụ cộng đồng một cách có trách nhiệm.

Như vậy, từ triết lý cổ chí kim đến xu hướng giáo dục tinh hoa đương đại, cho thấy **giáo dục không chỉ là truyền thụ tri thức mà là thức tỉnh tiềm năng nội tại của con người, hình thành nhân cách và hướng con người đến những giá trị cao đẹp, bền vững cho xã hội.**

Từ đây, **Giáo dục Phật giáo – một dòng chảy giáo dục tinh hoa phương Đông – hiện ra với một tầm nhìn sâu sắc, gắn liền giữa trí tuệ và đạo đức, giữa tự giác cá nhân và lợi ích cộng đồng.** Giáo dục Phật giáo không đơn thuần là việc học kinh, tụng chú, mà là hành trình thực tập sống, rèn luyện tâm trí, phát triển nhân cách toàn diện, và nuôi dưỡng lòng từ bi – những phẩm chất vượt thời gian mà bất kỳ xã hội nào cũng cần để phát triển bền vững.

Qua lăng kính giáo dục Phật giáo, mỗi con người được khuyến khích tự nhận thức bản thân, khai mở trí tuệ và thực hành đời sống hướng thiện, để kiến tạo một xã hội mà nơi đó, trí tuệ và đạo đức, cá nhân và cộng đồng, hòa hợp một cách tự nhiên và vững vàng.

Nếu triết lý giáo dục từ cổ chí kim nhấn mạnh nhân cách, trí tuệ và sự phục vụ xã hội, Giáo dục Phật giáo nâng tầm điều đó bằng một triết lý toàn diện về con người và đời sống. Qua mọi thời đại, từ thời Phật còn tại thế cho đến các thiền sư, hiền giả Đông-Tây, giáo dục Phật giáo luôn hướng đến việc khai mở trí tuệ, rèn luyện đạo đức, và nuôi dưỡng lòng từ bi – những phẩm chất không những làm giàu đời sống cá nhân mà còn kiến tạo cộng đồng vững bền.

Trong quá khứ, tinh thần này được thể hiện qua các trường học Phật giáo, từ Nalanda ở Ấn Độ, Takṣaśīlā ở vùng Trung Á, đến các thiền viện Trung Hoa và Việt Nam. Ở đó, việc học vừa là tiếp nhận kiến thức vừa là học để sống đúng, học để phát

triển tâm thức, và học để thực hành trí tuệ và từ bi trong mọi hành vi. Những thể hệ đệ tử Phật được rèn luyện không những để hiểu lý thuyết mà còn để thực chứng giáo lý, biến học thuật thành hành động thiết thực, phục vụ xã hội.

Bước vào thời hiện đại, Giáo dục Phật giáo giữ nguyên tinh thần cốt lõi đó nhưng đồng thời thích ứng với bối cảnh toàn cầu hóa, khoa học công nghệ và sự đa văn hóa. Vai trò của Giáo dục Phật giáo hôm nay không chỉ là giáo dục tâm linh cho Phật tử mà còn là giáo dục nhân bản cho toàn xã hội:

Giáo dục trí tuệ và tự nhận thức: Phật giáo khuyến khích con người nhìn thấu bản chất tâm lý, rèn luyện tư duy phản biện, đồng thời nhận diện những định kiến và vô minh. Đây là năng lực quý giá trong một thế giới đầy thông tin, nơi con người dễ lạc hướng nếu thiếu trí tuệ tự nhận thức.

Giáo dục đạo đức và lòng từ bi: Trong thời đại mà cạnh tranh và lợi ích cá nhân chi phối nhiều hành vi xã hội, giáo dục Phật giáo nhắc nhở về đạo đức làm nền tảng, nuôi dưỡng lòng từ bi, công bằng và trách nhiệm xã hội – những phẩm chất quan trọng để xã hội phát triển tốt đẹp và lâu bền.

Giáo dục kỹ năng ứng dụng trong đời sống: Giáo dục Phật giáo hiện đại không dừng lại

ở lý thuyết; nó còn cung cấp phương pháp thực tập thiền, chánh niệm, quản lý cảm xúc và kỹ năng hòa hợp cộng đồng – những năng lực giúp con người sống chủ động, sáng tạo và hạnh phúc trong xã hội biến động.

Vai trò cộng đồng và tinh thần lãnh đạo: Giáo dục Phật giáo còn nhấn mạnh rằng cá nhân giác ngộ không tách rời xã hội. Những người được giáo dục trong tinh thần Phật giáo trở **thành người lãnh đạo từ bi, những công dân có trách nhiệm**, những huynh trưởng, người thầy và nhà giáo dục dẫn dắt cộng đồng đi lên mà không đánh mất giá trị nhân bản.

Chính vì vậy, Giáo dục Phật giáo là giáo dục tinh hoa vượt thời gian, vừa giữ nguyên giá trị nguyên lý, vừa linh hoạt thích ứng với mọi hoàn cảnh, từ truyền thống đến hiện đại, từ cá nhân đến cộng đồng, từ địa phương đến toàn cầu. Giáo dục Phật giáo không những là một hệ thống tri thức hay đạo đức, mà là nghệ thuật sống – nghệ thuật rèn luyện tâm trí và nhân cách để xây dựng một xã hội hài hòa, trí tuệ, và nhân bản.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi căng thẳng, bất bình đẳng và khủng hoảng tinh thần gia tăng, Giáo dục Phật giáo trở thành một ánh sáng dẫn đường, giúp con người nhận ra giá trị bản



thân, nuôi dưỡng nội lực tâm linh, và đồng thời lan tỏa tinh thần từ bi, trí tuệ và hòa hợp vào cộng đồng rộng lớn. Đây chính là sứ mệnh giáo dục của Phật giáo trong mọi thời đại và đặc biệt trong hiện tại, nơi mà trí tuệ và đạo đức không thể tách rời và nơi giáo dục là nền tảng cho mọi tiến bộ bền vững của xã hội.

Từ những bước chân đầu tiên của Gia Đình Phật Tử Việt Nam, giáo dục vốn là một phương tiện tổ chức đồng thời là sợi dây gắn kết giữa truyền thống tâm linh của dân tộc và đời sống tinh thần của tuổi trẻ. Trong bối cảnh đất nước còn nhiều thử thách, các bậc huynh trưởng tiền bối đã nhận thức rằng việc dạy dỗ thanh thiếu niên không thể chỉ dừng ở truyền thụ tri thức, mà phải hướng đến việc **hình thành nhân cách, nuôi dưỡng đạo đức và trí tuệ, đồng thời bồi đắp tinh thần trách nhiệm và cộng đồng**. Gia Đình Phật Tử đã trở thành môi trường giáo dục độc đáo, nơi những giá trị Phật pháp được chuyển hóa thành hành vi, nơi người trẻ được rèn luyện để trở thành những con người có trí tuệ, lòng từ bi và khả năng phục vụ xã hội.

Giáo dục Phật giáo, nhìn từ góc độ này, không phải là việc chỉ truyền dạy kinh điển hay lý thuyết, mà là **một quá trình huân tu – huân luyện – đào tạo**, giúp con người phát triển toàn diện. Mỗi cá nhân được khuyến khích nhận diện vô minh, chuyển hóa tâm thức và khai mở trí kiến Phật để từng bước đi tới giải thoát tự thân, đồng thời trở thành nhân tố tích cực trong cộng đồng. Giáo dục Phật giáo không tách rời thực tiễn, mà hướng hành giả không những biết mà còn **sống đúng đạo, thể hiện phẩm chất đạo đức trong hành vi, lời nói và quan hệ với mọi người xung quanh**. Nguyên lý Giới – Định – Tuệ, Bi – Trí – Dũng, Hòa – Tin – Vui không phải là tri thức khô khan mà là phương pháp để nuôi dưỡng hành vi thiện lành, nuôi dưỡng tâm hồn và định hình nhân cách.

Phương pháp giáo dục trong tinh thần Phật giáo luôn **linh hoạt, tùy duyên và sáng tạo**, phù hợp với từng hoàn cảnh và nhu cầu của người học. Việc học không chỉ gói gọn trong lý thuyết mà còn đi đôi với hành trì: chánh niệm, thiền tập, bố thí, hỷ xả. Hoạt động sinh hoạt trại, văn nghệ, kỹ năng sống và phục vụ cộng đồng v.v... được ứng dụng như những phương tiện thực hành, biến tri thức thành trải nghiệm sống. Nhờ vậy, giáo dục Phật giáo trở thành một môi trường giáo dục toàn diện, nơi người học không chỉ tiếp nhận kiến thức mà còn **trải nghiệm nhân bản, học cách kiểm soát tâm thức, rèn luyện ý chí và phát triển năng lực xã hội**.

Tinh thần nhân bản của Phật giáo là điểm giao hòa với mọi mô hình giáo dục hiện đại. Giáo dục Phật giáo tôn trọng giá trị riêng của mỗi cá nhân, phát huy thiện căn và khuyến khích khả

năng tự điều chỉnh. Con người được đặt ở trung tâm và mọi hoạt động giáo dục đều hướng tới **phát triển trí tuệ, đạo đức, cảm xúc và trách nhiệm cộng đồng**. Giáo dục Phật giáo không dừng lại ở việc tu chứng cá nhân mà còn **khuyến khích phục vụ xã hội, sống vì người khác, xây dựng môi trường sống lành mạnh và giúp xã hội an bình, hài hòa**. Đây chính là sự kết hợp hài hòa giữa tự lợi và lợi tha, giữa sự rèn luyện nội tâm và trách nhiệm cộng đồng, tạo nên nền tảng tinh thần cho mọi hoạt động giáo dục trong GDPT.

Trong bối cảnh hải ngoại, đặc biệt là tại Hoa Kỳ, tinh thần giáo dục này càng trở nên quan trọng. Thanh thiếu niên GDPT tại môi trường đa văn hóa và đa tôn giáo cần được giáo dục không chỉ để giữ gìn giá trị Phật pháp mà còn để **hòa nhập, tôn trọng và phục vụ cộng đồng rộng lớn hơn**. Giáo dục Phật giáo trong bối cảnh này hướng đến việc **nuôi dưỡng nhân cách toàn diện, trí tuệ phản biện, khả năng sáng tạo, kỹ năng giải quyết vấn đề và quản lý cảm xúc**, đồng thời giữ vững bản sắc văn hóa, nhận diện giá trị Phật giáo và nuôi dưỡng lòng từ bi trong mọi hành vi.

Qua đó, Gia Đình Phật Tử tại hải ngoại vừa là nơi rèn luyện thanh thiếu niên, vừa là môi trường **thực hành Phật pháp trong đời sống hiện đại**, kết hợp truyền thống và đổi mới, cá nhân và cộng đồng, đạo đức và trí tuệ. Giáo dục Phật giáo trở thành ánh sáng dẫn đường cho tuổi trẻ, giúp họ nhận diện bản thân, nuôi dưỡng nội lực tâm linh và lan tỏa tinh thần nhân bản, trí tuệ, hòa hợp vào cộng đồng. Đây chính là sứ mệnh của giáo dục Phật giáo trong mọi thời đại và đặc biệt trong thời hiện đại tại hải ngoại, nơi mà trí tuệ và đạo đức không thể tách rời, và nơi giáo dục trở thành nền tảng vững chắc để xây dựng một xã hội hạnh phúc, an lạc.

Bởi giáo dục trong Gia Đình Phật Tử Việt Nam, từ những ngày đầu thành lập, đã thể hiện một tầm nhìn sâu rộng, đó chính là đào tạo thanh thiếu niên không đơn thuần là truyền thụ tri thức hay kỹ năng sinh hoạt, mà là hình thành nhân cách, phát triển đạo đức, bồi đắp trí tuệ và nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng. Và như đã trình bày, trong bối cảnh hải ngoại, nơi tuổi trẻ phải đối diện với môi trường đa văn hóa, đa tôn giáo, và nhiều áp lực xã hội, sứ mệnh giáo dục ấy càng trở nên thiết yếu và cấp bách. Bấy giờ, việc định hướng giáo dục Phật giáo cho GDPT Tại Hoa Kỳ, vì thế, cần phải là một nền giáo dục **toàn diện, hài hòa giữa truyền thống và hiện đại, giữa cá nhân và cộng đồng, giữa đạo đức và trí tuệ**, nhằm hình thành những con người vừa giữ gìn bản sắc Phật giáo, vừa sẵn sàng thích ứng và phục vụ xã hội.

Trọng tâm của giáo dục này là **chuyển hóa nội tâm và kiến tạo hành vi đúng Pháp**, giúp thanh thiếu niên tự khám phá chính mình, nhận diện vô minh và chuyển hóa các xu hướng tiêu cực bằng chánh niệm, định lực và trí tuệ. Học trong môi trường GDPT không những là học Phật pháp trên giấy tờ, mà là **học để sống Phật pháp trong đời sống hằng ngày**, biến lý thuyết thành hành động, lý tưởng thành thói quen. Giáo dục hướng dẫn các em tự kiểm soát hành vi, rèn luyện trí tuệ phân biệt và hình thành kỹ năng nhận diện đúng sai trong mọi tình huống, từ học tập, gia đình, đến giao tiếp xã hội. Trong môi trường Hoa Kỳ, nơi quyền tự do cá nhân được tôn trọng và xã hội đa dạng về quan điểm, thanh thiếu niên GDPT phải được chuẩn bị để **sống Phật pháp mà vẫn hòa nhập, tôn trọng pháp luật và cộng đồng đa dạng**, đồng thời đối diện với thử thách như áp lực học thuật, căng thẳng tâm lý hay mất phương hướng về giá trị bằng kiến thức tâm lý, kỹ năng chánh niệm và hành vi thiện lành.

Giáo dục Phật giáo tại hải ngoại còn phải **kết hợp tinh thần nhân bản với pháp tri**, tạo điều kiện để học sinh phát triển bản sắc cá nhân, đồng thời học cách tiếp xúc với người khác bằng lòng từ bi, trí tuệ và sự tôn trọng. Đây là sự dung hòa giữa truyền thống Phật giáo vốn nhấn mạnh thiện căn và khả năng tự điều chỉnh, với môi trường xã hội hiện đại, nơi quyền tự do, pháp luật và đa dạng văn hóa là nền tảng.

Trong nội dung giáo dục cụ thể, đạo đức căn bản và trí tuệ ứng dụng phải song hành. Thanh thiếu niên được rèn luyện **chánh kiến và chánh tư duy**, giúp phân biệt thông tin đúng sai, cân nhắc hành vi dựa trên đạo đức và luật pháp. Họ được khuyến khích thể hiện **chánh ngữ và chánh hành vi**, ứng xử có trách nhiệm, thiện lành và tôn trọng trong mọi quan hệ từ gia đình, bạn bè đến cộng đồng rộng lớn hơn. Song song với trí tuệ, các phương pháp rèn luyện **chánh niệm và kỹ năng tâm lý** được lồng ghép trong sinh hoạt thường nhật, từ thiền hành, thiền thở, đến tự phân tích cảm xúc, nhằm phát triển nội tâm ổn định, sáng suốt và khả năng kiểm soát bản thân trước những biến động của đời sống hiện đại.

Môi trường học tập trong GDPT tại Hoa Kỳ phải được xây dựng gắn liền với **sinh hoạt cộng đồng**, thông qua trại, văn nghệ, thiện nguyện và các hoạt động vui chơi. Những hoạt động này vừa giáo dục về tinh thần Phật pháp mà còn là cầu nối giữa **giáo dục đạo đức và giáo dục xã hội**, giúp thanh thiếu niên thực hành vị tha, phục vụ cộng đồng và trải nghiệm giá trị sống. Đồng thời, việc **giữ gìn văn hóa bản địa song hành với nhận diện Phật giáo** là điều cốt lõi: học tiếng mẹ đẻ, hiểu nguồn gốc văn hóa, và nhận diện giá trị riêng của tổ chức GDPT giúp các em hình thành

bản sắc cá nhân trong bối cảnh đa văn hóa, vừa gắn kết với cội nguồn vừa thích ứng với xã hội Hoa Kỳ.

Phương pháp giáo dục cần được thực hiện một cách **tùy duyên, linh hoạt và sáng tạo**, lồng ghép giáo lý vào các hoạt động cụ thể thay vì giảng dạy lý thuyết khô khan. Nguyên lý Bi – Trí – Dũng, Hòa – Tin – Vui được áp dụng trong từng chủ đề sinh hoạt, trại và khóa tu, giúp thành viên vừa lĩnh hội tinh thần Phật pháp vừa trải nghiệm giá trị sống qua hành động. Huynh trưởng không những truyền đạt kiến thức mà còn là **hình mẫu sống đạo đức – trí tuệ – vị tha**, thực hiện nguyên lý “dạy bằng chính đời sống mình”, để đoàn sinh nhận thức rằng nhân cách được hình thành từ hành vi, từ lựa chọn và từ trải nghiệm sống. Đồng thời, phương pháp sư phạm hiện đại được tích hợp, bao gồm **áp dụng phương pháp học bằng cách thực hành, học tập trải nghiệm, thảo luận nhóm, mời chuyên gia tâm lý và giáo dục**, giúp GDPT tại Hoa Kỳ đảm bảo giáo dục vừa truyền thống, vừa khoa học và vừa phù hợp với môi trường xã hội đa dạng.

