



*Tập San*

# HOANG PHÁP

TRAU ĐỔI VÀ PHÁT HUY CHÁNH PHÁP



Đời Thay Đổi Khi Tâm Chúng Ta Thay Đổi .02

Cư Sĩ Thực Hành Phật Pháp .19

THỜI GIAN: Nỗi ám ảnh của đời người .51

Cuộc đời này của ai ? .88

Qua sông lẩn thẩn mái chèo .92

*Số* 30

PL.2564-DL.2010

## Thực hành Phật pháp





Đời Thay Đổi Khi Chúng Ta Thay Đổi - 02.  
Cư Sĩ Thực Hành Phật Pháp - 19.  
THỜI GIAN: Năm an lạc của đời người - 51.  
Cuộc đời này của ai? - 78.  
Qua sông lẩn thẩn mái chèo - 92.

Đời 30  
PL.2564 (DL.2017)

Thực hành Phật pháp

02.

**Son An**  
Đời Thay Đổi Khi  
Chúng Ta Thay Đổi

19.

**Đạo Sinh**  
Cư Sĩ  
Thực Hành Phật Pháp

28.

**Nguyễn Duy Nhiên**  
Đức Phật bằng đồng

33.

**Chiêu Hoàng**  
Những giấc mơ chập chùng

41.

**Thích Nguyên Hiệp**  
Bhagavadgītā:  
Vài Đặc Điểm Đạo Đức  
Trong Sự So Sánh Với Phật giáo

51.

**Đặng Công Hạnh**  
THỜI GIAN:  
Nổi ám ảnh của đời người

64.

**Tâm Quang**  
Chùa Tra Am  
Và Sự Nghiệp Kỳ Vĩ Của Tổ Khai Sơn  
Trùng Thông Viên Thành

76.

**Minh Thạnh**  
Gợi ý các bước cụ thể  
mở rộng sinh hoạt Gia Đình Phật Tử

81

**Tâm Minh**  
Phương pháp truyền đạt  
và hướng dẫn thanh thiếu niên  
trong giáo dục Phật giáo  
Và trong môi trường GDPT

88.

**Hiện Trú** phỏng dịch  
Cuộc đời này của ai ?

92.

Tùy bút của  
**Hoàng Công Danh**  
Qua sông lẩn thẩn mái chèo



Những khám phá gần đây của nền Vật lý hiện đại cho thấy một số quan niệm của Phật giáo cần phải được xem xét lại... Kể từ thế kỷ 20, nhiều khái niệm và lý thuyết đã được phát biểu hoàn toàn mới, trong đó vai trò của Ý thức trở thành một luận điểm then chốt. Người ta thấy không thể rạch rời tách rời Ý thức con người ra khỏi thực tại vật lý được.

Khái niệm trung tâm của vật lý từ xưa đến nay là Vật chất. Trong vật lý cổ điển, Vật chất là những hạt cứng chắc bất hoại. Trong vật lý nguyên tử, người ta thấy nó dường như là một cơ cấu

trống rỗng với hạt nhân và những electron tí hon. Robert Oppenheimer (1904-1967), nhà vật lý xuất sắc người Mỹ, từng viết về hạt electron: Khi ta hỏi, liệu electron vẫn giữ nguyên vị trí hay không? ta phải trả lời là "không"; Khi ta hỏi, liệu vị trí electron có thay đổi theo thời gian không? ta phải trả lời là "không"; Khi ta hỏi liệu electron nằm yên? ta phải trả lời là "không"; Khi ta hỏi liệu nó đang vận động? ta phải trả lời là "không". Oppenheimer nói thế vì mỗi lần con người quan sát electron, ta lại thấy hạt, nhưng không thể biết trước đó nó ở đâu và sau

đó nó ở đâu, nên chỉ có thể cho nó một tính chất xác suất. Và trong nền vật lý hạ nguyên tử, người ta thấy Vật chất gồm các hạt hoán chuyển được với nhau và có thể biến thành Năng lượng.

Vật lý hiện đại xem Khối lượng là một dạng của Năng lượng, xem một Vật chất nằm im thật ra là Năng lượng đang hội tụ, xem Vật thể như là một "Hiện tượng", cách nhìn đó rất phù hợp với quan điểm của Duy thức Phật giáo. Vật lý không chấp nhận hình ảnh một "Thượng đế toàn năng", nhưng với Duy thức, vật lý gặp một khái niệm tương tự, đó là Thức. Thức biến hiện ra mọi thứ, sinh ra thực tại vật lý lẫn toàn bộ tâm lý. Nhưng Thức khác với Thượng đế ở chỗ: nó vô ngã, nó vận hành vô chủ.

Theo Duy thức, Thức thứ 8: A-lại-da thức là nơi tàng trữ tất cả tập khí, kinh nghiệm, khả năng, mong ước, tư duy... trong dạng hạt giống, chủng tử. Những chủng tử khi đủ điều kiện thì sẽ hiện hành, như những hạt mầm đủ hơi ẩm, ánh sáng sẽ đâm chồi nảy lộc. Đặc biệt, A-lại-da thức không thẩm định mọi chủng tử

đó, nó không đánh giá chủng tử là tốt hay xấu, lành hay dữ, gây an vui hay đau khổ cho người mang nó. Thậm chí về sau, khi giác ngộ, Thức này biến thành Trí thì trí này cũng chỉ là "Đại viên cảnh trí", là tấm gương tròn đầy chiếu sáng mọi sự, không phân biệt. Sự thẩm định về tốt xấu, hay dở, thiện ác là nhiệm vụ của Thức thứ 7 (Mạt na thức) và Thức thứ 6 (Ý thức).