Như vậy, định hướng giáo dục Phật giáo cho GDPT tại hải ngoại không những là việc dạy lý thuyết hay tổ chức sinh hoạt, mà là một **hành trình toàn diện nhằm hình thành nhân cách, trí tuệ, lòng từ bi và khả năng phục vụ cộng đồng**. Nó hướng tới việc nuôi dưỡng những con người biết tự nhận thức, tự điều chỉnh, sống hài hòa giữa bản sắc cá nhân và cộng đồng đa văn hóa, đồng thời trở thành những nhân tố tích cực, đóng góp vào xã hội an lạc và vững bền. Giáo dục trong GDPT, khi vận hành theo hướng này, chính là hiện thân của tinh thần Phật pháp: **vừa giữ gìn truyền thống, vừa thích ứng với hiện đại, vừa phát triển cá nhân, vừa kiến tạo cộng đồng**, trở thành nền tảng cho một xã hội trí tuệ, nhân bản và hạnh phúc, đúng với sứ mệnh giáo dục vượt thời gian của tổ chức.

Tóm lại, *Giáo Dục Phật giáo trong Gia Đình Phật Tử*, đặc biệt tại môi trường hải ngoại như Hoa Kỳ, không những là việc truyền thụ tri thức hay tổ chức sinh hoạt, mà là **một hành trình rèn luyện toàn diện nhân cách con người**, nơi cá nhân, đạo đức, trí tuệ và trách nhiệm cộng đồng hòa quyện thành một chỉnh thể hài hòa. Nó vừa cổ kính, vừa đổi mới; cổ kính bởi giữ vững tinh thần nhân bản, bởi những giá trị đạo đức và trí tuệ đã được thử thách qua thời gian, đã hun đúc tâm hồn biết bao thế hệ thanh thiếu niên Việt Nam, truyền cảm hứng cho họ sống thiện lành và biết tự chủ trong mọi hoàn cảnh; đồng thời đổi mới bởi khả năng tiếp thu và vận dụng những phương pháp giáo dục hiện đại, những kiến thức tâm lý và kỹ năng sống phù hợp với thế giới phức hợp và đa dạng ngày nay, nơi quyền tự do cá nhân, pháp

luật và sự đa văn hóa đặt ra những thách thức và cơ hội song song.

Trong bối cảnh này, GDPT vừa là môi trường giáo dục vừa là **một cộng đồng thực hành Phật pháp sống động**, nơi học sinh được khuyến khích tự nhận diện nội tâm, phát triển trí tuệ phản biện, rèn luyện chánh niệm, đồng thời học cách ứng xử hòa hợp và phục vụ xã hội. Giáo dục tại đây không chỉ nhằm đào tạo những cá nhân xuất sắc về trí thức mà quan trọng hơn là **hình thành những con người biết cân bằng giữa tự lợi và lợi tha, giữa phát triển bản thân và đóng góp cho cộng đồng**, những con người sẵn sàng đứng lên bảo vệ giá trị đạo đức, lan tỏa lòng từ bi và kiến tạo hòa bình trong môi trường đa dạng.

Định hướng giáo dục này, khi được thực hiện nghiêm túc và thấu đáo, sẽ giúp GDPT tại hải ngoại trở thành **một mô hình giáo dục tiêu biểu, kết hợp truyền thống Phật giáo với phương pháp hiện đại**, đồng thời tạo ra một thế hệ trẻ vừa **giữ gìn bản sắc văn hóa Phật giáo Việt Nam**, vừa **hòa nhập và cống hiến cho xã hội nơi mình sinh sống**. Nó giúp các thành viên áo Lam nhận thức sâu sắc rằng tu dưỡng nội tâm, rèn luyện nhân cách và phát triển trí tuệ là con đường cá nhân đồng thời còn **đóng góp thiết thực cho hòa bình, hạnh phúc và thịnh vượng của cộng đồng rộng lớn hơn**.

Với tầm nhìn ấy, giáo dục Phật giáo trong GDPT hải ngoại trở thành một **di sản sống động**, không những truyền lại những giá trị tinh thần lâu dài, mà còn thích nghi và lan tỏa sức mạnh của đạo Phật vào đời sống hiện đại, giúp những ai tiếp cận sẽ trở thành những công dân có tâm, có trí và có khả năng kiến tạo xã hội nhân bản, công bằng, an lạc. Đây chính là sứ mệnh cao cả mà mỗi huynh trưởng, mỗi thành viên GDPT cần nhận thức và thực hành, để giáo dục Phật giáo vừa là một truyền thống, vừa là **một nguồn năng lượng biến đổi xã hội, góp phần hình thành thế hệ trẻ Việt Nam hải ngoại vững vàng về nhân cách, sáng suốt về trí tuệ và chan chứa lòng từ bi trong đời sống thực tiễn**.

Phật lịch 2569 – Sacrament 09.01.2026

TÂM THƯỜNG ĐỊNH Bạch Xuân Phê

*Phó Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Văn Hóa,
GHPGVNTN HK; kiêm Thư ký*

*Ủy Viên Giáo Dục BHD Gia Đình Phật Tử Việt
Nam Tại Hoa Kỳ*

LỄ CÚNG TẮT NIÊN

*Lễ cúng tất niên lại trùng
Lễ mừng Noel cộng đồng phương Tây
Lễ cúng tất niên vui vầy
Gia đình sum họp mừng ngày Chúa sinh
Thực đơn nhiều món linh đình
Khác chẳng là chuyện sát sinh chẳng còn
Ta mừng là mừng núi non
Ngàn cây vạn lá núi rừng vui reo
Chòm mây dừng cánh bên đèo
Nhìn dòng nước chảy quanh queo núi đồi
Ánh dương tỏ rõ đất trời
Mỉm cười vạn vật vạn loài cùng vui
Loài người hạnh phúc phân chia
Vạn loài hạnh phúc chẳng lìa trần gian
Lễ cúng tất niên hoàn thành
Vui chung muôn loại tương sinh cộng đồng.*

HOÀNG DUY



Theo Dấu Chân Phật: **TỪ “AN LẠC TỪNG BƯỚC CHÂN” ĐẾN WALK FOR PEACE!**

Lôi Am



Buổi sáng, khi thành phố còn chưa kịp tỉnh hẳn sau những dòng tin đêm, những bước chân đã lặng lẽ rời khỏi lề đường. Không còi xe tiễn đưa. Không loa phóng thanh. Không cờ xí. Không biểu ngữ. Chỉ có tiếng vải áo khẽ chạm gió, nhịp thở đều, và mặt đất hiện ra trọn vẹn dưới những đôi chân trần.

Người qua đường ban đầu không hiểu. Rồi họ chậm lại. Rồi họ nhìn lâu hơn. Và ở đâu đó, rất sâu trong vùng ký ức tập thể của một xã hội đã quen sống bằng tốc độ và tranh cãi, một câu hỏi cốt lõi và sinh tử nhưng chưa bao giờ lỗi thời âm thầm trỗi dậy.

Không phải mọi cuộc đi đơn thuần chỉ dẫn đến một nơi chốn nào đó. Có những cuộc đi chỉ để trả con người về lại với chính mình.

Nếu hòa bình có thể được tạo ra bằng việc đi bộ, thế giới này đã yên ổn từ lâu. Nếu chỉ cần một đoàn người bước đi là chiến tranh lắng xuống, thì lịch sử nhân loại hẳn đã không mang trên mình những lớp trầm tích của chém giết, áp bức, trả thù và biện minh. Đi bộ, xét cho cùng, là một hành vi bình thường đến mức không đáng kể. Nó không ký

hiệp ước. Không ban hành luật lệ. Không ép buộc ai phải thay đổi lập trường. Nó không chiếm lấy một trung tâm quyền lực nào, cũng không làm lung lay tức thời một cấu trúc chính trị đã được gia cố bằng lợi ích, bạo lực và diễn ngôn chính danh.

Chính vì thế, trong cái nhìn thuần túy chính trị, đi bộ là một hành động bất lực. Nó không mang “quyền năng”. Nó không sản sinh kết quả đo đếm được. Nó không cho thấy ngay lập tức sự “hiệu quả”. Và trong một thế giới đã quen đánh giá mọi giá trị bằng tốc độ, bằng tác động, bằng kết quả hữu hình, thì đi bộ – đặc biệt là đi trong im lặng – gần như bị xếp vào vùng vô nghĩa.

Nhưng Phật giáo không bao giờ đặt niềm tin của mình vào những gì gây ấn tượng nhanh chóng. Đạo Phật không vận hành bằng logic của biểu diễn, mà bằng logic của **chuyển hóa**. Khổ đau, theo cái nhìn Phật học, không phải là một hiện tượng ngoại lai đến từ “bên ngoài xã hội”, mà là kết quả tích tụ của những cấu trúc tâm thức chưa được soi sáng đó là tham ái, sợ hãi, sân hận, vô minh. Xã hội chỉ là hình thức biểu hiện tập thể của những cấu trúc như vậy.

Cho nên, con đường hóa giải khổ đau, trong nhãn quan Phật giáo, không bắt đầu từ việc tái cấu trúc quyền lực, mà từ việc **điều phục chính con người đang tạo ra và duy trì quyền lực ấy**. Không phải ngẫu nhiên mà Đức Phật đặt thân – khẩu – ý làm nền tảng của mọi nghiệp lực. Bởi mọi trật tự xã hội, trước khi trở thành luật pháp hay thể chế, đều đã từng là những thói quen tâm lý, những phản xạ cảm xúc, những cách hành xử lặp đi lặp lại của con người với nhau.

Trong một thế giới bị thống trị bởi lời nói, thân hành trở thành điều hiểm hoi. Diễn văn nổi tiếp diễn văn. Tuyên bố chồng lên tuyên bố. Khẩu hiệu, bình luận, tranh luận, phản biện, công kích... tạo thành một đại dương âm thanh không ngơi nghỉ. Nhưng nghịch lý là càng nói nhiều, con người càng khó chạm đến nhau. Lời nói ngày càng trở thành công cụ phòng vệ, tấn công, định danh, loại trừ. Ngôn ngữ không còn là nhịp cầu, mà trở thành chiến tuyến.

Trong bối cảnh đó, **thân hành xuất hiện như một hình thái ngôn ngữ không thể tranh cãi**. Thân hành không cổ thuyết phục. Nó không cần đúng. Nó không cần thẳng. Nó không đưa ra luận đề để người khác phản bác. Nó chỉ hiện diện – trọn vẹn, nhất quán, không mâu thuẫn với chính nó. Và chính sự hiện diện đó làm nảy sinh một hiệu ứng mà không một bài diễn văn nào có thể tạo ra, người đối diện buộc phải quay về với chính mình.

Một Tăng đoàn bước đi trong chánh niệm không nói rằng họ đúng, cũng không nói rằng xã hội sai. Nhưng các Sư đặt ra, bằng chính thân thể mình, một câu hỏi âm thầm mà sâu sắc *rằng liệu cách sống mà chúng ta đang xem là bình thường có thật sự là cách sống duy nhất?*

Tăng đoàn Walk For Peace không “làm” hòa bình theo nghĩa hành động xã hội học thông thường. Các Sư không vận động chính sách. Không gây áp lực quyền lực. Không đứng về một phía trong các xung đột đang xé rách xã hội. Điều các Sư làm – nếu có thể gọi là “làm” – là **sống một trạng thái không-hiểu-chiến ngay giữa một môi trường đã quen vận hành bằng phản xạ đối kháng**.

Trong đời sống hiện đại, phản xạ đối kháng gần như trở thành bản năng tập thể. Khác biệt ý kiến nhanh chóng bị diễn giải thành đe dọa. Bất đồng quan điểm dễ dàng trượt sang phủ nhận nhân phẩm. Người ta không chỉ tranh luận để bảo vệ lập trường, mà để bảo vệ cái tôi đang bị đặt vào thế mong manh. Trong không khí đó, mỗi cá nhân đều mang trong mình một dạng chiến tranh vi mô, đó là chiến tranh trong lời nói, trong ánh nhìn, trong cách quy kết động cơ của người khác.

Chính ở đây, từng bước chân chánh niệm của Tăng đoàn không còn là một hành vi cá nhân, mà

trở thành **một vết rạn nhỏ trong logic vận hành của xã hội hiện đại**. Nó không đối đầu trực diện. Nó không phá vỡ từ bên ngoài. Nhưng nó làm lung lay từ bên trong, bằng cách từ chối tham gia vào vòng xoáy quen thuộc của đối kháng – thắng thua – đúng sai.

Mỗi bước đi như thế không mang theo một “thông điệp” theo nghĩa truyền thông. Nó mang theo một **sự bất tuân sâu xa** – bất tuân lại mệnh lệnh vô hình buộc con người phải luôn phản ứng, luôn lên tiếng, luôn chứng tỏ, luôn tự vệ. Trong một trật tự đã mệt mỏi vì chính sự căng thẳng mà nó tạo ra, sự bất tuân ấy không gây phẫn nộ, mà khơi dậy một cảm giác lạ lùng đó là sự nhẹ nhõm, tò mò, rồi suy tư.

Và chính ở điểm này, đi bộ – vốn không có quyền năng chính trị – lại chạm đến một tầng sâu hơn cả chính trị, **nền tảng tâm lý – đạo đức của xã hội**. Một trật tự có thể đứng vững trước biểu tình, phản kháng, thậm chí bạo lực, nhưng lại rất mong manh trước câu hỏi *chúng ta đang sống để làm gì, và vì sao chúng ta không còn biết đi chậm lại?*

Walk For Peace không đặt mình vào vai trò cứu thế. Các Sư không hứa hẹn một tương lai không xung đột. Nhưng bằng thân hành lặng lẽ, các Sư làm lộ ra một sự thật mà xã hội hiện đại cố quên chính là hòa bình không sụp đổ vì thiếu giải pháp, mà vì con người đã đánh mất **năng lực an trú trong chính mình**. Và khi năng lực ấy được sống ra – dù chỉ bằng những bước chân chậm rãi trên mặt đất – thì một trật tự đã kiệt sức vì chính những căng thẳng nội tại của nó bắt đầu rung chuyển, không phải vì bị tấn công, mà vì không còn ai tiếp sức cho sự hiểu chiến vô thức của nó nữa.

Sự chú ý mà Tăng đoàn Walk For Peace nhận được không đến từ toan tính, cũng không phải là kết quả của một kế hoạch truyền thông tinh vi. Nó nảy sinh như một hiện tượng ngược dòng **càng không tìm cách được nhìn thấy, lại càng bị nhìn thấy**. Nhưng để hiểu điều đó, cần đặt Walk For Peace vào đúng bối cảnh tinh thần của xã hội Hoa Kỳ hôm nay – một bối cảnh mà khủng hoảng chính trị chỉ là phần nổi của một sự rạn nứt sâu hơn nhiều.

Hoa Kỳ đang sống trong tình trạng phân hóa kéo dài. Những ranh giới chính trị ngày càng đông cứng lại. Những khác biệt sắc tộc, văn hóa, tôn giáo không còn chỉ là đa dạng, mà thường xuyên bị đẩy thành đối đầu. Bạo lực súng đạn trở thành một ám ảnh tập thể lặp đi lặp lại đến mức tê liệt cảm xúc. Khủng hoảng di trú không chỉ là vấn đề pháp lý, mà là nỗi lo sợ về căn tính. Bất ổn kinh tế làm lung lay cảm giác an toàn vốn từng là trụ cột của giấc mơ Mỹ.

Nhưng tất cả những điều đó, nếu nhìn sâu

hơn, chỉ là biểu hiện bên ngoài của một khủng hoảng âm thầm hơn, **khủng hoảng ý nghĩa sống**.

Người ta nói rất nhiều về quyền – quyền tự do ngôn luận, quyền lựa chọn, quyền bảo vệ bản thân, quyền được công nhận. Nhưng càng nói về quyền, con người lại càng ít nói về **trách nhiệm nội tâm**, đó chính là trách nhiệm với cảm xúc của chính mình, với cơn giận đang hình thành trong tâm, với nỗi sợ đang chi phối cách nhìn người khác. Quyền được hiểu như khả năng đòi hỏi, nhưng hiếm khi được hiểu như khả năng tự chế, tự soi, tự dừng.

Người ta nói rất nhiều về tự do, nhưng tự do thường được hiểu là *thoát khỏi ràng buộc bên ngoài*, chứ không phải *tự do khỏi sợ hãi, khỏi thù hận, khỏi nhu cầu phải thắng*. Người ta nói nhiều về công lý, nhưng lại thiếu khả năng lắng nghe trong bất đồng, thiếu kiên nhẫn với những tiếng nói không thuộc về phe mình, thiếu không gian cho sự do dự và tự vấn.

Trong một xã hội như vậy, ngôn ngữ quyền lực trở nên quá quen thuộc. Mọi vấn đề đều được đặt trong khung *ai đúng – ai sai, ai thắng – ai thua, ai được – ai mất*. Chính trong sự bão hòa đó, Tăng đoàn Walk For Peace bước vào xã hội Mỹ không bằng lời nói, mà bằng **sự hiện diện**.

Sự hiện diện ấy ban đầu không gây chú ý. Nó quá lặng lẽ. Quá khác với nhịp điệu thông thường của đời sống công cộng. Nhưng rồi, chính vì không mang theo bất kỳ đòi hỏi nào, nó bắt đầu tạo ra những khoảng trống trong tâm trí người quan sát. Người ta tò mò – không phải vì bị kích động, mà vì bị chạm vào một điều gì đó đã lâu không còn xuất hiện trong không gian chung, đó là **một cách sống không cần biện minh**.

Từ tò mò, người ta chậm lại. Và trong khoảnh khắc chậm lại ấy, một câu hỏi rất giản dị nhưng sâu sắc nảy sinh: *Tại sao chúng ta có thể sống như vậy?* Không phải câu hỏi mang tính so sánh hơn thua, mà là câu hỏi mở ra khả năng khác, một khả năng sống mà không cần luôn ở trong tư thế phòng vệ.

Chính tại đây, Walk For Peace đánh thức một ký ức đạo đức rất sâu trong lịch sử Hoa Kỳ.

Hoa Kỳ không xa lạ với hình ảnh con người bước đi vì một lý tưởng. Những cuộc tuần hành vì quyền công dân, những đoàn người phản đối chiến tranh Việt Nam, những bước chân đòi chấm dứt phân biệt chủng tộc – tất cả đều là một phần của ký ức tập thể Mỹ. Nhưng những cuộc đi đó luôn gắn với yêu sách rõ ràng, với ngôn ngữ tranh đấu, với mục tiêu chính trị cụ thể.

Walk For Peace khác ở chỗ: các Sư **không đòi hỏi điều gì**.

Không yêu cầu chính sách; không chống đối một đối tượng cụ thể; không kêu gọi đứng về phía

nào và không gây áp lực đạo đức bằng sự phản nộ.

Chính vì vậy, các Sư không kích hoạt phản xạ phòng vệ chính trị – phản xạ vốn khiến con người co cụm lại trong bản sắc phe phái. Thay vào đó, các Sư kích hoạt một tầng sâu hơn về **lương tri con người**, nơi vẫn còn khả năng cảm nhận mà không cần lập tức phân loại.

Người dân Mỹ nhìn thấy trong hình ảnh Tăng đoàn không phải là “một phong trào mới”, mà là **một ký ức cũ**, ký ức về đạo đức công dân, về khả năng đứng lại giữa dòng đời để tự hỏi mình đang đi về đâu. Đó là ký ức về một xã hội từng tin rằng tự do không thể tách rời tự chủ nội tâm, rằng công lý không thể tồn tại nếu con người đánh mất khả năng nhìn thấy nhân tính nơi người khác.

Và rồi đến vai trò của truyền thông. Truyền thông hiện đại rất giỏi thao túng ngôn ngữ. Lời nói có thể bị cắt ghép. Thông điệp có thể bị bóp méo. Mâu thuẫn có thể bị thổi phồng để tạo kịch tính. Nhưng **sự im lặng có phẩm hạnh** thì không dễ bị thao túng.

Máy quay có thể ghi hình từng bước chân, nhà báo có thể đặt câu hỏi. Nhưng Tăng đoàn không cung cấp “chất liệu gây tranh cãi”. Không có phát ngôn cực đoan để trích dẫn; không có lập trường đối kháng để gán nhãn; không có ngôn ngữ loại trừ để kích động phản ứng.

Trong tình thế đó, truyền thông rơi vào một trạng thái hiểm hoai là **bất lực theo cách tích cực**. Họ buộc phải mô tả sự kiện như nó đang là, thay vì như họ muốn nó trở thành. Họ không thể dễ dàng đẩy Walk For Peace vào vòng xoáy quen thuộc của “us vs them”, bởi ở đây không có “them” để đối đầu.

Chính sự bất lực ấy lại mở ra một không gian khác cho cộng đồng để nhìn, để cảm, để suy tư mà không bị dẫn dắt ngay lập tức vào một khuôn mẫu diễn giải có sẵn. Và trong không gian đó, sự trầm lặng – thay vì bị chìm lấp – lại trở thành tâm điểm, không phải như một hiện tượng gây sốc, mà như **một lời nhắc nhẹ nhưng dai dẳng rằng có những cách hiện diện khác giữa đời sống chung**.

Thế giới hôm nay không thiếu thông tin về chiến tranh, nhưng lại thiếu khả năng **chịu đựng sự thật của chiến tranh**. Những bản tin dồn dập về Ukraine, Gaza, Trung Đông, hay các điểm nóng ở châu Á – Thái Bình Dương trôi qua màn hình với tốc độ ngày càng nhanh, trong khi cảm xúc của con người ngày càng mỏng. Máu đổ nhiều hơn, nhưng nỗi đau trở nên trừu tượng hơn. Hận thù được cập nhật theo thời gian thực, nhưng khả năng lắng nghe và suy tư thì tụt lại phía sau.

Trong bối cảnh đó, logic chi phối thế giới hiện đại là logic của **tốc độ và kiểm soát**. Quốc gia nào phản ứng nhanh hơn thì giành lợi thế. Công



nghe nào xử lý dữ liệu nhanh hơn thì thống trị thị trường. Hệ thống nào giám sát chặt hơn thì được xem là an toàn hơn. Tốc độ trở thành thước đo của sức mạnh và kiểm soát trở thành ảo tưởng về ổn định.

Nhưng chính logic ấy cũng là nguồn gốc của một dạng bất an sâu sắc. Khi mọi thứ phải diễn ra nhanh hơn, con người không còn thời gian để **chuyển hóa** những gì đang diễn ra trong nội tâm. Sợ hãi không được tiêu hóa. Giận dữ không được nhận diện. Nỗi đau không được lắng nghe. Tất cả bị đẩy xuống tầng vô thức tập thể, nơi chúng tích tụ và chờ dịp bùng phát thành xung đột mới.

Trong một thế giới như vậy, Walk For Peace xuất hiện như một **động tác nghịch lý**. Các Sư không tăng tốc để “bắt kịp thời đại”. Các Sư đi chậm. Không phải đi chậm vì không có khả năng đi nhanh, mà vì **từ chối đồng lõa với một nhịp điệu đã khiến nhân loại kiệt sức**.

Hòa bình, theo logic toàn cầu hiện tại, thường được hiểu như kết quả của sự cân bằng quyền lực, bên nào mạnh hơn sẽ áp đặt trật tự, bên nào yếu hơn sẽ buộc phải chấp nhận. Nhưng lịch sử cho thấy, mọi trật tự được xây dựng trên nền tảng thắng – thua đều mang trong mình mầm mống của vòng bạo lực kế tiếp. Thắng lợi không bao giờ chấm dứt hận thù; nó chỉ đẩy hận thù sang một giai đoạn ngủ đông.

Walk For Peace không tranh luận với logic ấy. Các Sư đơn giản **bước ra khỏi nó**. Trong từng bước chân, họ gửi đi một thông điệp không lời nhưng nhất quán chính là hòa bình không đến từ việc đi nhanh hơn kẻ khác, mà từ khả năng **đi chậm lại mà không sụp đổ**. Đi chậm trong một thế giới đang chạy không phải là dấu hiệu của yếu đuối mà là dấu hiệu của một nội lực đã đủ vững để không bị cuốn theo hoảng loạn tập thể.

Tương tự, hòa bình không đến từ thắng – thua. Khi bất đồng bị diễn giải như mối đe dọa

hiện sinh, con người không còn khả năng đối thoại. Mỗi quan điểm khác biệt trở thành một kẻ thù tiềm tàng. Từ đó, xung đột không còn là ngoại lệ, mà trở thành trạng thái thường trực. Walk For Peace, bằng cách từ chối đứng vào bất kỳ trục đối kháng nào, nhắc lại một chân lý cổ xưa của Phật học rằng **kẻ thù đầu tiên cần được nhận diện không nằm bên ngoài, mà nằm trong phản xạ loại trừ của chính mình**.

Trong một thế giới bị ám ảnh bởi kiểm soát – kiểm soát biên giới, kiểm soát thông tin, kiểm soát tài nguyên, kiểm soát hành vi – hòa bình thường được hiểu như khả năng kiểm soát tốt hơn. Nhưng càng kiểm soát, con người càng xa rời chính mình. Kiểm soát bên ngoài tăng lên đồng nghĩa với việc **tự chủ nội tâm suy giảm**. Walk For Peace không tìm cách kiểm soát thế giới. Các Sư đề nghị một hướng ngược lại, đó chính là học cách **tự điều phục**.

Đây không phải là sự rút lui khỏi thực tại, mà là một lựa chọn nhân học. Tăng đoàn không đưa ra giải pháp địa-chính trị, bởi các Sư hiểu rằng mọi giải pháp như thế, nếu không được đặt trên nền tảng của một con người biết an trú trong thân tâm, chỉ có giá trị tạm thời. Hiệp ước hòa bình có thể được ký, nhưng nếu những cấu trúc sợ hãi, thù hận và tham vọng vẫn còn nguyên trong tâm thức tập thể, thì hiệp ước ấy chỉ là một khoảng nghỉ giữa hai cuộc xung đột.

Biến đổi khí hậu, di cư, xung đột tài nguyên không những là vấn đề kỹ thuật hay chính sách. Chúng là hệ quả của một cách sống đã cạn kiệt khả năng **tự giới hạn**. Công nghệ, đặc biệt là trí tuệ nhân tạo, đang đẩy nhanh mọi tiến trình, nhưng lại rút cạn chiều sâu hiện sinh. Con người biết nhiều hơn, làm nhanh hơn, nhưng hiểu mình ít hơn. Trong khoảng trống ấy, khủng hoảng không còn là sự kiện bất thường, mà trở thành trạng thái nền của đời sống toàn cầu.

Walk For Peace, trong bối cảnh đó, không mang tham vọng “cứu thế giới”. Các Sư chỉ nhắc lại một điều tưởng như hiển nhiên nhưng đã bị quên lãng rằng, nếu con người không học lại cách **an trú trong thân tâm**, thì không một cấu trúc hòa bình nào có thể bền vững. Hòa bình không thể được thiết kế bên ngoài rồi áp đặt vào bên trong. Nó phải được **sống ra** từ những con người đã thôi mang chiến tranh trong chính mình.

Và có lẽ chính vì thế, giữa những biến động toàn cầu tưởng như không liên quan đến một đoàn người đi bộ trong im lặng, Walk For Peace lại chậm đứng mạch thời đại. Không phải bằng cách phản ứng nhanh hơn, mạnh hơn, hay ồn ào hơn, mà bằng cách **đặt lại câu hỏi căn bản nhất** chính là khi thế giới đang chạy, liệu còn ai trong chúng ta đủ can đảm để dừng lại mà không đánh mất chính mình?

Bấy giờ, mục đích tối hậu mà Tăng đoàn muốn trao là gì? Hòa bình an lạc mà Tăng đoàn Walk For Peace nói đến không phải là một trạng thái chính trị, càng không phải là một kết quả có thể được bảo đảm bằng cam kết hay quyền lực. Các Sư không hứa hẹn chấm dứt chiến tranh, bởi chiến tranh không chỉ nằm trên bản đồ thế giới mà còn nằm sâu trong cấu trúc tâm lý của con người. Các Sư không hứa giải quyết bất công, bởi bất công không chỉ là vấn đề thể chế mà còn là cách con người nhìn và đối xử với nhau trong đời sống hằng ngày. Các Sư cũng không hứa thay đổi chính sách, bởi chính sách – dù cần thiết – luôn đến sau những chuyển động sâu hơn của nhận thức và đạo đức xã hội.

Điều Tăng đoàn trao đi khiêm tốn hơn rất nhiều, nhưng cũng cần bản hơn rất nhiều đó chính là khả năng sống mà không bị cuốn theo hận thù và sợ hãi. Trong một thế giới mà sợ hãi được nuôi dưỡng như một nguồn năng lượng chính trị, và hận thù được hợp thức hóa như một phản ứng chính đáng, khả năng ấy không hề nhỏ bé. Trái lại, đó là một dạng nội lực mà xã hội hiện đại đang thiếu trầm trọng.

An lạc, theo nghĩa Phật học, không phải là trạng thái trong đó mọi vấn đề đều được giải quyết, mọi mâu thuẫn đều biến mất, hay mọi nỗi đau đều được xoa dịu. An lạc là khả năng không để khổ đau của thế gian biến mình thành kẻ gieo thêm khổ đau. Đó là một trạng thái tỉnh thức, nơi con người vẫn thấy rõ bất công, vẫn cảm nhận được nỗi đau của người khác, nhưng không để cơn giận, sự tuyệt vọng hay nhu cầu trả đũa chiếm quyền điều khiển hành động của mình.

Trong bối cảnh đó, hòa bình không còn là một đích đến xa xôi, mà là một cách hiện hữu. Nó không chờ thế giới đổi thay rồi mới xuất hiện. Nó xuất hiện ngay trong cách con người phản ứng với thế giới khi thế giới chưa hề thay đổi. Walk For Peace không cổ vũ thái độ buông xuôi hay thờ ơ trước khổ đau. Các Sư chỉ từ chối một điều là để khổ đau biến mình thành bản sao của chính bạo lực mà mình đang lên án.

Chính vì vậy, hòa bình mà Tăng đoàn nói đến không thể được trao như một món quà. Nó không phải là thứ có thể nhận thụ động. Nó chỉ có thể được thực tập. Mỗi người đều có thể bước những bước chánh niệm của riêng mình – không nhất thiết phải đi hàng ngàn cây số, không cần khoác áo tu, không cần rời bỏ đời sống thế tục. Những bước chân ấy có thể diễn ra trong gia đình, nơi những mâu thuẫn nhỏ bé nhưng dai dẳng thường bị xem nhẹ. Chúng có thể diễn ra trong cộng đồng, nơi khác biệt dễ bị diễn giải thành chia rẽ. Chúng cũng có thể diễn ra ngay trong những bất đồng chính trị gay gắt, nơi con người thường quên rằng phía bên kia cũng là những con người đang



loay hoay tìm cách sống cho đúng.

Hòa bình, theo tinh thần Walk For Peace, không được ban phát, cũng không được áp đặt. Nó được gợi mở như một con đường – con đường mà mỗi người phải tự bước, với nhịp độ của chính mình, với những vấp ngã và điều chỉnh không thể tránh khỏi. Tăng đoàn không đi thay ai. Các Sư chỉ đi trước, để cho thấy rằng con đường ấy là có thể, rằng một cách sống không-hiếu-chiến không phải là ảo tưởng, mà là một thực hành cụ thể, dù đòi hỏi kiên nhẫn và kỷ luật nội tâm.

Và có lẽ, điều sâu xa nhất mà Walk For Peace trao lại cho Hoa Kỳ không nằm ở thông điệp các Sư phát ra, mà ở khoảng trống các Sư tạo ra – khoảng trống để xã hội này nhìn lại chính mình. Không phải quyền lực, bởi Hoa Kỳ đã quá quen với quyền lực. Không phải vinh quang, bởi vinh quang luôn đi kèm với cái giá của sự loại trừ. Không phải ưu thế đạo đức, bởi ưu thế đạo đức thường nhanh chóng biến thành sự phán xét.

Điều mà nước Mỹ đang tìm kiếm, dù hiếm khi gọi nhắc tới, là khả năng lắng nghe mà không sợ bị mất mình. Là khả năng bất đồng mà không cần triệt tiêu nhau. Là khả năng sống chung mà không cần đồng hóa, không cần buộc người khác phải giống mình để cảm thấy an toàn. Walk For Peace, bằng sự hiện diện lặng lẽ của mình, nhắc lại rằng những khả năng ấy không phải là xa xỉ phẩm tinh thần, mà là điều kiện cần để một xã hội đa dạng có thể tồn tại mà không tự xé nát chính nó.

Trong một thời đại mà mọi lời kêu gọi hòa bình đều dễ bị nghi ngờ là ngây thơ hoặc đạo đức giả, Walk For Peace chọn một con đường khác, không nói nhiều về hòa bình, mà sống sao để bạo lực không còn tìm được chỗ trú ẩn trong chính mình. Và có lẽ, chính trong sự khiêm tốn ấy, các Sư chạm đến điều cần bản nhất của nhân loại – khát vọng được sống mà không phải mang theo chiến tranh trong từng nhịp thở, từng bước chân, từng mối quan hệ.

Kết lại, đi bộ không tự nó mang lại hòa bình, nhưng một đoàn người đi trong tinh thức, kỷ luật, im lặng và từ bi, giữa một thế giới náo loạn, lại có thể trở thành một tấm gương không lời soi chiếu lại toàn bộ một xã hội đang chạy quá nhanh, nói quá nhiều và nghe quá ít. Không phải bằng sự đối đầu, mà bằng sự khác biệt tận gốc trong cách hiện diện.

Walk For Peace không đến để thay đổi nước Mỹ theo nghĩa chính trị. Các Sư không mang theo lộ đồ cho một trật tự mới. Không hứa hẹn một kỳ nguyên không còn xung đột. Điều các Sư làm khiêm tốn hơn rất nhiều, nhưng cũng bền bỉ hơn rất nhiều đó chính là **nhắc nước Mỹ nhớ lại một khả năng sâu xa của con người** – khả năng đặt từng bước chân xuống mặt đất mà không mang theo bạo lực, và khả năng cùng bước đi mà không giẫm lên nhau.