Tất cả mọi kinh nghiệm của con người trong cuộc sống được lưu giữ trong A-lại-da thức như những hạt giống và những hạt giống đó sẽ nảy mầm khi đủ điều kiện. Mỗi hoạt động trong đời sống của chúng ta, đều để lại chủng tử trong A-lại-da thức. Tất cả các biến cố đó dù là: năng lực, tư duy, thói quen, hành động, yêu thương, thù hận, xúc cảm, ức chế, v.v... cũng thế. Nói chung là toàn bộ đời sống trên ba bình diện: Thân (hành động) - Khẩu (lời nói) - Ý (suy nghĩ) đều để lại dấu vết trong A-lại-da thức. Một khi chúng để lại chủng tử thì cá thể sẽ giải đáp, sẽ "thanh lý" chúng bằng cách sống thực, nếm trải thực, chúng nghiệm những

## Thực hành Phật pháp

dấu vết đó khi có đủ nhân duyên và do đó chiêu cảm những hoàn cảnh nhất định đến với mình.

Vì thế, kẻ giết người sẽ bị giết lại, kẻ dối trá sẽ bị lừa đảo, kẻ ích kỷ sẽ bị cô đơn, kẻ bủn xỉn sẽ bị nghèo khổ, kẻ ham học sẽ được sáng dạ, kẻ hay giúp sẽ gặp người ơn, kẻ yêu nhau sẽ gặp lại nhau để chung sống, kẻ ghét nhau cũng sẽ gặp lại nhau vì còn nợ nần nhau, kẻ thù nhau cũng gặp lại nhau để báo oán... Những hoàn cảnh đó xuất hiện một cách "tự động", không cần ai xem xét và dàn xếp. Chúng đều là những sự trình hiện của Thức cho từng cá thể và cơ chế cộng nghiệp sẽ đem những cá thể có liên hệ với nhau lại gần nhau, trong đó nhiều thế giới cùng lồng vào nhau không hề ngăn ngại. Trong sự tác động này của Nghiệp, điều bí nhiệm nhất là mối quan hệ giữa cộng nghiệp (nghiệp chung của một nhóm người) và biệt nghiệp (nghiệp riêng của mỗi cá thể). Chúng đan kết vào nhau vô ngại, biến hóa thiên hình vạn trạng và tạo cho ta có cảm tưởng như chỉ có một thế giới duy nhất.

Hãy lấy một thí dụ, thông

thường khi chúng ta lái xe đến ngã tư, gặp đèn đỏ thì dừng, gặp đèn xanh thì đi tiếp. Giả định rằng có một người bị mù màu, đối với anh ta, tín hiệu đèn giao thông không phải là màu sắc, mà theo thứ tự trên dưới, đèn phía trên (đỏ) sáng thì dừng, đèn phía dưới (xanh) sáng thì đi. Chúng ta không hề biết anh ấy bị mù màu, không biết anh ấy nhìn đèn giao thông khác chúng ta, bởi anh ấy tuân theo hiệu lệnh đèn giao thông như chúng ta. Thậm chí nói miệng với nhau thì anh ta cũng gọi là "đèn xanh, đèn đỏ" như chúng ta. Nhưng trên thực tế đã có hai cây đèn: cây đèn xanh - đèn đỏ cho chúng ta và cây đèn trên - đèn dưới cho anh ấy. Tương tự như vậy, vũ trụ hiện ra tùy theo nghiệp lực của mỗi người.

Albert Einstein (1879-1955), là người triển khai thuyết Tương đối cách đây đúng một thế kỷ. Vào thời kỳ đó, người ta cho rằng nền vật lý đã phát triển hết mức rồi, và những khám phá sau này chỉ thêm được những con số thập phân nằm sau dấu phẩy mà thôi. Nhưng với thuyết Tương đối và lý thuyết Cơ học lượng tử của

Einstein, đã đóng góp rất nhiều cho nền vật lý hiện đại ngày nay. Einstein nhận giải Nobel vật lý năm 1921, ông được coi là nhà khoa học vĩ đại nhất của thế kỷ 20 và là một trí thức lỗi lạc nhất trong lịch sử. Suốt một trăm năm qua, hai nền vật lý Tương đối và Lượng tử đã phát triển cao độ với những lý thuyết mới cũng như các phương pháp thực nghiệm mới. Giúp người ta có thể nghiên cứu từ lĩnh vực vô cùng nhỏ của nguyên tử và hạ nguyên tử đến mức độ vô cùng lớn của các thiên hà cách ta hàng tỉ năm ánh sáng. Trong quá trình khảo sát, nền vật lý lượng tử phát hiện rất nhiều "nghịch lý". Những nghịch lý đó nêu lên những câu hỏi quan trọng về nhận thức luận.

Trong thời điểm hiện nay, theo thuyết Lượng tử, vật chất có một số đặc tính "nghịch lý" điển hình sau đây:

Nghịch lý 1: Các đơn vị vật chất (thí dụ electron) có những đặc tính khác nhau. Khi thì nó xuất hiện như những hạt (dạng hữu hình), khi thì như sóng (dạng vô hình), tùy theo điều kiện xung quanh và tùy theo các

phương tiện quan sát và dò tìm chúng (tức là tùy thuộc vào nhân duyên). Đặc tính này được xem là một nghịch lý vì sóng và hạt là hai dạng tồn tại của vật chất hoàn toàn khác nhau, loại bỏ lẫn nhau. Thế nhưng hai dạng tồn tại đó của vật chất được kết quả thực nghiệm thừa nhận một cách thuyết phục, thậm chí thiết lập mối quan hệ về toán học giữa hai bên một cách dễ dàng (phương trình Sóng-Hạt của Schrodinger, Nobel vật lý năm 1933).