Nếu nhìn kỹ, Walk For Peace không phải là một hiện tượng biệt lập. Các Sư đứng trong một mạch nguồn rất dài của Phật giáo, nơi **đi bộ chưa bao giờ chỉ là động thái di chuyển**, mà là một hình thức tu tập căn bản, gắn liền với cách Phật giáo hiểu về thân, về khổ đau, và về con đường chuyển hóa.

Từ buổi đầu của Phật giáo, Đức Phật không giảng dạy từ ngại vàng, cũng không thiết lập giáo pháp trong những trung tâm quyền lực. Ngài **đi bộ**. Đi từ làng này sang làng khác. Đi khắp thực mỗi sáng. Đi trên những con đường bụi bặm của Ấn Độ cổ đại, giữa xã hội đầy giai cấp, bất công và bạo lực. Nhưng từng bước chân ấy không nhằm thuyết phục ai bằng quyền lực. Chúng đơn giản là **sự hiện thân của một đời sống đã thoát khỏi hiểu lầm**, nơi thân – khẩu – ý không còn mâu thuẫn với nhau.

Trong truyền thống đó, **kinh hành** không phải là một kỹ thuật phụ trợ. Nó là sự tiếp nối tự nhiên của thiền tọa. Khi thân chuyển động mà tâm không tán loạn, khi bước chân không bị thúc đẩy bởi tham cầu hay trốn chạy, thì chính sự chuyển động ấy đã là một bài pháp không lời. Đức Phật không “đi để thay đổi thế giới”, nhưng thế giới thay đổi cách nhìn khi đối diện với một con người đi mà không mang theo nỗi sợ hãi, giận dữ hay nhu cầu chứng minh.

Dòng mạch ấy không đứt đoạn khi Phật giáo đi qua các nền văn hóa khác nhau. Và trong thế kỷ XX, giữa một thế giới bị xé nát bởi chiến tranh, hình ảnh ấy được Thiền sư Thích Nhất Hạnh gọi lại bằng một ngôn ngữ mới: **“an lạc từng bước chân”**.

Khi chiến tranh Việt Nam đẩy con người vào cực điểm của thù hận và ý thức hệ, Thiền sư Nhất Hạnh không chọn con đường lên án hay biện minh. Thầy chọn con đường **trở về với bước chân**.

Không phải để quên chiến tranh, mà không để chiến tranh chiếm lĩnh hoàn toàn tâm thức con người. “Đi như một người tự do,” theo tinh thần ấy, không có nghĩa là thoát khỏi thực tại, mà là **không để thực tại bạo động tước đoạt nhân tính của mình**.

“An lạc từng bước chân” vì thế không phải là một lời kêu gọi sống chậm mang tính lãng mạn. Đó là một thực hành chính trị theo nghĩa sâu nhất của từ này, thực hành **không để bạo lực định hình cách mình hiện hữu trong thế giới**. Khi Thiền sư đưa chánh niệm vào đời sống phương Tây, đặc biệt là tại Hoa Kỳ, đó không phải là sự “Phật giáo hóa” xã hội Mỹ, mà là một lời nhắc căn bản rằng tự do bên ngoài không thể bền vững nếu không có tự do nội tâm.

Hình ảnh Tăng đoàn Walk For Peace hôm nay đứng chính xác tại giao điểm của hai dòng mạch ấy. Các Sư không sao chép quá khứ, cũng không tái hiện một biểu tượng. Các Sư **sống lại một trực giác rất cổ của Phật giáo trong bối cảnh hoàn toàn mới**, đó chính là khi thế giới toàn cầu hóa trở nên mong manh, khi xã hội dân chủ bị bào mòn bởi phân cực, khi công nghệ đẩy nhanh mọi thứ trừ sự hiểu biết lẫn nhau.

Có một sự liên hệ rất rõ, nhưng không nằm ở hình thức. Liên hệ ấy nằm ở **thái độ đối với khổ đau**. Từ Đức Phật, qua Thiền sư Nhất Hạnh, đến Walk For Peace, Phật giáo luôn giữ một lập trường nhất quán: khổ đau cần được thấy, nhưng không cần được nuôi dưỡng bằng thù hận. Bất công cần được nhận diện, nhưng không thể được hóa giải bằng việc tái sản xuất bạo lực dưới hình thức khác.

Walk For Peace, vì vậy, không phải là “một phong trào mới”, mà là **một nhịp đập cũ của Phật giáo vang lên trong thời đại mới**. Một lời nhắc rằng hòa bình không bao giờ bắt đầu từ những tuyên bố lớn lao, mà từ cách con người đặt thân mình vào thế giới. Từ cách ta bước đi giữa người khác. Từ việc ta có sẵn sàng chậm lại để không biến khác biệt thành kẻ thù hay không.

Trong một thế giới quá quen với việc đo lường hiệu quả bằng kết quả tức thì, những bước chân ấy có vẻ mong manh. Nhưng chính sự mong manh đó lại là điều khiến chúng bền chắc. Bởi chúng không dựa vào sức mạnh bên ngoài, mà vào **nội lực của sự tinh thức**. Và nội lực ấy, như lịch sử Phật giáo cho thấy, có thể đi rất xa – không phải để chinh phục, mà để nhắc con người nhớ lại cách sống mà trong đó hòa bình không còn là một khẩu hiệu, mà là một thực tại được sống, được thở, từng bước, trên mặt đất này.

Phật lịch 2569 – 13.01.2026
LÔI AM

NHÀNH LÚA MỚI

Có tiếng chim đang hót
Bên cửa sổ nhà em
Cây ban mai thấp nắng
Vừa thức giấc qua đêm.

Hương ngọc lan buổi sớm
Nở ngọt còn hơi sương
Ngõ về vàng hoa cúc
Mùi cỏ dại ven đường.

Có bao giờ em biết
Mây trời bay về đâu
Xuân ngời xanh lá biếc
Nụ hôn thật ngọt ngào

Ta tìm trong ánh mắt
Luống cày đất nở hoa
Lao xao nhánh lúa mới
Tiếng em cười chưa xa.

Tình yêu lên tiếng gọi
Giàn thiên lý long lanh
Đợi mùa xuân gõ cửa
Bốn mùa lá thêm xanh.

Ta ngồi bên bếp lửa
Thơm chiếc bánh ngày xuân
Ngoài trời vang tiếng pháo
Giao thừa chọt băng khuâng.

TRANH ĐÔNG HỒ

Cuối năm đi chợ sớm
Cùng thịt mỡ dưa hành
Buộc rơm nếp vàng óng
Mẹ đem về bức tranh.

Tranh Đông Hồ ngày tết
Từng sắc màu xón xang
Sáng bừng trên giấy điệp
Báo tin mùa xuân sang.

Này Vinh hoa-Phú Quý
Thì Đẩu vật ngày xuân
Tưng bừng Đám cưới chuột
Sinh sôi mãi Lợn đàn.

Thêm Tiến tài – Tiến lộc
Rộn ràng trống Múa Lân

Cùng Lý Ngự vọng nguyệt
Xôn xao lễ Hội làng.

Còn Nhân nghĩa – Lễ tri
Thêm Gà trống hoa hồng
Mừng Vinh Quy bái tổ
Vui Thiên hạ thái bình.

Hàm bao nhiêu ý nghĩa
Trên từng bức Đông Hồ
Thấy tranh là thấy tết
Nét đẹp ngày còn thơ.



BẾP LỬA ĐÊM GIAO THỪA

Đã già sợi bắc mẹ ơi
Đêm ba mươi tết một thời đã xa
Hình như vừa mới hôm qua
Hồn trăm năm cũ ngỡ là chiêm bao.

Nhớ liếp trâu – Nhớ hương cau
Dòng sông bến nước lao xao nổi lòng
Mùa trăng năm cũ còn không
Giao thừa bên bếp lửa hồng ai khơi?

Nồi bánh thơm – củi đượm rồi
Thêm tràng pháo tết rợp trời tung tăng
Áo xuân mẹ sắm một lần
Lên chùa hái lộc băng khuâng một đời.

Năm tàn tiễn lá vàng rơi
Qua thời giáp hạt biết người nhớ không
Chùm dâu chín mọng sau vườn
Ong non tìm mật vàng ươm nắng ngoài.

Con đường đất - Cánh đồng khoai
Khỏi lam chiều tím ngậm ngùi hỏn què
Sớm mai nổi nhớ bộn bề
Dấu chân lạc giữa ngựa xe thị thành.

Gieo neo góc bể đầu gành
Bài đồng dao cũ đã đành quên chưa?
Nhang trầm thơm ngát giao thừa
Lạy cha lạy mẹ mùa xưa ta về.



NGUYỄN AN BÌNH

Ánh sáng diệu kỳ

VĨNH HỮU TÂM KHÔNG



Vậy là lão Giậu đã trắng tay. Không còn gì để mất nữa. Lão chưa phát điên phát khùng lên thì kể cũng lạ. Thật đáng khen cho bộ thần kinh cứng cỏi vững vàng của lão. Tán gia bại sản. Lên voi bao nhiêu năm vênh váo, rồi bây giờ xuống chó.

Từ một phú gia nứt đổ đổ vách, đất ruộng bề bề, nhà cao cửa rộng, tôi tớ gia nhân đến cả tiểu đội, đi đi về về có tiền hô hậu ứng, ngựa xe xênh xang, một lời nhả ra là một ngọn lửa cháy xém mặt mày thuộc hạ, nay cơ ngơi của lão Giậu chỉ là một túp lều tranh dựng tạm bờ dưới lũy tre xanh um quanh năm kéo cả kẻ kẹt. Không còn ai bên lão để chia đẳng sê cay, để bầu bạn khuya tối. Vợ lớn của lão cuỗm một mớ vàng vòng trổn đi vào miền cực Nam cùng với một ông bạn vàng cổ cựu chi giao của lão. Vợ bé cũng chẳng chịu thua sút, bán hết ruộng vườn mà ông chồng giàu đã tặng cho mình, ẵm một gia tài khổng lồ bay lên một tỉnh vùng cao nguyên để xây tổ ấm với anh chàng vệ sĩ lực lưỡng của ông. Còn ngôi nhà từ đường, mảnh vườn chung quanh, thì thằng con trời đánh thánh vật của vợ lớn đã đem thế chấp ở ngân hàng để vay tiền đánh số đề, cá độ đá banh, thua sạch sành sanh... Chưa hết, đứa con gái lão, con của vợ bé, dù đã lấy chồng ở thị trấn cũng chẳng chịu buông tha cho lão, cứ ngày hai bận về thăm cha cốt để khoá thứ này, cuỗm món kia, toàn là đồ quý giá mang về nuôi thằng chồng nghiện ngập ma túy. Lại thêm thằng út con vợ lớn, nhập bê kết đảng với tụi du côn hư hỏng, ăn chơi đàng điếm, vung tay quá trán qua những cuộc ăn nhậu tung bừng làm để vương trường giả, rồi gây gổ

đánh nhau làm chết người, bị bắt ở tù, đi lao động cưỡng bức tại trại cải tạo nằm trên vùng rừng sâu nước độc...

Lão Giậu trở tay xoay sở không kịp, khi mà tứ bề dồn dập ập đến những chuyện tai bay vạ gió, đến khi định thần lại thì mới hay một sự thật phũ phàng: Lão đã mất hết gia sản, không còn một đồng xu dính túi để phòng khi gió máy có mà cạo lưng cạo ngực. Leo lên voi, lão không tin rằng có Trời cao Phật sáng, lại càng chẳng sợ nhân quả, chớ hề tin báo ứng trả vay, gạt hết ngoài tai bao lời khuyên lớn nhắc nhở của những bậc tiền bối trưởng lão, những bậc thiện tri thức quanh mình, lão phải tốn biết bao công sức, máu và mồ hôi, biết bao mưu mô thủ đoạn hàng mấy mươi năm ròng; vậy mà khi xuống chó thì quá nhanh, nhanh như cái chớp mắt, một đêm ngủ dậy chợt thấy mình trắng tay. Lão thất tha thất thểu lang thang khắp xã, đói khát đến lịm người, dờ sống dờ chết, mấy tháng trời phải ăn mày từng mẩu bánh chén cơm của thiên hạ. May nhờ một số bà con chòm xóm nhân từ đã gom góp kẻ ít người nhiều, dựng tạm cho lão một túp lều dưới lũy tre nằm trên rẻo đất công không trồng trọt gì được của Hợp tác xã nông nghiệp.

Chỉ một túp lều che nắng che mưa, bên trong trống trơn, nhưng đó là một ân huệ vô cùng lớn lao, một phúc báu vĩ đại cho một con người sống mà bao năm nghech mặt lên trời mục hạ vô nhưn như lão Giậu. Lão vào sống trong túp lều ấy, không khóc cũng không cười. Chừng như lão đã rơi xuống tận đáy của khổ đẳng, mất hết cảm giác rồi vậy. Lão đã sống, đã tồn tại trên cõi

đời này được nửa năm sau biến cố gia đình, cứ nằm ru rú trong túp lều suốt từ chiều chạng vạng đến sáng hôm sau, lò mò lật tẩm thân xanh xao rộc rạc ra chợ xin ăn, ngủ đầu đường xó chợ, cho đến chiều thì lững thững trở về để nghe âm thanh kéo kẹt quen thuộc của lũy tre già rờn rợn...

Bây giờ là những ngày cuối năm. Lão Giậu trở về túp lều sau một buổi sáng lang thang trong chợ thị trấn, và cả buổi trưa vào ngủ trong sân chùa Phước Thiện sau khi ăn no canh bụng một bữa cơm chay miễn phí ngon lành. Lão ngồi một cục, tựa lưng vào tẩm vách cốt, đôi mắt đờm buồn nhìn vo khoảng không vơ vợi, chợt nhớ về những ngày rộn rã huy hoàng của thời thịnh vượng gia cang. Cũng những ngày này, mới năm ngoái đây thôi, từ trong nhà lão ra ngoài sân tập nập người ra kẻ vào, đèn đuốc hoa quả, hương trầm bánh trái ê hề tràn ngập...

Cũng ngày này năm ngoái, lão cũng mục vợ lớn ngồi chễm chệ trên ghế bành êm ái, ra về bề trên kẻ cả, hết chữi bởi rồi nạt nộ mắng miết, rồi hăm dọa găm gừ với những người hàng xóm nghèo đến xin khất nợ, hoặc trả bớt ít nợ cho vợ chồng phú gia chuyên cho vay nóng ăn lời cắt cổ.

Vậy mà bây giờ, ôi... bây giờ, không còn ai nợ nần gì lão, mà lão còn nợ nần bà con lối xóm quá nhiều. Món nợ ân tình mà lão có sống lại ba kiếp sau nữa chưa chắc gì trả xong. Lão ăn năn ray rứt lắm, ray rứt muộn màng và ăn năn trễ tràng từ khi lão nghe được và thăm thía nghĩa nhân quả từ lời thuyết giảng ân cần của sư thầy Tịnh Âm ở chùa Phước Thiện rót vào tai lão một trưa yên ả mùa hè

năm ngoài, nhưng từ đó đến giờ lão vẫn không rơi được giọt nước mắt nào, cho dù lão đã cố rặn cho ra. Không khóc được, lão bứt rứt ngọt ngào trong người cứ như đang chứa cả một lò lửa hồng đang bùng nức.

Năm hết đến nơi rồi, không tiền bạc, không người thân, cùng chẳng còn bạn bè thân hữu đến thăm hỏi, tặng quà như mọi năm nữa. Nổi cô đơn đẽ xuống tim lão một cách lạnh lùng. Buồn đau, tủi hận chập chùng. Lão cười khẩy khi nghĩ về nhân tình thế thái, về vay trả luân hồi, về cái biển bể dâu. Đành chịu vậy. Không thể làm gì khác hơn là đành chịu số phận bần cùng cô độc. Lão còn tự an ủi vỗ về mình bằng cách nhớ lại những câu chuyện của sư thầy Tịnh Âm kể cho lão nghe, rồi nghĩ:

"Thái tử Tất-Đạt-Đa bỏ cả ngôi vị quyền hành, cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con xinh, để xuất gia thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác cứu nhơn độ thế; sau này lại còn có vua Trần Nhân Tôn của nước Đại Việt mình buông thõng hai tay khinh thường quyền bính ngai vàng, trút bỏ hết phú quý vinh hoa, đầu trần chân đất lên tận núi cao Yên Tử để tu hành đắc đạo, khai mở một dòng thiền Trúc Lâm nhập thế độ đời; vậy thì của cải quyền hành của mình từng có được so với của cải quyền bính ngất trời của hai đấng vĩ nhân cao cả ấy có nghĩa lý gì đâu, có đáng giá bao nhiêu đâu, chỉ là một hũ muối giữa đại dương mê mờ mông, mà sao phải tiếc nuối với nhớ nhung?"

Lão còn nghĩ: có khi tay trắng, tan cửa nát nhà mà lại hay, lại phúc đức, khỏi phải lo lắng mưu toan chi nữa cho mệt xác mệt hồn. Trả hết "nghệp" rồi là khỏe thôi. Nghĩ được về cái "nghệp" như vậy là điều mà lão không ngờ đến, thật vậy, lão không ngờ mình lại có ngày dành thời giờ ra để chịu ngắm nghĩ suy tư về cái chữ đơn giản mà thâm sâu hun hút đầy kỳ ảo và phủ

phàng ấy. Thật buồn cười, và cũng thật rất buồn xót xa. Nhưng rồi lòng lão lại cảm thấy nhẹ tênh, thanh thản...

Lão Giậu chợt nghe tiếng chân người bước bên ngoài, dẫm lên lá khô nghe rệu rạo, tiến gần về phía túp lều tiêu điều của mình. Lão nín thở, mở trừng đôi mắt điều hâu lên. Một thằng nhỏ chừng chín, mười tuổi đang đứng ngay nơi cửa ra vào, trắng trắng nhìn lão như nhìn một con vật lạ lẫm trong sở thú. Lão nhú mày, thằng nhỏ này trông quen quen. Cái đầu để chỏm. Mặt mày sáng sủa khôi ngô. Nhất là đôi mắt nó, một đôi mắt đen huyền, lông mi cong vút như đôi mắt của con gái. Đôi mắt này cũng quen quen, thật gần gũi. Lão rung mình nhớ đến đôi mắt của một người thôn nữ hiền thực mà thời trai trẻ lão đã bỏ biết bao nhiêu công sức, tiền của ra để đeo đuổi nhưng không thành. Người thôn nữ ấy đã trọng nghĩa khinh tài, không thềm về nâng khăn sửa túi cho lão, mà kết tình trăm năm với một chàng trai chân lấm tay bùn, mộc mạc chân chất. Lão đã ngã quy vì tương tư, vì uất hận, mang nỗi đau ấy đến suốt đời không quên, và sau này đã có lắm cơ hội để lão trả thù người thôn nữ bằng uy lực của đồng tiền.

Lão Giậu nhìn lại gương mặt ngây thơ của thằng nhỏ đang đứng đờ ra kia, đích xác nó là con của vợ chồng Tư Đoàn. Nhà Tư Đoàn thiếu nợ lão đến cả nửa tấn thóc, lãi mẹ đẻ lãi con, nợ chồng lên nợ trả hoài chẳng hết. Có đạo bị đòi nợ rất quá, trúng vào dịp cuối năm, vợ chồng Tư Đoàn mới mang con, chính là thằng nhỏ này, sang van xin lấy lực vợ chồng lão cho nó ở đợ một thời gian, xem như làm tin, hứa ra giêng sẽ trả nợ chuộc con về. Vợ lớn của lão thấy tội nghiệp nên đồng ý ngay. Nhưng lão thì không, dứt khoát là không cho khất nợ cầm con gì cả, vì lão biết rõ Tư Đoàn chính là con trai duy nhất của người thôn nữ

một thời làm lão tương tư phát nhục. Lão phải trả thủ, phải làm cho thiên hạ biết mãnh lực ghê gớm của kim tiền của cải mà sáng mắt ra để sống cho thức thời. Vợ chồng Tư Đoàn cạn khô nước mắt, dắt con trở về, phải nhờ hai chị, nhờ mẹ hỗ trợ cứu nguy, bán bớt đất vườn để trả nợ cho lão...

Đúng là cháu nội của kẻ đã dám khinh chê chối từ lão kia rồi. Lão bất động chờ xem thằng nhỏ con vợ chồng Tư Đoàn làm gì. Nhưng nó chẳng làm gì, ngoài việc đưa mắt ngó lão, ngó quanh bên trong túp lều, rồi thở dài y như người lớn. Lão găm lên: "Ngó gì mày, thằng chó con?". Thằng nhỏ im không đáp. Lão Giậu nhồm dậy, nhe răng trợn mắt: "Tao đang đói thịt nè, vô đây cho tao xé xác mày... Còn không thì biến đi. Biến!". Nghe lão hô "biến", thằng nhỏ giật thót mình, cầm đầu bỏ chạy. Lão Giậu khoái trá, cất tiếng cười khùng khục. Cũng lâu lắm rồi lão mới được cười một tràng như vậy. Rồi lão nín bật, nhắm mắt lại, từ từ nằm dài xuống nền đất gỗ ghềnh chai cứng.

Lão ngủ một giấc dài đầy ác mộng, khi thức dậy thì trời đã tối đen. Màn đêm bao trùm quanh lão. Đêm tối và âm đạm. Không một chút ánh sáng nào, dù là ánh sáng leo lét của con đom đóm bé nhỏ yếu ớt bay ngang. Lồm cồm ngồi dậy mò mẫm, quờ quạng, lão tìm được chiếc mùng vải sô vàng úa và hôi hám của mình, bung ra quấn quanh người để không cho lũ muỗi hút đi những giọt máu hiểm hoi trong thân thể còm cõi khô rốc của lão. Rồi lão lại ngồi bất động, mắt nhắm lên, nhìn đăm đăm xuyên qua màn đêm dày đặc ra ngoài cửa sổ. Mờ mờ ảo ảo. Cứ y như đang ở dưới địa ngục. Lão biết mình đang bị trừng phạt. Chết không được. Sống không ra sống. Còn sống để làm gì mà ngồi đây một mình, không còn được hy vọng, không còn được ước mơ, không còn gì để chờ đợi

mong ngóng, và cũng không còn gì để nói nữa... Khóc cũng không khóc được. Cười vô bổ. Thật là những giờ phút, những tháng ngày khủng khiếp của cuộc đời sống phẳng trả vay.

Ôi... năm hết đến nơi rồi, đời thêm một tuổi, tóc thêm những sợi bạc, da thêm những nếp nhăn, lòng thêm những đau buồn, lão chẳng thêm được thêm những thứ ấy, mà chúng lại đến. Trong khi những thứ mà lão cần thì lại mất đi, bay đi. Trốn đi mà không thấy trở lại. Vợ đẹp, con khôn, bạn bè thân hữu, của cải gia tài... và trăm thứ khác nữa đã trở nên lạ lẫm xa vời và huyền hoặc đối với lão. Không thêm nghĩ nhớ đến chúng nữa. Một mội quá đi thôi!

Ồ kia... ngoài kia lại vang lên bước chân ai đạp trên lá khô và rác rưởi. Lão Giậu nín thở, dỏng tai lên. Mập mờ xuất hiện trước cửa là một bóng người nhỏ thó. Lão Giậu chồm người tới trước, mắt đêm xuyên bóng tối để nhìn cho ra người hay ma. Lại là thằng nhỏ khi chiều, thằng con vợ chồng Tư Đoàn. Lão cười khặc khặc, quát lên: "Đến nộp mạng cho tao đó hả mày? Biển đi, biển!". Thằng nhỏ lần này không chạy mà lần khăn nửa ở nửa đi, đứng nơi cửa cổ nhìn vào trong để thấy cho được chỗ lão đang ngồi.

Lão Giậu lại gằn giọng: "Cút xéo! Cút xéo ngay, không có gì để chôm chia đâu, đồ ngốc! Rình mò cái gì ở đây nữa?". Thằng nhỏ chợt biến mất như tan vào bóng đêm mịt mờ. Lão lại cười khùng khục như là muốn khóc. Cười xong, lão cong mình nằm xuống lại, cố gắng tìm cho được giấc ngủ để quên đi mọi chuyện

trên cõi trần gian đầy bi lụy này. Và lão đã ngủ thiếp đi. Lão mơ thấy một giấc mộng dài và đẹp. Lão thấy cặp tiên đồng ngọc nữ thướt tha bước vào túp lều của mình, mang theo hương thơm ngào ngạt của trăm hoa nghìn trái. Tiên đồng ngọc nữ trông rất quen, hình như lão đã từng nhiều lần thấy xuất hiện trong tranh thờ Bồ tát Quán Thế Âm treo ở nhà một ai đó, và hình như cặp tiên đồng ngọc nữ này được dựng tượng trong một góc sân ở chùa Phước Thiện, đứng hầu hai bên tôn tượng của Quan Âm Ngũ Hành Sơn. Đúng là vậy rồi, chứ không hình như gì nữa. Lão được tiên đồng ngọc nữ dỗ dành, an ủi bằng giọng hát ru ngọt ngào du dương, và trao cho lão hai bao đựng đầy những món ăn ngày Xuân ngày Tết. Nào là bánh, mứt, thịt, rượu trà... Nào là quần áo mới keng chưa cắt chỉ, giày nón, cà-vạt, tất, nịt... không thiếu thứ gì. Lão rất muốn tiên đồng ở lại suốt đêm trong túp lều tạm bợ của mình, trò chuyện hàn huyên cho đỡ trống vắng cô đơn, nhưng tiên đồng ngọc nữ chỉ mỉm cười phẩy tay bước đi, bay vào màn đêm chập chùng... Lão Giậu gọi ú ớ, hai tay quờ quạng như muốn chụp nịt, bầu vú giắc mơ đẹp còn kéo dài...

Nhưng lão phải thức giấc, thức giữa khuya im ắng đến rợn người, để đối diện với cuộc sống hiện tiền. Lão bần thần tiếc nuối, chếp miệng liên hồi, tắt lưỡi liên hồi. Lão co ro cho đến khi bên ngoài bắt đầu mờ sáng, lão mới giật bản mình khi thấy ngay dưới đất, giữa căn lều của lão, mờ mờ một chiếc khay đầy đồ ăn, thức uống. Không tin vào mắt mình, lão dụi mắt, nhìn quanh lảo lảo

xem có bóng dáng của người thứ hai nào không, rồi bỏ lại bên chiếc khay huyền bí kia. Lão cầm từng món lên sẫm soi. Xôi, thịt, lạp xưởng, thuốc lá, sữa...

Còn nữa, nhưng không biết vì trời chưa sáng hẳn hay mắt lão đã hoa lên nên không thấy gì rõ ràng nữa. Lão định thần nhìn lại, thấy còn có túi gạo nằm cạnh một ngọn đèn dầu cỡ lớn. Cây đèn dầu được đổ đầy dầu, chờ được thắp lên. Lão bâng hoàng cầm hộp diêm cũng đã nằm sẵn nơi ấy, tay run run quẹt lên một ngọn lửa. Châm lửa vào tim đèn. Ngọn đèn dầu sáng lên. Một ánh sáng kỳ diệu soi tỏ quanh túp lều. Như vầng hào quang. Thật là huyền diệu, ấm áp. Bấy giờ, lão Giậu mới phát hiện một mảnh giấy có viết những dòng chữ nắn nót rõ to. Lão run rẩy cầm lên, nhàn mày nhíu trán đọc từng chữ chậm rãi:

"Ông ơi, cháu muốn đến chơi với ông trong lúc này, nhưng ông cứ hung hăng đuổi cháu hoài. Cháu không dám nữa. Cháu xin mang chút quà lạ biếu ông, để ông ăn mấy ngày xuân cho đỡ buồn. Nói thiệt cho ông biết bà nội của cháu sai cháu làm chuyện này đó. Cháu chúc ông ăn ngon miệng. Cháu xin dừng bút nơi đây. Cu Tịch".

Lão Giậu ngồi lặng đi ngẫm ánh đèn dầu, không màng đến chuyện ăn uống mà bao tháng ngày lão thèm khát ước mơ. Lão ngẫm ánh sáng diệu kỳ một cách say đắm say mê. Và, đã lâu lắm rồi lão mới được nấc lên một tiếng làm vỡ òa hai hàng nước mắt. Lão đã khóc được rồi. Sống thật.



TẾT QUÊ

Về thôi đồng đất quê nghèo
Bờ hoa đậu biếc tím chờ băng khuâng
Đa đoan chi – Lại ân cần
Để sao xuyên lấm lẩn khăn chưa về.

Về thôi bờ lúa triền đê
Khói cơm thơm thảo tết quê thuở nào
Bếp hồng nói chuyện trâu cau
Giao thừa lại nhớ sắc màu ngày xuân.

Về thôi nắng bụi mưa bùn
Thị thành sao gột nỗi buồn tha hương
Đêm nằm mê ngủ lại thương
Bao năm vẫn nhớ con đường nắng mưa.

Về thôi tìm lại dấu xưa
Giếng hai lộc biếc mai vừa trở bông
Nắng xuân cho mắt môi hồng
Nhớ quê se thắt nỗi lòng người xa.

TÌM TRONG GIÓ BẮC

Ngọn triều lấm láp chân đê
Nồm nam trở ngọn nhớ quê bằng hoàng
Nhớ bông so đũa trắng ngần
Canh chua mẹ nấu bao lần vẫn ngon.

Ngọt từng nhánh lúa oằn bông
Khói lam xanh – ơ cá đồng thêm cơm
Thập thành chày quết bánh phồng
Hong trên lửa ngọn bếp hồng dẻo thơm.
Se se mùi gió chướng non
Nhớ sao tấm áo xưa còn trên tay
Mân mê đường chỉ mẹ may
Dấu sần mụn vá – mẹ nay lên trời.
Sông dài mấy nhánh mù khơi
Bông bần trắng rụng mờ côi câu hò
Tìm đâu lại tuổi ngày thơ
Hiu hiu gió bắc trong mơ mẹ về.

KHÚC GIAO THỪA

Khi đất trời mở hội
Bốn mùa lại vào xuân
Trong nồng nàn hơi thở
Thơm màu lá thanh tân.

Ngày mai trên luống cày
Reo bài ca vỡ đất
Hạt nảy mầm từ đây
Mạ non xanh màu mắt.

Tiếng chim sâu chuyển cành
Gọi bình minh riu rít
Tôi về qua ngõ quanh
Nghe em cười khúc khích.

Thời gian ời dừng trôi
Bên bếp hồng kể chuyện
Hoa niên chỉ một thời
Sống sao đừng nuối tiếc.

Đêm giao thừa thiêng liêng
Không gian như trầm lắng
Thời khắc thật diệu huyền
Dệt đường xuân mây trắng.

TÔN NỮ MỸ HẠNH



Truyện cực ngắn

STEVEN N.



NĂNG NHÂN TỊCH MẶC

Năm ấy hoàng hậu Maya trở về quê cũ, giữa đường bà ghé vào vườn cây vô ưu nghỉ chân thì hạ sanh thái tử Tất Đạt Đa. Tương truyền khi xuất thai thái tử đã bước đi trên bảy đóa sen, một tay chỉ trời, một tay chỉ đất và nói:

- Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn.

Lớn lên trong cung vàng điện ngọc, ngũ dục phong phú nhưng thái tử luôn canh cánh suy tư về nỗi khổ của kiếp người. Kể đến thái tử xuất cung đi tầm sư học đạo, trải qua nhiều năm khổ hạnh với nhiều đạo sư nhưng cuối cùng ngài nhận ra con đường ấy không thể thoát sanh tử luân hồi. Một ngày kia ngài đến ngồi dưới cội bồ đề tham thiền trong bốn mươi chín ngày, cho đến lúc sao mai mọc trên bầu trời thì cũng là thời khắc ngài đắc ngũ nhãn lục thông. Ngài tuyên bố với người thế gian:

- Ta là Phật đã thành các ông là Phật sẽ thành.



Thế rồi suốt bốn mươi chín năm sau đó ngài đi khắp xứ Ấn Độ để hoằng pháp lợi sanh. Ngài khai mở con đường sáng, dạy người chuyển phàm thành thánh bằng con đường trung đạo. Khi nhân duyên giáo hóa sắp hết, ngài nằm nghiêng bên phải dưới hàng cây song thọ mà nhập diệt. Trước khi nhập diệt ngài phó chúc lần cuối:

- Lấy giáo giới làm thầy, thấp đước lên mà đi!

Ba lần dưới cội cây khiến cho ba ngàn thế giới rung động, từ đó ngài được tôn xưng là bậc thầy của cả trời và người.

NĂNG NHÂN ĐẠO SƯ NHẬP TRẦN LY DỤC TUYẾT LÃNH SƠN LỤC NIÊN KHỔ HẠNH KHẢ DU HÍ THẦN THÔNG TÂY TRÚC KIỆT HIỆT ĐỆ NHẤT

TỊCH MẶC HÀNH GIẢ XUẤT THỂ BUỒNG XẢ NI LIÊN THIỀN THẤT TUẦN TĨNH TỌA ĐẮC CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC SA BÀ THÔNG TUỆ TỐI TÔN.

LINH CHỖ NÀO

Một buổi kia thầy và các Phật tử trò chuyện ở trai đường, mọi người hỏi đạo và thầy vui vẻ trả lời, dù đó là những câu hỏi kỳ cục nhất. Một chị Phật tử nói:

- Bạch thầy, con tụng kinh thường xuyên nhưng sao chẳng thấy linh chút nào cả?

Đại chúng cười rần rạt lên, nhiều người có vẻ đồng tình với chị ấy.

Thầy thông thả bảo:

- Tụng kinh đâu có linh, trong lúc tụng kinh là thời gian ba nghiệp tạm thanh tịnh. Tụng kinh để hiểu Phật dạy gì mà thực hành. Kinh đâu phải bùa chú đọc để linh ứng.

Một anh Phật tử khác lại hỏi:

- Thế sao Phật và Bồ Tát linh ứng có thể hóa hiện thần thông hoặc du hí nhân gian?

Thầy cười to:

- Đúng là Phật và Bồ Tát có thể, nhưng thần thông là tự nhiên như thể khi tâm thanh tịnh. Thần thông linh ứng không phải là mục đích của tu học Phật pháp.

Một người khác lại hỏi:

- Vậy mục đích tu học Phật là gì?

- Cạn cợt thì hiện đời sống an lạc, cao xa hơn là thoát khổ.

Đại chúng băng lòng với câu giải đáp nên vỗ tay rào rào.