Nghịch lý 2: Vì nguyên lý bất định (do Heisenberg khám phá ra, Nobel vật lý năm 1932) nên ta không thể nào biết được một electron có chức năng gì và nó đang ở đâu, một electron có thể có mặt ở nhiều nơi cùng một lúc, cách hiểu này hoàn toàn mới lạ so với vật lý học cổ điển, vốn cho rằng mọi vật đều có tính cách chỉ định.

Trong kinh Hoa Nghiêm có lần Đức Thế tôn có mặt một lần ở cả ba cõi: Ngài đến thăm cõi trời Dạ ma, đồng thời cũng có mặt ở cõi Ta-bà và cõi trời Đao-lợi nữa. Trong thời hiện đại ngày nay thì có nữ thiền sư Dipa Ma (1921-1989) người Ấn độ có thể cùng

## Thực hành Phật pháp

một lúc phân thân ra ở hai nơi. Cuộc đời bà được ghi lại trong sách "Knee Deep In Grace" (một sưu khảo của Amy Schmidt, bản dịch Việt ngữ là "Ngập Sâu Trong Ân Sủng"). Sau đây là một trích đoạn trong sách:

"Đôi khi Dipa Ma và em bà là Hema đi đến trình pháp với thiền sư Munindra (người thầy của bà) bằng cách bất thần hiện hình lên trong phòng ông, và Dipa Ma cũng có lúc bước ra khỏi phòng xuyên qua cánh cửa khép chặt. Cũng tựa như trò đùa, bà đứng lên khỏi ghế, bước tới vách gần đó và đi ngang qua tường.

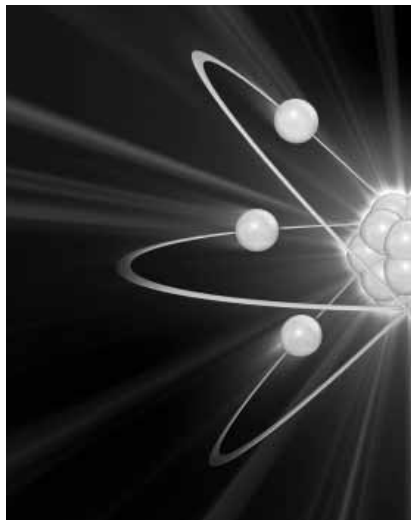
"Nếu bà đi bộ một mình trong đêm tối, bà phân thân ra, thành có thêm một bạn đồng hành đi bên cạnh, để khỏi bị ai khuấy phá.

"Khả năng của Dipa Ma về địa hạt này đã được trải nghiệm lại và được một nhóm khoa học gia khác xác nhận. Thiền sư Munindra có quen biết với một giáo sư về Cổ sử Ấn độ tại trường Đại học Magadh, ông ấy đã tỏ ra rất nghi ngờ về các năng lực thần thông. Munindra mới đưa đề nghị chứng minh sự có thật của các năng lực thần thông và cả hai ông cùng

thiết lập một cuộc thử nghiệm. Vị giáo sư liền nhờ một người sinh viên tín cẩn ngồi canh chừng trong căn phòng Dipa Ma đang ngồi thiền, để chắc chắn rằng bà chẳng hề rời khỏi chỗ ngồi của bà trong phòng. Đến ngày đã hẹn trước, người sinh viên kiểm nhận là Dipa Ma chẳng hề rời khỏi tư thế ngồi thiền, và cùng lúc ấy, bà lại hiện lên trong văn phòng của vị giáo sư cách đó mười dặm và trò chuyện cùng ông...

Nghịch lý 3: Trong một số trường hợp, hai đơn vị vật chất trước đó thuộc về một chỉnh thể nay đã bị cách ly nhưng vẫn có một mối liên hệ liên thông. Hai đơn vị đó "biết" đến tình trạng của nhau một cách tức thời, dù chúng bị cách ly với khoảng cách xa bất kỳ. Đặc tính thứ ba của vật chất này mới nghe qua không có gì to tát lắm, nhưng thực ra nó dẫn ta tới những nghịch lý quan trọng nhất từ

## 6 - Tập San Hoàng Pháp





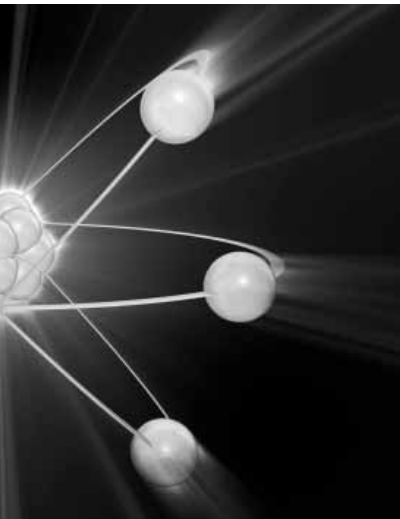
xưa tới nay. Đó là, vì tính chất "liên thông" này, đã thật sự phủ định quan niệm: "Có một thế giới khách quan tồn tại độc lập ở bên ngoài ý thức con người".

Nhưng trước hết ta cần giải thích do đâu mà có đặc tính thứ ba nói trên. Năm 1935, Einstein và cộng sự đề nghị một phép thí nghiệm, thí nghiệm nổi tiếng này được mệnh danh là: Nghịch lý EPR (chữ viết tắt tên của ba tác giả của nó: Albert Einstein, Boris Podolsky, và Nathan Rosen). Ở đây ta chỉ trình bày Nghịch lý EPR một cách hết sức đơn giản. Trong nghịch lý này Einstein cho cách ly hai đơn vị vật chất A và B (thí dụ nguyên tử hay electron), chúng vốn nằm trong một thể thống nhất và do đó chúng có sẵn một mối liên hệ với nhau, thí dụ tổng số spin của chúng bằng không. Nay

ta cách ly chúng hàng vạn dặm, không để cho chúng có thể tương tác

lẫn nhau. Khi đo một trị số spin của A thì B lập tức có một trị số, để tổng số của chúng bằng không. Điều đó có nghĩa hai hạt A và B có mối liên hệ liên thông dù chúng cách xa hàng vạn dặm, tuy bị tách rời hai hạt này hành xử như là một khối thống nhất. Dường như có một sự tương tác đáng kinh ngạc và sâu sắc ở nơi linh hồn của vật lý.

Người ta ngờ rằng thế giới hiện lên trước mắt chúng ta sở dĩ có tính chất riêng tư của chúng ta là vì hành động đo lường (nhận thức) của chính chúng ta. Thế thì phải chăng thế giới mà chúng ta đang thấy vì chúng ta đo lường nó hay nhận thức nó mà nó "có"? Phải chăng thế giới vật chất với những đặc tính riêng của nó không hề tồn tại độc lập mà chỉ xuất hiện khi ta nhận thức nó? Người ta chỉ biết rằng, cần phải đưa hành động đo lường (tức là Quan sát viên) vào trong một tổng thể: Vật được quan sát và Người quan sát thì mới hiểu được sự vật. Đi xa hơn, nhiều người thấy phải đưa ý thức hay hoạt động của ý thức như là một yếu tố chủ yếu vào tổng thể này, thí dụ Eugene



## Thực hành Phật pháp

Wigner, nhà vật lý đoạt giải Nobel, ông tin rằng yếu tố nhận thức là cần thiết trong quá trình đo đạc cơ học lượng tử.

Đi xa hơn nữa, người ta phải thấy “ý thức thông thường” của con người là một loại ý thức bị quy định trong tầm nhìn “cổ điển”, bắt nguồn từ thời Hy Lạp cổ đại, không tương thích với tính chất lượng tử của nền vật lý mới. Nhà vật lý Nick Herbert viết như sau: "Nguồn gốc của mọi nghịch lý lượng tử hình như xuất phát từ thực tế là: sự nhận thức mang tính chất cổ điển của con người tạo ra một thế giới gồm những thực thể riêng biệt, trong khi đó thế giới lượng tử thì hoàn toàn không phải như thế".

David Bohm (1917-1992), nhà vật lý lý thuyết, giáo sư tại Đại học London, đã đưa ra một thí nghiệm làm cho tên tuổi của ông trở nên nổi tiếng đó là: Ảnh toàn ký (Holo-Gram). Ảnh toàn ký là hình ảnh ba chiều được hình thành bởi tia sáng laser. Đầu tiên, một vật thể ba chiều được chiếu rọi bằng laser và sau đó cho phản chiếu lên phim. Tấm phim lại được rọi bằng một nguồn la-

ser khác. Hai nguồn laser sẽ giao thoa với nhau trên phim và ảnh giao thoa sẽ được ghi lại trên phim. Ảnh giao thoa chỉ là những nét chi chít đậm nhạt hầu như vô nghĩa. Thế nhưng nếu ta rọi phim đó bằng một nguồn laser khác thì sẽ hiện lên hình ảnh của vật thể ban đầu trong dạng ba chiều.

Điều kỳ lạ là nếu ta cắt tấm phim ra làm hai phần và chỉ rọi một nửa thì toàn bộ hình ảnh ba chiều vẫn tái hiện. Nếu ta cắt nhỏ tấm phim ra thành những đơn vị rất nhỏ, thì hình ảnh toàn phần ba chiều vẫn hiện lên đầy đủ, dĩ nhiên kích thước của nó bị thu nhỏ đi. Điều đó có nghĩa, mỗi phần nhỏ nhất của tấm phim vẫn chứa đầy đủ nội dung toàn phần của vật thể ban đầu.

Theo Bohm, mỗi thực tại, mỗi sự vận động có thứ bậc của nó. Cùng với các phát hiện mới, ngành vật lý dần dần khám phá thứ bậc của sự vận động, với những mức độ từ cạn tới sâu. Sự vận động cơ giới trong lý thuyết của Newton được Bohm gọi là có thứ bậc thấp (thứ bậc không gian Descartes). Trong thứ bậc này, mọi sự vật đều được xem là riêng lẻ, cái này

nằm ngoài cái kia và tác động lên nhau bằng lực tương tác giữa vật thể. Với lý thuyết tương đối và cơ học lượng tử, Bohm thấy cả hai đều mang một thứ bậc mới, đó là ta phải xem sự vật là một cái toàn thể không thể phân chia, trong đó sự cách ly các yếu tố của sự vận động không còn được chấp nhận. Thứ bậc này hoàn toàn khác với thứ bậc trong nền vật lý của Galileo và Newton. Thí dụ: không gian, thời gian là một thể thống nhất trong thuyết tương đối, người quan sát và vật được quan sát là một thể thống nhất trong cơ học lượng tử. Ở đây, Bohm cho rằng phải đi sâu thêm một mức độ nữa để thấy một thứ bậc mới của thực tại. Thứ bậc này được Bohm mệnh danh là “thứ bậc nội tại” (implicate order). Nội dung của thứ bậc này là: “cái toàn thể nằm trong từng cái riêng lẻ”. Nói rõ hơn, thực tại là hình ảnh của toàn vũ trụ được ẩn tàng trong từng đơn vị nhỏ nhất của nó.