TẾT

Tết cổ truyền lại về, đất trời vào Xuân, muôn hoa đua nở, sắc hương ngát ngào, bướm ong rập rờn, người người hớn hờ. Kể ngoài ngàn dặm dặm diu về quê phò hội. Người từ trong lại rần rạt du lịch phương xa. Người già chuẩn bị thăm viếng họ hàng. Bọn trẻ lên lịch ăn chơi xả láng... Lão Thộn từ bên kia đại dương cũng đưa vợ con về quê.



SẮC MÀU TÌNH QUÊ

*Đã qua đi mùa HẠ
Hoa lựu đỏ phai rồi.
Tình ai còn ở lại,
Nhớ vàng trắng biển khơi.*

*Đã qua đi mùa THU
Cúc vàng lên nổi nhớ
Đàn ai gieo từ thuở,
Lòng ai sầu vương tơ...!*

*Bây giờ chiều tàn ĐÔNG
Cành sương chờ lộc mới
Nhịp thời gian vơi vợi,
Bên thềm mây xa trông.*

*Nghe mùa XUÂN đang về
Thênh thang trên chiếc lá.
Bến bờ hương cỏ lạ,
Muôn sắc màu tình quê.*

MẶC PHƯƠNG TỬ

Ngày Tết đi vài nơi nhưng chẳng gặp ai, may vớ được thằng bạn thân, cả hai tám đủ thứ chuyện. Thằng bạn nói:

- Tụi bạn học ngày trước giờ làm lớn và giàu có kinh khủng. Tết tụi nó đưa vợ con đi du hí Tây Tàu hết rồi.

Lão Thộn bở ngỡ:

- Tết nhất là dịp hiếu hỷ, lễ với cấp trên, làm luật với bên dưới kia mà!

Thằng bạn ngoác họng ra cười:

- Mầy khờ quá, tụi nó đã làm xong trước Tết, vừa tiện việc, vừa tránh sự xoi mói của bọn ghen ăn tức ở vì triều đình vừa ban lệnh cấm thăm

viếng và tặng quà cáp.

Lão Thộn ngó người ra, mặt thộn một đồng:

- Thì ra nói vậy nhưng không phải vậy!

Thằng bạn vẫn không ngừng ngật nghiêng cười:

- Ai biểu mầy nghe chúng nói, hãy nhìn chúng làm kìa!

Nói xong, thằng bạn vỗ vai lão:

- Thôi, dẹp mấy chuyện đó đi, mầy về chơi lo thưởng xuân cho vui.

Thằng bạn còn tặng lão Thộn hai câu đối xuân:

**TẾT TRỜI NAM RỰC RỠ MAI VÀNG TƯƠI SẮC
XUÂN ĐẤT BẮC PHƠI PHỐT ĐÀO ĐỎ THẨM MÀU.**

CÒN TỆ HƠN CÁ

Nhân ngày xuân rảnh rỗi, trà dư tửu hậu, mấy khứa lão từng tam tứ tám chuyện trên trời dưới đất, chuyện thiên hạ sự. Một khứa lão nói:

- Tui lúc trẻ làm trai bao, tiền bạc rủng rөн xài xả láng. Giờ già rồi, làm không được trả công mà còn bỏ tiền túi ra bù lỗ.

Cả bàn cười ầm lên. Một ông khác lên tiếng:

- Tui ăn ở làm công mầy chục năm chỉ được bao cơm nước, nào có được trả tiền công.

Khứa lão nói đầu tiên bất bình:

- Sao bắt công vậy? ông phải kiện ra tòa!

- Kiện gì được ông ơi, không khéo tan nhà nát cửa vì tui làm công cho vợ tui.

Ông già thứ ba lèm bèm:

- Tui thì rì mọ làm cái việc không giống ai, sản phẩm của tui thiên hạ xài mà hồng trả cắc bạc nào, thậm chí tui còn phải bỏ tiền túi ra để hoàn thành sản phẩm. Làm cực vậy mà cộng đồng làm ngơ, nhà cầm quyền đe nẹt, bọn không cùng chí hướng thì chụp mũ, đám dư luận viên chửi mắng...

Hai ông già kia đồng thanh:

-. Ông làm cái việc gì mà đau đớn thế? Tệ hơn cả con vợ thằng Đậu! Sao không bỏ quách đi cho nhẹ người?

- Bỏ sao được? nghiệp văn nó vậy mầy ông ơi!

CHẾT RÁNG CHỊU

Ngày Tết tụ tập ở quán cà phê Thiên Đường, đám bạn đứa nào cũng phơi phới mặt mày. Thằng Bả nói:

- Trước Tết tì vi đưa tin ông kẹ triều đình đăng đàn lý luận dữ dằn lắm, giảng dạy chí công vô tư, liêm khiết, yêu nước hết lòng... toàn những điều đạo đức, ấy vậy mà vừa rồi bị xộ khám vì cạp cả chục triệu đồ Mèo.

Thằng Tư cười khục khặc:

- Mấy đứa show biz nổi tiếng kêu gọi từ thiện, nói đạo lý, lên mặt dạy đời, thương dân rất mực... ấy vậy mà cả đám dặt nhau ra hầu tòa vì xà xẻo tiền bá tánh để xây biệt phủ, mua xe xịn, ăn chơi

mát trời ông địa...

Thằng Hai cứ cười mỉm chi nãy giờ, bỗng buột miệng nói ra:

- Mấy ông tu sĩ quốc doanh ra về đạo mạo, mở miệng ra toàn nói: độ chúng sanh, buông xả, vật ngoại thân, của phù du... ấy vậy mà kết giao với quan gia, phò thế lực chính trị thế tục, thao túng tâm lý quần chúng, cấu kết nhóm lợi ích biến chùa chiền thành nơi kinh doanh tâm linh, tiền bạc nhiều vô kể.

Vợ thằng thẳng Bảy đi theo chồng, nãy giờ ngồi nghe, chợt cất tiếng cười khanh khách, giọng chả chớt:

- Tui nhớ hồi năm ông gì đó làm quốc chủ cự tráo có nói: "nhìn việc chúng làm, đừng nghe chúng nói", bởi vậy ai ngu tin thì chết ráng chịu!

Nghe vậy, cả bàn cả phê khen vợ thằng Bảy là đồn bà thế nhưng giỏi hơn cả đám. Thằng Tư còn tí từng đọc:

**BỐ ĐỜI KHOÁC LÁC LÝ LUẬN LÀM NHƯ MÈO
MƯA CẠP QUÁ HẠM HỒ BẢO ĐỜI YẾU NƯỚC TUẦN
NGÔN NGỮ GIÀ TRÁ**

**MẸ ĐẠO BA HOA GIÀNG GIẢI NÓI TỢ CHÍCH
CHỜ ẦN HƠN HEO CÁO CHỒN BẢO THƯƠNG DÂN
XỔ LỜI LỄ ĐIỀU TOA.**

LÊN ĐỈNH

Còn mừng còn Tết, tụi bạn của hần tuyên bố như vậy! Năm nào cũng giữ lệ sáng mừng mười gặp nhau xả lảng một bữa nửa rồi mai đi cày. Nhân chuyển đi du lịch Hy Lạp về, thằng Cang nói:

- Tao qua bên chơi, hướng dẫn viên đưa lên đỉnh Olympic nên chợt nhớ ti vi xứ mình có chương trình "lên đỉnh Olympia". Giờ thì tao ngộ ra, chẳng biết đỉnh Olympia ở đâu vì nơi đó là đồng bằng?

Thằng Tánh ra về rành rỏi, giải thích:

- Chương trình "lên đỉnh Olympia" rất hay, bổ ích, rất nhiều em học sinh xuất sắc và thành công nhờ chương trình này. Đa số các em sau khi đoạt giải quán quân đều đi du học và chẳng trở về.

Thằng Sự cắt ngang:

- Chương trình hay như vậy nhưng cái tên sai lại chẳng chịu sửa, cứ nhất định với kiên quyết giữ vững lập trường chịu ngu. Đã có lần tao góp ý với bọn họ nhưng chẳng ai chịu nghe, đã thế lũ dư luận viên còn bẻ hội đồng tao quá trời luôn.

Thằng Cang cười:

- Mấy cũng là người trong cuộc mà không biết sao còn góp ý? bởi vậy người ta mới có ca dao rằng:

*Đỉnh nào thì cũng thế thôi
Đã lên cực đỉnh còn đòi nọ kia
Lợi quyền mâm bát đã chia
Câu cú chữ nghĩa râu ria ấy mà!*

Steven N
Georgia, 0126



ĐI CÙNG XUÂN

*Tháng Chạp vào Xuân
Người về vui trẩy hội hoan ca
Em xinh xinh má đỏ môi hồng
Rộn ràng chợ quê
Thành đô tấp nập
Mùa hội hoa khoe hương sắc nơi nơi
Đất trời vào xuân
Những tà áo dài thướt tha như cánh bướm
Lên chùa lễ Phật dâng hương
Hội hoa màu mắt biếc
Lòng xao xuyến em ơi
Mai vẫn muôn đời chưa hề rụng rơi
Một nhành xuân đủ khắp muôn người
Đào vẫn hồng từ độ
Rời Thăng Long vào tận Phú Xuân
Mộng Mai tăng mơ đóa sắc vàng
Hóa thân núi Huỳnh Mai
Tuồng hát Bội nhạt phai theo năm tháng
Hồn mai Xuân trong tâm tưởng không tàn
Mùa Xuân sang
Mình lang bạt trời phương ngoại
Biết nói gì?
Chữ nghĩa hạn hẹp nghèo nàn
Lòng như biển mà trang giấy chỉ gang tay
Hồn say
Làm sao tỏ bày?
Mùa Xuân ơi!
Đi cùng Xuân trong cuộc đời này.*

TIÊU LỤC THẦN PHONG

Ất Lăng thành, 0125

BẢN SANH: TRUYỆN 5

JATAKA TALES: STORY 5

Nguyên bản: Pali

Anh dịch: ROBERT CHALMERS và ĀNANDAJOTI BHIKKHU

Viết dịch và rút ngắn: *Nguyên Giác*

J5. Tandulanali Jātaka -- Chuyện người bán năm trăm con ngựa.

Tóm tắt: *Sự ngu dốt dai dẳng, nếu không được kiểm chứng, có thể theo ta suốt đời, gây hại cho cả bản thân lẫn người khác. Bồ Tát, xưa kia là một vị thẩm định giá của hoàng gia, đã đưa ra những mức giá hợp lý. Một vị vua tham lam đã thay thế ông bằng một người nông dân chuyên ép giá người bán. Khi ông ta định giá một đấu gạo bằng cả thành phố, nhà vua tỏ ra ngỡ ngàng và đã phục chức cho Bồ Tát.*

Câu chuyện này được Đức Phật kể lại khi Ngài ở Jetavana, về một vị sư tên là Udayi, nổi tiếng là người chậm hiểu.

Lúc bấy giờ, một vị sư tên là Dabba phụ trách việc phân phát phiếu gạo cho chư tăng. Có lúc gạo chất lượng cao, có lúc lại kém chất lượng. Khi Udayi nhận được gạo kém chất lượng, ông thường lớn tiếng phàn nàn, làm gián đoạn việc phân phát. Một hôm, các vị sư khác, chán ngán những lời phàn nàn của ông, đã đưa phiếu gạo cho ông để tự phân phát.

Tuy nhiên, Udayi lại vụng về đến mức không thể phân biệt được gạo ngon và gạo kém, cũng không nhớ được vị sư nào cần nhận loại gạo nào. Ông cố gắng sắp xếp việc phân phối bằng cách đánh dấu trên mặt đất, nhưng lại trở nên bối rối vô vọng mỗi khi số lượng các vị sư thay đổi. Khi những người khác cố gắng sửa sai, Udayi chỉ nói: "Ta tin vào dấu hiệu của ta, không tin vào các người." Bực bội, các vị sư khác - đặc biệt là các sa di trẻ tuổi - bắt đầu gọi ông là "Udayi đồ khờ" và cuối cùng đuổi ông ra khỏi phòng, gây ra một sự náo động lớn.

Nghe thấy tiếng ồn ào, Đức Phật hỏi vị đại đệ tử của mình, Ananda, về nguyên nhân của nó. Khi Ananda giải thích sự việc, Đức Phật nói: "Đây không phải lần đầu tiên sự ngu ngốc của Udayi gây ra vấn đề. Ông ta đã hành xử như vậy trong một kiếp trước."

Các nhà sư thỉnh cầu Đức Phật kể lại câu chuyện.

Trong một tiền kiếp, có một vị vua ở Benares

có một viên quan định giá rất thông thái—một người đó chính là Bồ Tát, một vị Phật tương lai. Tuy nhiên, nhà vua lại tham lam và tin rằng người định giá thông thái đang làm mình tổn kém. Ngài quyết định tìm một người định giá mới để phục vụ lợi ích của mình. Vua đã chọn một người nông dân ngốc nghếch và tham lam mà ngài nhìn thấy đang đi dạo trong sân nhà mình. Người định giá mới này, một kẻ hoàn toàn ngu ngốc, đã định giá hàng hóa dựa trên ý thích của riêng mình thay vì giá trị thực tế của chúng.

Một ngày nọ, một người buôn ngựa từ phương Bắc mang theo năm trăm con ngựa. Nhà vua sai người định giá mới đến để định giá chúng. Kẻ ngốc tuyên bố giá của cả năm trăm con ngựa là một đấu gạo. Nhà vua, hài lòng với mức giá có vẻ thấp, đã cho người đưa ngựa về chuồng.

Người buôn ngựa bối rối đến gặp người định giá thông thái trước đây và xin lời khuyên. Bồ Tát, thấy cơ hội để vạch trần sự ngu ngốc của người định giá mới, đã nói với người buôn ngựa: "Hãy quay lại và hỏi lộ anh ta. Sau đó yêu cầu anh ta giải thích giá trị của một đấu gạo."

Người buôn ngựa làm theo lời dặn. Người này hỏi lộ tên ngốc và yêu cầu hắn khai báo giá trị của đấu gạo trước mặt nhà vua. Tên ngốc, vì muốn khoe khoang, đã đồng ý.

Khi được đưa đến trước mặt nhà vua, tên buôn ngựa nói: "Tôi không tranh cãi về việc ngựa của tôi đáng giá một đấu gạo, nhưng tôi muốn biết đấu gạo đó đáng giá bao nhiêu."

Nhà vua quay sang người định giá và hỏi: "Nếu năm trăm con ngựa đáng giá một đấu gạo, thì đấu gạo đó đáng giá bao nhiêu?"

Kẻ ngốc, với vẻ mặt nghiêm nghị, đáp: "Nó đáng giá cả Benares và các vùng phụ cận!"

Các quan đại thần và triều thần bật cười, vỗ tay và reo hò: "Chúng tôi cứ tưởng vương quốc của mình vô giá! Giờ thì biết nó chỉ đáng giá một đấu gạo!"

Xấu hổ và nhục nhã, nhà vua lập tức đuổi người định giá ngu ngốc kia đi và phục chức cho người thông thái.

Đức Phật kết thúc câu chuyện bằng cách xác

định các nhân vật: “Người định giá thô lỗ, ngu ngốc của thời đó là Udayi, kẻ khờ, và chính ta là người định giá khôn ngoan.” Câu chuyện cho thấy rõ ràng rằng sự thiếu hiểu biết dai dẳng của Udayi không phải là sự phát triển gần đây, mà Udayi đã mang theo từ kiếp trước.

J5. Tandulanali Jātaka -- The story of the man who sold five hundred horses.

Summary: *Persistent ignorance, when left unexamined, can follow a person across lifetimes, causing harm to both oneself and others. The Bodhisatta, once a royal appraiser, gave fair prices. A greedy king replaced him with a peasant who lowballed sellers. When he valued a measure of rice as worth the whole city, the king looked foolish and reinstated the Bodhisatta.*

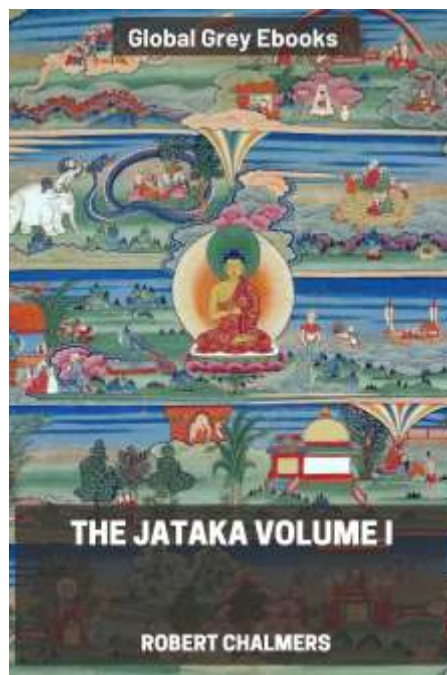
This story was told by the Buddha while at Jetavana, about a monk named Udayi, who was known for his dullness.

At that time, a monk named Dabba was responsible for distributing rice vouchers to the brotherhood. Sometimes the rice was of high quality, and other times it was inferior. When Udayi received inferior rice, he would complain loudly, disrupting the process. One day, the other monks, tired of his complaints, gave him the vouchers to distribute himself.