Từ thí nghiệm Ảnh toàn ký ở trên, Bohm kết luận thế giới vật chất mà ta đang thấy xung quanh mình là dạng hình được khai triển từ một thực tại sâu kín

hơn (thứ bậc nội tại). Thực tại sâu kín này là một cái toàn thể bất khả phân, không thể định nghĩa, không thể đo lường. Trong thực tại này, mọi sự đều liên kết chặt chẽ với nhau. Thực tại này không nằm yên mà luôn luôn vận động và nó là nguồn gốc, là cơ sở của mọi dạng xuất hiện của vật chất và tâm thức.

Hãy nêu lên vài ẩn dụ để tới với cách nhìn này: Trong cơ thể sinh vật, mỗi một tế bào nhỏ nhất cũng chứa DNA, thông tin của toàn bộ cơ thể đó. DNA cũng là một hình ảnh dễ hiểu của quan niệm "một trong tất cả, tất cả trong một". Thí dụ giản đơn và có tính cơ giới hơn là một thanh nam châm với hai cực nam bắc. Nếu ta cắt thanh nam châm đó làm hai thì lập tức chỗ cắt sẽ sinh ra hai cực nam bắc. Nếu tiếp tục cắt thì ta sẽ có tiếp những thanh nam châm nhỏ hơn nữa. Do đó ta có thể nói mỗi điểm trong thanh nam châm đã chứa "ẩn tàng" hai cực nam bắc. Có cắt thì hai cực đó mới hiện ra, không cắt thì chúng nằm trong dạng "nội tại".

Theo Bohm, thực tại là một thể thống nhất đang vận động,

## Thực hành Phật pháp

không thể phân chia, không thể đo lường mà một số dạng xuất hiện của nó hiện ra với ta như hạt, như sóng hay như những đơn vị tách lìa nhau và có tính chất ổn định tương đối. Những đơn vị vật chất thí dụ electron, chỉ là một cái tên tạm đặt cho một khía cạnh xuất hiện của thực tại đó. Vật chất chỉ là một số dạng được “dẫn xuất” từ thực tại đó. Các quy luật vật lý đều là những lý thuyết áp dụng cho một số hiện tượng xuất phát từ sự vận động toàn thể đó. Và toàn thể vận động chính là sự tiếp nối liên tục giữa hai giai đoạn ẩn (nén) - hiện (giải nén).

Trong quá trình ẩn (nén) - hiện (giải nén) nhanh chóng của sự vận động toàn thể đó, có những dạng xuất hiện mà giác quan ta thấy là hạt. Chúng nối tiếp nhau xuất hiện dần trải, khi thì ta thấy chúng nằm trên đường thẳng, khi thì hình cong trong không gian và tưởng có những lực tương tác chúng với nhau. Thực tế chúng là dạng xuất hiện kế tiếp nhau của một “tập hợp” không mang tính chất không gian. Ngược lại, vì chúng “hiện” ra liên tiếp, cái này sau cái kia mà ta thấy có không

gian. Quan niệm này giải thích dễ dàng sự phi liên tục (gián đoạn) trong sự vận động được nêu ra bởi cơ học lượng tử. Ngoài ra, vì dạng hạt chỉ là dạng xuất hiện của sự vận động toàn thể, nên khi những điều kiện thay đổi thì dạng xuất hiện cũng thay đổi, lúc đó nó có dạng sóng. Nghịch lý sóng-hạt không còn tồn tại trong quan niệm về thực tại này nữa.

Thứ bậc nội tại có nhiều chiều. Không gian ba chiều của chúng ta chỉ là một hình chiếu của thứ bậc nội tại. Trước vấn đề của mối liên hệ “liên thông” trong nghịch lý EPR, Bohm dùng ẩn dụ “hồ cá” sau đây để minh họa. Trong một hồ cá chỉ có một con cá duy nhất. Hồ cá được thu hình bằng hai máy quay phim từ hai hướng khác nhau. Hai máy quay phim đó được chiếu hình lên hai màn ảnh khác nhau A và B. Như ta thấy, hình A và B không hề có mối liên hệ hay tương tác gì với nhau cả, chúng chỉ là hai hình của một vật thể (con cá) duy nhất.

Tương tự như thế, hai đơn vị vật chất có mối liên hệ “liên thông” chẳng qua chỉ là hình chiếu của một đơn vị duy nhất

## Thực hành Phật pháp

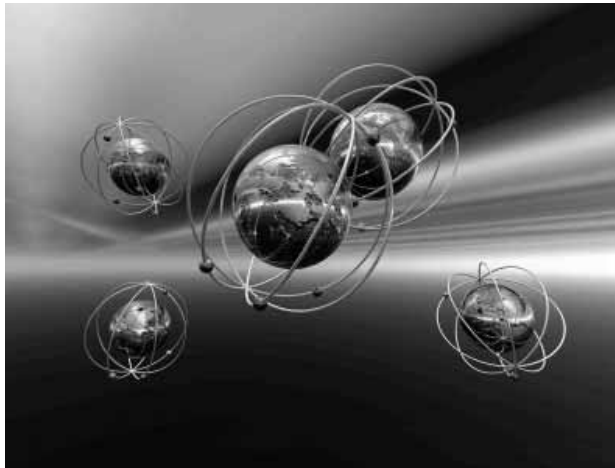
của một thực tại nhiều chiều hơn. Thật ra chúng chẳng tương tác gì với nhau cả, chỉ là hai dạng khác nhau của một thực thể. Sự tách biệt của chúng trong không gian chỉ là một ảo tưởng của chúng ta khi đứng trước thứ bậc dần trải, nơi đó thực thể nọ đã bị “dàn trải” làm hai đơn vị. Theo Bohm, số lượng kích chiều của thứ bậc nội tại là vô tận.

Cuối cùng, Bohm đi một bước dài và cho rằng ý thức và vật chất cùng lưu xuất từ thứ bậc nội tại đó. Vật chất và ý thức có tác dụng hỗ tương lẫn nhau. Hai mặt này bắt nguồn từ một thứ bậc chung, có kích chiều cao hơn. Cả hai: vật chất lẫn ý thức đều là dạng xuất hiện của thực tại nhiều kích chiều đó. Bohm đề nghị một đơn vị cơ bản của sự vận động trong thứ bậc nội tại đó, ông gọi là “chập” (moment). Một chập chứa tất cả những chập khác, có khả năng “bung” ra trên thứ bậc dần trải để thành không gian và thời gian.

Thuyết “sự vận động toàn thể” với quan niệm then chốt “thứ bậc nội tại” là

một bước nhảy vọt của khoa học vật lý trong vũ trụ quan. Xưa nay, người ta thấy thế giới hiện tượng là một thực thể khách quan, nằm ngoài con người và xem nó là đối tượng đích thực của ngành vật lý. Thực tế là, quan niệm “vật ở ngoài nhau” là đặc trưng của ý thức hệ phương Tây, bắt nguồn từ thời Hy Lạp cổ đại. Nay, khi thuyết của Bohm xem thế giới hiện tượng chỉ là thứ bậc dần trải, là sự trình hiện của một thứ bậc sâu xa hơn - thứ bậc nội tại - khi đó, Bohm đã làm một bước nhảy vọt về nhận thức.

Thuyết của Bohm không thể không làm ta liên tưởng đến triết học Phật giáo. Quan niệm "Tất cả



## Thực hành Phật pháp

trong một, một trong tất cả" chính là tư tưởng Kinh Hoa Nghiêm. Chủ trương "Thực tại xuất hiện như một cảnh tượng khi bị quan sát" đã được Kinh Lăng Nghiêm nói đến. "Ý thức lẫn vật chất đều lưu xuất từ một thể" chính là quan niệm Duy thức trong Phật giáo.

Kinh Lăng Nghiêm nói về một thể uyên nguyên, được tạm gọi là "Chân tâm". Tính chất của "Chân tâm" là phi hình tướng, phi tính chất, không thể nghĩ bàn. Tạm hình dung Chân tâm như một "biển tinh lực uyên nguyên" hay một "vàng trắng tròn đầy". Chân tâm có hai "công năng" như sau: lặng lẽ chiếu soi và có khả năng tự chiếu soi mình. "Chiếu soi" có thể được hiểu như "nhận thức" trong ngôn ngữ hiện đại.

Xuất phát từ một Chân tâm thuần túy "lặng lẽ chiếu soi" đó, bỗng một "vọng tâm" nổi lên, đó là lúc Chân tâm quay qua tự nhận thức chính mình và thấy có một thể bị nhận thức và một thể nhận thức. Theo ngôn ngữ hiện đại thì với "vọng tâm", xuất hiện hai thể tính: người quan sát và vật bị quan sát. "Vọng tâm" được so sánh với giấc ngủ. Khi ngủ mê, thì hiện ra

giác mộng, trong đó có người có ta, có cảnh vật, có diễn biến, có không gian và có thời gian. Khi tỉnh dậy thì tất cả cảnh vật trong mơ cũng không còn.

Đối với Phật giáo, thế giới hiện tượng là một sự trình hiện, là một huyền cảnh như "hoa hiện trong hư không". Thế giới đó trình hiện cho một chúng sanh nhất định, mỗi chúng sanh có một thế giới. Thế nhưng như ta đã nói ở trên, chúng sanh lẫn thế giới hiện tượng đều là những phần tử của Chân tâm. Cả hai đều lưu xuất từ Chân tâm, bị "vọng hóa" mà thấy có chủ thể và khách thể. "Nếu vọng tâm sinh khởi thì các pháp đều sinh khởi, vọng tâm diệt đi thì các pháp đều diệt".

Từ có sự phân biệt chủ thể và khách thể đó mà chúng sanh sinh khởi thương ghét, yêu thích hay từ chối đối với thế giới hiện tượng được quan sát vì tưởng rằng có thế giới hiện tượng tồn tại độc lập ở bên ngoài nên chấp pháp và đồng thời chúng sanh đó tưởng mình là một chủ thể có thực, có một cái Tôi tồn tại riêng biệt ở bên trong nên chấp ngã.