However, Udayi was so inept that he could not distinguish between superior and inferior rice, nor could he remember which monks were entitled to which quality. He attempted to organize the distribution by making marks on the ground, but became hopelessly confused whenever the number of monks changed. When others tried to correct him, he would simply say, “I trust my mark, not you.” Frustrated, the other monks—especially the young novices—began calling him “Udayi the Dullard” and eventually drove him from the check-room, causing a great commotion.

Hearing the noise, the Buddha asked his chief disciple, Ananda, about its cause. When Ananda explained the situation, the Buddha said, “This is not the first time Udayi’s foolishness has caused problems. He behaved the same way in a past life.”

The monks asked the Buddha to tell the story.



In a past life, there was a king in Benares who had a very wise valuer—a man who was the Bodhisatta, a future Buddha. However, the king was greedy and believed the wise valuer was costing him money. He decided to find a new valuer who would serve his interests. He chose a foolish and greedy peasant whom he saw walking in his courtyard. This new valuer, a complete fool, set prices for goods based on his own whims rather than their actual worth.

One day, a horse dealer arrived from the north with five hundred horses. The king sent his new appraiser to assess them. The fool declared the price for all five hundred horses to be a single measure of rice. The king, pleased with the seemingly low price, had the horses taken to the stable.

The confused horse dealer went to the wise former valuer and asked for advice. The Bodhisatta, seeing an opportunity to expose the new valuer’s foolishness, told the horse dealer, “Go back and offer him a bribe. Then ask him to explain the value of a measure of rice.”

The horse dealer did as instructed. He bribed the fool and asked him to declare the value of the measure of rice in the king’s presence. The fool, eager to show off, agreed.

When they were brought before the king, the horse dealer said, “I do not dispute that my horses are worth one measure of rice, but I would like to know what that measure of rice is worth.”

The king turned to his valuer and asked, “If five hundred horses are worth one measure of rice, what is the value of that measure of rice?”

The fool, with a straight face, replied, “It is worth all of Benares and its suburbs!”

The ministers and courtiers burst into laughter, clapping their hands and shouting, “We thought our kingdom was priceless! Now we know it is worth only a single measure of rice!”

Ashamed and humiliated, the king immediately dismissed the foolish appraiser and reinstated the wise one.

The Buddha concluded the tale by identifying the characters: “The foolish rustic valuer of those days was Udayi the Dullard, and I myself was the wise valuer.” The story made it clear that Udayi’s persistent ignorance was not a recent development, but a folly he had carried with him from a past life.

Xuân về nhớ Cha

HẠNH THUẦN

Tháng chạp âm lịch đã về, báo hiệu một mùa xuân mới đang lăm le ngoài ngõ, qua những ngôi chợ, trên những con đường và len vào tâm trí của mọi người. Tuy nhiên, chị em tôi phải tạm gác qua một bên những lo toan cho ngày Tết sắp tới để lo ngày giỗ cha chúng tôi gần kề.

Trước hết là bàn việc năm nay mâm cơm cúng cha sẽ gồm những món gì. Gia đình con cháu sống rải rác trong thành phố sẽ nấu hoặc mua các phẩm vật, rồi đem về nhà từ đường đóng góp. Còn chị em tôi thì lo chuẩn bị nấu những món ăn sinh thời cha hay thích. Nhắc chuyện xưa một chút cho vui: Ngày trước, cha rất ưa món gà rô-ti trong khi mẹ lại thích món thịt vịt nấu cháo. Dân gian có câu "ông nói gà, bà nói vịt" để chỉ sự mâu thuẫn, nghịch ý nhau giữa một đôi vợ chồng nào đó. May mắn thay, cha mẹ chúng tôi luôn đối đãi "tương kính như tân" bằng sự tôn trọng, yêu quý lẫn nhau. Nhờ đó, vô hình trung cha mẹ đã làm gương tốt cho đàn con noi theo. Chị em chúng tôi sống hòa thuận, kính trên nhường dưới khi còn chung một mái nhà; lớn khôn ra đời thì biết nhẫn nhịn, lắng nghe và tôn trọng tha nhân để cùng nhau thành công trong môi trường làm việc... Cha mẹ còn dạy chúng tôi phải sống theo nếp lương thiện, hiền hòa. Tôi vẫn còn nhớ thuở lên sáu lên bảy, có lần tôi và một cậu em gây gỗ to tiếng, suýt đưa đến ẩu đả. Cha chúng tôi nghe được, la rầy hai chị em một trận. Sau đó, cha kêu riêng tôi lại và hỏi: "Con có biết tên của con nghĩa là gì không?" Tôi suy nghĩ, ngập ngừng một lúc rồi thưa: "Dạ, tên con (Hạnh Thuần) nghĩa là hiền lắm." Cha liền nói: "Biết như vậy, con không được hung dữ, nóng giận như lúc nãy nữa, nghe chưa!"



Cha mất đã gần 40 năm, mẹ đi xa gần sáu năm nhưng tôi vẫn quen nếp đi thưa - về trình của thời còn hai người. Trước khi phải đi đâu xa nhà một thời gian, dẫu ngắn ngày, tôi đều thấp hương xin phép cha mẹ. Lúc về lại nhà cũng phải thấp hương thưa trình: "Dạ, thưa cha / thưa mẹ, con về nhà rồi."

Mới đây, đang quét lá cây bông giấy bên hàng xóm xuống sân nhà chúng tôi, tôi chợt nhớ hình ảnh cha thường đứng nhìn con làm việc với nụ cười hiền trên môi... Năm lại hết, Tết sắp đến. Qua khung cửa sổ, mây trắng vẫn bay trên bầu trời xanh ngắt. Nhưng gần bốn mươi năm rồi, căn gác nhỏ ở quê nhà vẫn buồn vì thiếu vắng cha. Cha ơi, con nhớ cha nhiều lắm!



CHƯƠNG HAI MƯƠI

(tiếp theo kỳ trước)

Ở nhà đá, phần cơm sáng của chúng tôi bị cúp vì chúng tôi không ra ngoài lao động. Như vậy, mỗi ngày chỉ còn hai bữa ăn, trưa và chiều. Mỗi trưa trước giờ phát cơm, cán bộ đến mở cửa sắt để anh nuôi vào dọn vệ sinh cho phòng chúng tôi (bằng công việc duy nhất là xách hai lon phân và khiêng cái khạp đầy nước tiểu ra ngoài đổ, xị nước trắng rửa qua loa rồi đem trả lại vào phòng giam). Sau đó là giờ phát cơm và nước uống. Phiên nhất là có khi đang giờ ăn cơm lại có người cần sử dụng lon sơn khẩn cấp. Mọi người nhăn mặt nhăn mày bỏ ngang bữa ăn, nằm dài xuống để chờ đợi người kia

“hành sự.” Nằm dài xuống là cách duy nhất để tránh xa cái lon sơn, vì khi một người dùng cái lon, người ấy phải đặt nó ở khoảng trống giữa hai thanh sắt, sát chỗ cái chân bị cùm của mình, tức là khoảng giữa phòng. Mọi người đều nằm xuống, đầu day vào tường thì xa hơn được cái lon một khoảng cách dài nhất! Thử tưởng tượng cảnh một người ngồi chễm chệ trên lon sơn và hai mươi bốn người khác nằm xuống chờ đợi! Cảnh tượng này thật “dị” quá sức! May mà thời gian nằm ở nhà đá này, tôi không bị bệnh kiết lỵ hay trướng tràng như thời còn ở B5. Nếu có thì cũng chỉ biết dờ khóc dờ cười! Dù cố gắng nhìn “*thế gian hằng như mộng*” hay quán tưởng cuộc đời như bóng chớp chiều tà, như hoa đốm hư không... tôi biết tôi

cũng không sao có được vẻ an nhàn tự tại để thực hiện những “đại sự” trong cảnh huống đó. Nhiều người tập đi đại tiện mỗi sáng sớm, lúc chỉ có một số người thức. Hai tuần đầu tiên, nhiều người chưa quen, cứ nhin mãi, cuối cùng phải “trồng mía.” Tôi ngây thơ hỏi trồng mía là sao thì được trả lời:

“Nhịn mấy ngày không đi được, đến khi đi được thì như khúc mía cắm xuống đất đó mà!”

Tôi thì không đến nỗi phải bon chen làm nghề trồng mía hay trồng lau gì. Cứ chờ mọi người ngủ hết là tôi rón rén dậy, mò lấy cái lon sơn (mà trước khi đèn tắt, tôi cố tình đặt nó ở một chỗ khá gần), rồi cứ thế, ung dung làm việc trong bóng đêm, chẳng ai nghe ngóng hay dòm ngó gì cả! (Đèn phòng mở từ lúc

8 giờ sáng cho đến 10 giờ đêm; khi tắt thì trong phòng tối như mực). Vậy mà có lúc cũng không được yên. Số là ông Công bị bệnh mất ngủ. Tôi tưởng mọi người ngủ hết té ra ông còn thức. Có lẽ những lần trước ông có thức nhưng không can thiệp gì vào việc làm trong bóng đêm của tôi nên tôi không biết. Lần này, nằm một lúc, nghe nhiều tiếng ngáy đủ âm bậc, đủ giai trình, tấu lên giữa đêm hoang của nhà đá, tôi yên tâm ngồi dậy mò lấy lon sơn. Ừ, cái lon đâu vậy kìa! Nhớ khi nãy đặt nó nằm ngay khoảng này! Vậy chắc có người dời đi rồi. Tôi đang lần mò cẩn thận, nhẹ nhẹ, để tìm cái lon (vì thò tay trong bóng đêm để tìm lon phân dơ bẩn cũng nguy hiểm như bắt rắn vậy—nếu không khéo thì thọc tay vào miệng nó!) thì đột nhiên ông Công bật quẹt lửa lên. Ông chìa cái bật lửa về hướng tôi để soi sáng, giúp tôi tìm cái lon.

“Thấy chưa? Kìa, nó kìa.”

Nói theo giọng đó thì rõ ràng là ông đã biết tôi muốn gì, tìm gì. Có nghĩa là những đêm trước ông đã từng theo dõi tôi.

“Dạ, có rồi. Cám ơn chú,” tôi nói, và nhủ thầm, “xin tắt nhanh cái quẹt lửa giùm cho!”

Từ đó tôi không còn ung dung tự tại nữa. Dù vẫn “làm việc” trong bóng đêm nhưng luôn có cảm giác là có ông Công mất ngủ, ngồi hoặc nằm, lắng nghe mọi thứ âm thanh tiết tấu phát ra trong phòng. Ông ấy thật dễ thương, tỏ ra tốt bụng giúp tôi tìm lon sơn. Tuy nhiên, ở đời đôi khi có những sự tốt bụng chỉ khiến mình thêm e dè, mất tự nhiên.



Ở nhà đá được hai mươi bốn ngày thì tôi được thăm nuôi. Một vài người khác trong phòng giam cũng được nhận quà. Không ai trong nhà đá được ra ngoài gặp mặt thân nhân. Anh nuôi xách giỏ quà đến tận phòng giam, gọi tên rồi mở cửa đưa vào. Ngoài

giỏ quà, anh nuôi còn cho biết là tôi có mấy trăm bạc gởi hậu cần cất, có ghi vào sổ. Khi nào tôi muốn mua thứ gì thì báo với hậu cần để mua. Quà thăm nuôi, tôi lấy những thức ăn chơi như kẹo bánh, thuốc lá thơm mời hết mọi người trong phòng; thức ăn để dùng với bữa cơm thì chia một ít cho vài người không có thăm nuôi; còn bao nhiêu đều giữ lại để tôi và ông Thi dùng hàng ngày. Lần thăm nuôi đó, tôi nhận được một cái áo len màu nâu sẫm, loại ba lỗ, cổ trái tim. Đây là món quà khá xa xỉ đối với trại này. Ngoài mấy công nhân, tôi không thấy ai mặc áo len vào mùa lạnh. Tất cả đều đi ra ngoài lao động với mình trần trụi trực hoặc những chiếc áo tù rách nát. Tôi tặng ông Thi vì thấy ông gầy yếu quá, sợ không đủ sức chịu được cơn lạnh của mùa đông đang trở tới với nhà đá. Mừng và tấm chăn của tôi, tôi và ông cùng đắp chung lên hai lớp cho ấm. Tôi dặn ông mặc áo len phía trong, choàng áo tù bên ngoài để không bị cán bộ và cai tù hỏi tới (vì họ biết ông Thi không có thăm nuôi, sẽ hỏi áo đâu mà có; nếu biết áo do tôi đưa, họ sẽ nghi ngờ chúng tôi âm mưu, đồng lõa với nhau về chuyện gì—chẳng hạn thông cung, trốn trại hay sách động phá trại v.v...—hoặc tôi có ý mua chuộc tù nhân chính trị nên mới có chuyện tặng

khởi khởi một cái áo len đắt tiền).

Điều khổ sở nhất trong phòng giam nhà đá là tự đứng đến khoảng ngày thứ 10 kể từ khi vào nhà đá, chúng tôi bị rận từ đầu sinh sôi, tấn công khủng khiếp. Đây là lần đầu tiên tôi biết con rận nó như thế nào. Nó nhỏ bằng con chí. Cắn khá đau, có khi nhói cả một vùng thịt da. Chỗ nó thường ẩn nấp là lưng quần, gấu áo và cổ áo. Mấy người bạn tù đều cho biết hễ có rận thì không có rệp. Nhưng rệp thì tương đối dễ chịu hơn rận. Họ còn cho biết rằng đã có người ở trong biệt giam, vì không đủ sức trị rận nên bị rận cắn chết. Đó là chuyện có thật. Ban đầu tôi không tin lắm, nhưng bị rận cắn vài ngày, tôi biết là chuyện trên có thể xảy ra, chẳng có gì là phóng đại cả. Từ khi trong phòng có rận, mỗi sáng, chúng tôi đều phải làm công tác chung là ngồi “giết rận.” Không giết nó thì sẽ bị nó giết. Mọi người đều phải giết. Người ta đều giết mà mình nuôi nó thì phá hỏng chương trình diệt rận chung của phòng giam. Vậy là tôi lẫn cha Hưng, một linh mục tuyên úy Thiên Chúa, cấp bậc Đại úy, đều phải ngồi dậy, cùng với mọi người, tìm rận trong áo quần của mình mà giết. Tôi thật là khó chịu khi làm công việc này. Rận sinh sôi nhanh lắm, trong vòng vài ngày đã thấy



hàng ngàn con trong phòng (tính theo số lượng bình quân mà mỗi người tìm thấy trong quần áo riêng của họ). Có khi chúng tôi thấy cả đoàn rận hàng chục con, bò ngang nhiên trên vách đá hoặc dưới sàn gỗ. Nếu không ra tay tiêu diệt chúng thì có thể qua một đêm nào đó, những người yếu sức nhất trong phòng sẽ bị rận cắn chết. Ngoài giờ giết rận buổi sáng, trong ngày, bất cứ lúc nào phát hiện có rận trong quần áo hay chăn của mình, chúng tôi đều phải giết để tránh hậu họa cho hai mươi bốn người khác trong phòng giam. Tôi vừa giết rận vừa trì niệm chú Vãng sanh cho chúng. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi cố sát một số chúng sanh để tự vệ. Dù có lý do để cố sát, tôi vẫn không thấy yên lòng. Hồi còn ở chùa, tôi nhớ có nghe chuyện một thầy tu theo Mật tông trong khi ngồi trì tụng thần chú, bị rệp cắn phá, đã trì một bài chú nào đó để sai khiến mấy con kiến bò lên tha mấy con rệp, cho đi chỗ khác chơi. Tôi thấy cách đó hãy còn quan liêu và chưa giải quyết được vấn đề sát sanh. Vì vậy, trong một phút tĩnh tâm tôi bèn nghĩ ra được một lời nguyện hướng về mấy chú rận. Tôi thiết tha thầm đọc lời nguyện này nhiều lần trong ngày:

"Xin cho những chúng sanh rận đừng sinh vào phòng giam này nữa. Nếu lỡ sinh vào phòng giam này, xin đừng cắn những người khác mà hãy tập trung nơi tôi vì tôi hứa sẽ không giết hại quý vị; nếu tập trung nơi tôi, quý vị nào cắn hút máu thịt của tôi thì liền được no đủ, hóa kiếp sớm, không còn gieo thêm nghiệp nữa."

Chẳng biết do lời nguyện linh ứng hay vì người trong phòng giam đã hăng say tiêu diệt tuyệt chủng giòng giống rận ở nhà đá, hoặc vì khí hậu mùa đông ác nghiệt thế nào đó mà những ngày kế tiếp, tự dưng không thấy rận xuất hiện cắn phá chúng tôi nữa. Tôi vui lắm. Dù gì thì cũng

đã tránh được sát nghiệp.