Xuất phát từ hai thành kiến

## Thực hành Phật pháp

chấp pháp và chấp ngã, với mọi tâm trạng yêu và ghét diễn biến liên tục, cá thể sinh ra vô số quá trình vọng hóa với nhiều mức độ tâm lý với nhiều tính chất khác nhau, chồng chất bao phủ lên nhau. Đạo Phật chia các quá trình tâm lý đó thành bốn mức độ mà thuật ngữ gọi là: thọ, tưởng, hành, thức. Ngoài bốn quá trình tâm lý đó, đạo Phật còn xem “sắc” là toàn bộ hiện tượng mà ta gọi là vật chất. Do đó: sắc, thọ, tưởng, hành, thức được gọi chung là “Ngũ uẩn”, là toàn bộ tiến trình của vọng tâm được sinh ra và phát triển, khi Chân tâm “dại dột” tự nhận thức chính mình và sa vào chấp pháp, chấp ngã.

Ngũ uẩn bao phủ quanh cá thể với các dạng tâm lý và vật lý. Thế giới đang bao trùm xung quanh chúng ta chỉ là một thế giới đang hiện lên cho mỗi cá thể chúng ta. Thế giới đó gồm sắc, tức là các dạng vật chất, cộng với các hoạt động tâm lý (thọ, tưởng, hành, thức) đang được duy trì và phát triển liên tục.

Mỗi thế giới đó tuy là có giá trị cho mỗi cá thể nhưng chúng hòa vào nhau, tưởng chừng như

thể nhiều cá thể, toàn xã hội, toàn loài người... có chung một thế giới. Đó là vì “cộng nghiệp” chung của nhiều cá thể làm cho những cá thể đó thấy chung một thế giới, như thể chỉ có một thế giới duy nhất. Vì sự vật chỉ là sự trình hiện nên không thể nói “có” hay “không có” một cách tuyệt đối được. Khi nói “có” là “có” cho những cá thể nhất định, đối với người này là “có” nhưng đối với người khác là không, cũng như người nằm mơ thấy “có sự vật” nhưng sự vật đó không có cho người khác. Như Lời Phật trong Kinh Lăng Nghiêm: *"Này A-nan, như người đau mắt, vì nghiệp riêng của họ, nên "vọng thấy" cái đèn có vàng đỏ hiện ra... Như dân chúng trong một nước, do ác nghiệp chung tạo của họ nên đồng thấy có những điềm không lành hiện ra. Lên một từng nữa là toàn cả chúng sinh trong mười phương thế giới ngày nay đây, đều do "vô minh vọng động từ vô thi" nên đồng vọng thấy có thế giới chúng sinh hiện ra vậy"*.

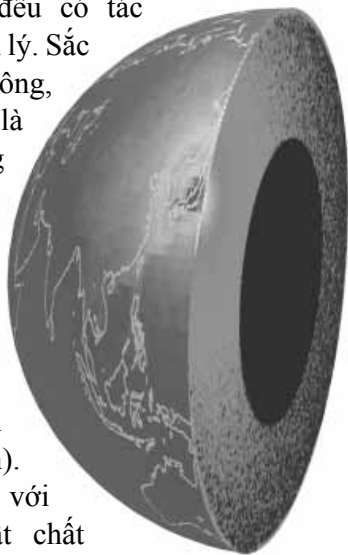
Điều nói trên còn dẫn đến hai kết luận, đó là "Pháp vô ngã" và "Nhân vô ngã". Pháp vô ngã cho

## Thực hành Phật pháp

rằng không có sự vật nào tồn tại với tự tính riêng của nó cả, tất cả đều chỉ là sự biến hiện làm cho ta thấy "có" khi đủ điều kiện (nhân duyên sinh) để cho sự vật trình hiện trước mắt ta. Nhân vô ngã cho rằng con người mà ta tưởng là có một cái Tôi đứng đằng sau chỉ là sự vận hành vô chủ của Ngũ uẩn. Các tình trạng của Ngũ uẩn diễn ra, cái này tiếp nối cái kia, nhưng không ai làm chủ chúng cả. Triết lý nhân vô ngã và pháp vô ngã cho thấy mặc dù thế giới hiện tượng và tâm lý vận hành liên tục nhưng đó là sự vận động nội tại của nó, không ai làm chủ cho chúng cả. Sự vận động đó chủ yếu xuất phát từ "Hành", còn được gọi là động cơ tâm lý tạo tác hành động, và qua đó tạo tác thế giới. Toàn bộ những động cơ tâm lý đó được gọi là "Nghiệp" hay "Nghiệp lực". Nghiệp lực của cá thể và của toàn thể là tác nhân làm thế giới vật chất được duy trì, nó làm cho vũ trụ được sinh ra và phát triển.

Ngũ uẩn cũng không phải là năm yếu tố riêng lẻ lẫn nhau mà vì chúng có chung nguồn gốc Chân tâm nên chúng dung thông

và chứa đựng lẫn nhau trong tinh thần "Một trong tất cả, tất cả trong một". Một hệ quả của quan niệm này là mọi hoạt động trong tâm lý (thọ, tưởng, hành, thức) đều có dấu vết trong vật lý (sắc) và ngược lại mọi điều chỉnh trong vật lý đều có tác dụng trong tâm lý. Sắc chính là Không, Không chính là sắc (tư tưởng Tâm kinh). Do đó "trên đầu một cọng cỏ chứa tam thiên thế giới" (tư tưởng kinh Hoa nghiêm). Như vậy, đối với Phật giáo, vật chất được hình thành và duy trì là dựa trên vọng tưởng của tâm thức. Một đặc tính quan trọng khác là: vật chất không có tự tính riêng biệt, chỉ tồn tại trên cơ sở tương quan đối với người quan sát. Mỗi người quan sát sống trong một thế giới riêng của họ, thế giới tưởng là chung cho tất cả chẳng qua là do cộng nghiệp xây





dựng thành.