Cuối cùng chúng tôi cũng được tháo cùm cho rời nhà đá để trở về Khu C, tiếp tục lao động bình thường như trước. Bạn tù đã bàn tán với nhau rằng người ta giam chúng tôi vào nhà đá vào cuối tháng 8 là để phòng ngừa chuyện chúng tôi có thể sách động tù nhân nổi loạn trong trại nhân ngày Quốc khánh (2 tháng 9) của nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam. Ở ngoài xã hội cũng như trong trại tù, lực lượng công an của nhà nước đều lo phòng xa chuyện đó bằng cách kiểm soát hay giam nhốt kỹ lưỡng thành phần trí thức và tù nhân chính trị. Phòng đoán này cũng có lý, nhưng khi qua khỏi lễ lớn 2-9 rồi mà vẫn cứ bị giam mãi trong nhà đá, đăm tù chính trị lại bàn thêm, "chắc là qua khỏi 2-9 một tuần hay nửa tháng cho chắc ăn đó mà." Vậy rồi sắp hết tháng 9, vẫn còn nằm nhà đá. Đăm tù bàn thêm, "Có thể ở ngoài có biến động, đảo chánh..." Nếu thực là như vậy thì giam càng lâu có nghĩa là biến động càng lớn, càng có cơ may được tự do! Ôi, cuối cùng thì chẳng có lời bàn nào trúng trật vào đâu cả. Có trúng chẳng thì có lẽ là để tránh nổi loạn nhân ngày 2-9; còn chuyện tại sao nhốt quá lâu thì... có gì khó hiểu đâu: một khi lên danh sách chuyển tù cũng trải qua nhiều thủ tục kiểm tra phiền phức, cho nên đã giam vào nhà đá thì chỉ muốn giam luôn, không muốn phải đổi tới đổi lui nữa, mất công! Bây giờ lại đem tù chính trị ra ngoài, chẳng qua là vì cán bộ quản trại đã khá rảnh mà Khu C cũng cần thêm nhân công lao động, vậy thôi!

Chẳng rõ Liệt và Sinh có biết trước không, chứ đối với chúng tôi, chuyện rời nhà đá thật bất ngờ. Buổi sáng của ngày thứ 40, tức là nhằm vào ngày 1 tháng 10 năm 1986, có ai làm gì đó bên ngoài làm rung rung hai đầu thanh sắt cùm chân chúng tôi,

rồi có tiếng mở khoá lanh canh lách cách nơi cửa sắt, rồi cửa sắt bật tung ra, ánh sáng chói lòa của một ngày nắng lửa vào làm nhức cả mắt. Một cán bộ quản trại và hai công nhân đứng ở cửa, nói với giọng vừa lạnh lùng, vừa có vẻ ban ơn:

"Rút U ra đi, về Khu!"

Chúng tôi mừng hóm như trẻ nít sắp được dự hội. Mặt nào mặt nấy tươi rói, lẳng xằng rút cùm, thu xếp giỏ xách cá nhân, rời nhà đá. Nhưng, một vài người, trong đó có tôi, tự dưng bần rùn, không bước đi nổi. Trong khi những người khác rời phòng để tập trung trước sân nhà đá rồi mà chúng tôi còn loay hoay xoa bóp đôi chân một lúc cho tan máu, hy vọng sẽ được bình thường trở lại. Vậy mà vẫn không thay đổi gì. Tôi từng bị giam cùm nửa tháng ở trại B5, bị cùm nhiều ngày trong suốt thời gian ở trại K4 này, lại được những bạn tù từng có kinh nghiệm nằm nhà đá nhắc nhở đứng dậy tập thể dục tại chỗ nhiều lần. Thế nhưng những người tù cũ của K4 bước ra được, còn chúng tôi, mấy người tù mới, đều bị rơi lại, cứ ngồi tại chỗ mà xoa bóp. Một anh công nhân hét lên:

"Ra mau, muốn ở luôn trong này hả?"

Ông Thi ốm yếu như vậy mà bước ra tỉnh bơ, thấy tôi bước đi không được ông quay lại tính dìu tôi, nhưng cán bộ và công nhân lại thúc giục, ông vội rời phòng. Tôi và hai anh tù khác gắng gượng đứng dậy mà chân cứ khuỵu xuống, tê buốt. Công nhân càng hối thúc, la hét lớn tiếng hơn. Chúng tôi bèn bò ra khỏi phòng cho nhanh. Vâng, bò bốn chân, như mấy con chó vậy. Ra được đến sân, chúng tôi chồm nhanh về phía các bạn tù ra trước xếp hàng.

Trong khi ngồi chờ điểm danh, vừa dùng tay xoa bóp hai cổ chân, tôi vừa nhớ đến Tèo, một tù nhân trẻ ở bệnh xá mà tôi gặp trước đây, và ngay lúc ấy,

tôi ngờ rằng tôi sẽ bị bại liệt chân rồi đi chân dẹo như em. Tèo mới mười bảy tuổi, bị bắt vì tội vượt biên hồi năm ngoái. Vì phạm tội kỷ luật (mà em giấu không nói rõ cho tôi nghe), em bị cùm biệt giam nửa tháng không cho thấy ánh sáng bên ngoài. Sau nửa tháng bước ra, em bị bại liệt hai chân, được đưa vào bệnh xá để tập đi trở lại bình thường nhưng chỉ bình thường được một chân, chân còn lại cong về phía sau như chân gà.

Liệt và Sinh lập tức rời đám tù chính trị đi về Khu trước. Chúng tôi ngồi lại chờ điểm danh.

“Đi!” công nhân ra lệnh một tiếng thật khô.

Chúng tôi lại lục tục đứng dậy, rời khu nhà đá, theo sự hướng dẫn của nhiều công nhân, chúng tôi hướng về phía Khu C. Các bạn tù khỏe mạnh khác đã xúm vào xốc nách tôi và hai anh tù bị đau chân vịn vai đứng dậy mà bước. Hai bên mắt cá chân của tôi như hai bánh xe đã bị mất đi cái trục, lỏng lẻo, muốn ngã bên nào thì ngã. Nhưng đi được một lúc thì thấy đỡ đỡ. Tôi không còn vịn vai bạn tù mà bước nữa, khập khiễng cổ theo kịp họ để tập trung tại một khu đất gần hồ sen.

Nơi đây có một đồng đá lớn. Công nhân giao chúng tôi cho một cai tù trông coi, mà cai tù này chính là một người bị cùm giam nhà đá chung một phòng với chúng tôi 40 ngày trước. Anh này tên Hiễn, cũng là một tù nhân chính trị tham gia vụ nhà thờ Vinh Sơn. Anh bảo công việc của chúng tôi ngày hôm nay là dời đồng đá ấy đến một khoảng đất khác cách đó 50 mét. Đồng đá ngổn ngang, hòn này chồng lên hòn kia, như một cái núi nhỏ. Chúng tôi hi hục đá lớn thì lặn, đá nhỏ thì vác; nhưng nhỏ nhất thì cũng nặng khoảng 15 đến 20 kí lô. Chân tôi bủn rủn bước đi không vững mà phải vác lên vai hết tảng đá này đến tảng đá khác để đi từng chặng đường 50

mét dọc hồ sen lồm chồm sỏi đá thì chẳng khác nào con hạc đội con rùa lớn mà lặn lội bờ ao... Cũng may là Hiễn vốn đã có cảm tình với tôi từ lúc nằm chung trong nhà đá nên thông cảm, nhân nhượng, chỉ cho tôi vác những viên đá nhỏ. Có khi thấy tôi khuyu chân suýt té, anh bảo tôi ngồi nghỉ ở gần đó, không cho làm việc nữa. Hai anh bạn tù bị yếu chân kia cũng được nghỉ theo. Nhưng sau giờ ăn trưa, tôi và hai anh thấy chân bắt đầu, cũng tự động ra làm việc để kịp xong trước giờ báo nghỉ buổi chiều.

Vậy rồi đồng đá cũng được thanh toán. Sáu giờ chiều chúng tôi trở về Khu C, tập trung ở sân trước văn phòng, cạnh bệnh xá, chờ điểm danh để được về phòng giam nghỉ ngơi. Nhưng một công nhân từ văn phòng Khu C bước ra nói nhỏ gì đó với Hiễn. Hiễn gật gù, tỏ vẻ không vui lắm, nhưng rồi anh cũng phải thông báo là ban chỉ huy Khu cần 20 công nhân trong số tù chính trị để làm thêm giờ phụ trội buổi tối. Không biết là sẽ làm công việc gì. Hiễn kêu gọi ai cảm thấy có thể làm việc được thì tự giác rời hàng đứng qua một phía, không ai tự giác thì cuối cùng sẽ có công nhân xét theo dáng người khỏe mạnh hay không mà chỉ định.

Đã tập quen tinh thần tự giác tự nguyện trong cửa chùa, tôi quên khuấy là chân mình đang còn khệnh khạng đau yếu, cứ việc giơ tay lên. Hiễn nhìn tôi, lắc đầu. Những người khác giơ tay thì anh gật đầu cho đứng qua một phía. Lúc ấy, ông Trơ và ông Nguyễn đứng ở hiên bệnh xá, thấy được tôi thì lật đật chạy đến bên Hiễn, nói ngay:

“Này, này, anh Khang kia bị bệnh tim nặng, là bệnh nhân của bệnh xá, nếu đã được trả về Khu thì cho chúng tôi xin lại, không thể để đi lao động nặng bên ngoài nữa được đâu.”

Hiễn gật đầu đồng ý. Sau khi sắp xếp nhóm lao động phụ trội

và nhóm trở về phòng giam, Hiễn đưa tôi vào bệnh xá. Tôi chia tay ông Thi và nhóm tù chính trị nhà đá kể từ lúc này.

Ban y tế lo chữa trị cho tôi ngay. Ông Nguyễn xoa dầu nóng hai chân tôi rồi giao ông Mậu chăm cứu, dặn dò tôi phải tập đi qua đi lại mỗi ngày để tránh bị bại liệt. Kể từ hôm ấy, tôi mới thực sự là bệnh nhân “thường trú” của bệnh xá. Và chính cái ngày tôi trở về bệnh xá ấy, trên chiếc giường bệnh cấp cứu đặt ngay cửa ra vào của bệnh xá, tôi thấy xác anh Vận nằm chết cứng đờ, chờ cán bộ y tế của trại giam đến xem xét và làm thủ tục khai tử.

Vận là người bạn tù chính trị đầu tiên hướng dẫn và giúp đỡ tôi lúc tôi mới chuyển đến trại giam B5. Anh được chuyển đến trại này trước tôi vài tháng. Có lẽ anh nằm nhà đá, khác phòng với tôi; từ nhà đá anh bệnh nặng được đưa vào bệnh xá rồi chết vào ngày hôm nay. Từ nhiều ngày qua, tôi không được gặp lại anh, nay gặp lại thì anh đã ra người thiên cổ. Nhìn xác anh xanh mướt như khúc gỗ trên giường bệnh, tôi đau xót khóc trong lòng. Tôi nhớ khi tôi chưa được gia đình thăm nuôi, anh chia cho tôi những muỗng nước tương và muối trắng. Lúc tôi nằm bệnh, anh cho tôi đắp ké tẩm chăn mỏng của anh. Bây giờ anh bệnh nặng nằm xuống, tôi chưa kịp chăm sóc an ủi thì anh đã ra đi vĩnh viễn. Tôi cảm thấy như tôi có nợ anh một cái gì chưa trả được. Tôi ngồi trên giường bệnh, nhìn về hướng anh, cầu nguyện.

Đêm buông xuống dần bên ngoài. Tiếng đập đá chan chất của toán lao động phụ trội đầu đó vẫn còn vang vọng đến. Thêm một ngày qua, thêm một khung cảnh mới, thêm một người bạn nằm xuống... nhưng chưa có gì đổi thay. Ôi thân phận đen tối của quê hương tôi.



"Em thấy anh bây giờ đi lại bình thường rồi mà, phải không?" nàng hỏi, giọng hơi e dè.

"Đã bình thường, có điều anh vẫn chưa tin tưởng là anh có thể chịu đựng được cảnh đứng lâu hay ngồi lâu một chỗ... cho nên, đáng ra chiều hôm qua anh đã ra nhà ga đón tàu hỏa về Nha Trang, nhưng sợ bị đứng trên toa tàu đông nghẹt suốt 12 giờ đồng hồ..."

"Anh đâu nhất thiết phải đi tàu hỏa."

"Chứ đi bằng gì?"

"Bằng xe."

"Anh đâu có giấy tờ tùy thân gì đâu mà đi xe!"

"Không cần đâu."

"Tình hình xã hội bây giờ đổi khác rồi sao?" tôi cười nhạt.

"Không phải. Đi lại và mua vé xe vẫn phải có giấy thông hành đó chứ, nhưng nếu đi bằng xe cơ quan thì khỏi cần giấy tờ gì hết, chỉ cần có tiền là được."

"Vậy sao, nhưng xe cơ quan là xe gì?"

"Xe của mấy ông cán bộ đi công tác, cho mình quá giang để lấy thêm tiền tiêu đó mà. Ban đầu thì mấy ông đi công tác thật, nhưng bây giờ, chẳng có công tác gì hết cũng lấy xe cơ quan nhà nước hoặc xe riêng, chạy từ Nam chí Bắc, rồi từ Bắc chí Nam để chở hàng lậu kiếm tiền, họ cho mình đi kẻ để lấy thêm chút ít. Đi loại xe này thoải mái lắm vì xe mới, ít người, lạnh thì có máy sưởi, nóng thì có máy lạnh; đặc biệt là không bao giờ bị công an chặn xét, bởi vì mấy ông cán bộ ngồi trên xe đã lo liệu hết mọi thứ thủ tục rồi. Còn hành khách mà họ chọn cho lên xe thì cũng phải hành lý đơn giản, ăn mặc sạch sẽ nên mình cũng không phải chịu đựng chuyện dơ dáy hôi tanh..."

"Anh đâu có biết chuyện đó. Chắc anh sẽ đi bằng cách này. Nhưng làm sao đón được xe cơ quan? Họ bán vé ở đâu?"

"Đâu có bán vé. Họ làm ăn không chính thức thì làm gì có



vé. Xe họ đậu gần các bến xe nhưng bên ngoài, dọc theo đường đi; hễ ra Trung hay Bắc thì quay mũi xe ra, đi vào Nam hay miền Tây thì quay mũi xe vào. Cửa xe mở sẵn, tài xế đón khách, cho giá tiền. Mình chỉ việc leo lên lựa chỗ ngồi, vậy thôi. Một chiếc xe van họ chỉ lấy chừng năm đến sáu người khách, ngồi rộng rãi thoải mái lắm, không bị nênm cứng như xe đồ

đầu."

"Khỏe quá há. Vậy thì... nay mai anh sẽ đi."

"Sao anh không nghỉ ngơi thêm, chờ em đi với."

"Cái gì? Em muốn đi theo anh?"

"Anh không thích à?"

"Ờ... thích chứ, nhưng... về nhà anh, sẽ nói làm sao với gia đình?"

"Bộ anh có vợ con gì chờ đón ngoài đó sao mà sợ?" nàng vừa nói vừa cười rình rích.

"Đâu phải. Về nhà ba mẹ anh đó mà. Ai cũng biết anh lâu nay ở chùa, rồi ở tù, tự xưng tụng một cái đi về với em... làm sao giải thích! Với lại..."

Nàng vẫn tinh nghịch, hỏi tới:

"Với lại làm sao?"

Tôi ngập ngừng, tính nói sự thực cho nàng nghe, nhưng sợ rằng chính cái sự thực đó sẽ làm đánh gục tôi, nên thôi, nói trớ:

"Với lại anh bị quản thúc tại gia, em theo anh không tốt cho em đâu."

"Nói đùa với anh thôi, anh

yên tâm, em không theo làm phiền anh đâu. Em chỉ đi chung chuyến xe với anh cho vui thôi, đến Nha Trang thì chia tay."

"Em đi đâu?"

"Đi thăm nuôi ba em. Em sẽ thăm ba em đợt trước Tết. Chắc cũng đâu chừng gần một tuần nữa em mới đi. Ba em sợ tốn kém, sợ em khổ nên bảo nửa năm hay một năm đi thăm ông một lần cũng được, nhưng em thương ông quá, sợ ông thiếu thốn nên cứ ba tháng em đi một lần. Có khi em còn muốn mỗi tháng một lần nữa kia, nhưng đi như vậy thì trở ngại chuyện làm ăn lắm. Sao, anh chịu cho em đi theo không?"

"Có em đi chung một đoạn đường thì vui lắm chứ. Nếu anh không bị bắt buộc phải về Nha Trang chịu quản thúc, anh còn muốn theo em ra tới ngoài Bắc nữa kia..."

Nàng cười vui không nói gì nữa. Vén tóc mai, nhìn xa xăm, phía bên kia bờ sông.

"Em định chừng nào thì đi?"

"Khoảng ngày 15 tháng Giêng này thì khởi hành, nhưng... nếu anh thích, em sẽ ghé Nha Trang chơi vài ngày với anh, em ở khách sạn, không phiền gia đình anh đâu. Đợt này ghé Nha Trang mua quà thăm nuôi để có món lạ thay đổi cho ba em. Sao, ngày 15 được không anh?"

"Được..." tôi định nói thêm gì đó nhưng chẳng bật nên lời.

"Chắc chắn nghe, không có đổi ý à!" nàng đưa một ngón trỏ, làm một cái móc ngoéo chờ đợi ngón tay tôi. Tôi cười, đưa một ngón trỏ, móc vào.

"Ừ, chắc chắn", tôi nói.

"Rồi, anh kể tiếp đi. Câu chuyện ở bệnh xá." Nàng hứng khởi thúc giục.

(Còn tiếp)

Mời đọc trọn bộ Phương Trời Cao
Rộng 5 tập trên trang
www.vinhhao.info