Cả vật chất lẫn ý thức là những dạng xuất hiện của Chân tâm, chúng chỉ là những dạng hình thức cấp lưu xuất từ Chân tâm. Do đó quan niệm về một thực tại ẩn tàng chứa cả vật chất, ý thức và

có nhiều chiều như Bohm quan niệm là rất gần với tư tưởng Phật giáo.

Trong lý thuyết của Bohm, vật chất là những cấu trúc xuất hiện có tính chất tạm thời, tương đối, chúng là hình ảnh xuất hiện từ sự vận động toàn thể. Sự vận động

toàn thể của Bohm có thể được xem gần giống như sự lưu chuyển của A-lại-da thức, trong đó thế giới hiện tượng chỉ được xem là những vọng tưởng lưu lại dưới dạng hạt giống khi đủ nhân duyên chín mùi thành vật chất.

Phật giáo quan niệm "Sắc chính là Không", thế giới vật chất chính là Chân tâm. Do đó

mỗi nơi mỗi chỗ trong thế giới vật chất đều chứa năng lượng vô tận của Chân tâm. Quan niệm về "chân không lượng tử" hiện nay cho rằng, mỗi đơn vị tí hon trong chân không lượng tử chứa năng lượng vô tận, cũng đi gần với quan niệm về Sắc - Không của Phật giáo. Hơn thế nữa Phật giáo cho rằng mỗi nơi mỗi chỗ trong Sắc cũng chứa toàn bộ thế giới vật chất trong quan niệm "Một trong tất cả, tất cả trong một". Do đó quan niệm của Bohm về Ảnh toàn ký (Holo-gram) cũng rất tương tự với hình ảnh "trên đầu một cọng cỏ có chứa tam thiên thế giới" được minh họa trong kinh Hoa Nghiêm. Bohm cũng quan niệm thế giới vật lý xuất hiện như một ảo ảnh ba chiều khi mắt tiếp xúc với ánh sáng, đó là điều mà đạo Phật đã nhấn mạnh với từ "hoa hiện trong hư không".

Vì vật chất chỉ là dạng xuất hiện từ Chân tâm, không có tự tính riêng, chỉ tùy nhân duyên mà trình hiện nên Phật giáo không thấy có mâu thuẫn giữa hai dạng sóng - hạt của vật chất. Cả sóng lẫn hạt đều xuất hiện khi đầy đủ nhân duyên hội tụ cho chúng xuất



## Thực hành Phật pháp

hiện. Trong vật lý hạ nguyên tử, "nhân duyên" chính là cách dò tìm của người quan sát và cách xếp đặt thiết bị đo lường. Sự nghịch lý sóng - hạt chỉ có khi ta cho rằng vật chất phải có một tự tính riêng.

Nghịch lý EPR của những hạt liên thông cũng không tồn tại với thế giới quan của Phật giáo vì rằng mọi hạt vật chất đều lưu xuất từ Chân tâm. Giữa các dạng vật chất đó đều có sự dung thông vì tất cả đều là Chân tâm. Do đó những hạt liên thông có mối quan hệ trên một cấp bậc khác, sâu hơn cấp bậc của vật chất. Vì vậy mà chúng có trao đổi với nhau, "biết" đến lẫn nhau dù ở cách xa nhau hàng vạn dặm. Trong thế lĩnh vực của thế giới hiện tượng, vì có thời gian và không gian xuất hiện nên mọi vận hành bị giới hạn trong những mức độ đo được. Do đó vận tốc ánh sáng, hằng số Planck... là những số rất lớn/ rất nhỏ nhưng có giới hạn. Còn trong lĩnh vực tâm lý của: thọ, tưởng, hành, thức mọi tín hiệu đều có vận tốc vô tận, tức là có tính chất liên thông mà thuật ngữ Phật giáo gọi là "dung thông".

Quan niệm phải đưa quan sát viên vào quá trình chung với vật được quan sát của thuyết tương đối và cơ học lượng tử là hoàn toàn tương thích với thái độ của Phật giáo. Theo Phật giáo khi không có quan sát viên thì cũng không có vật được quan sát, vật đó chỉ có khi có ai quan sát nó. Nếu không có ai quan sát nó thì cũng không có nó. Đối với Phật giáo, không có vật nào tồn tại độc lập cả mà đều chúng chỉ tồn tại trên cơ sở tương quan với vật khác.

Khuynh hướng chia chẻ thế giới, cảm nhận thế giới thành ra những vật thể riêng lẻ và cảm nhận chính mình là một cá thể độc lập, khuynh hướng đó được xem là một vọng tưởng, xuất phát từ một tâm thức ưa phân biệt, đánh giá. Phật giáo xem khuynh hướng đó là vô minh, đó là một dạng của vọng tâm, cần vượt bỏ. Theo quan niệm Phật giáo, mọi "pháp hữu vi" (thế giới hiện tượng) là "mộng, huyễn, bào, ảnh, như sương sa, như điện chớp" (từ tưởng kinh Kim Cương), mọi dạng vật chất chỉ tạm thời, không có tự tính, không tồn tại thực sự mà chỉ tồn tại trên cơ sở tương

quan với người quan sát. Với quan điểm đó, ta có thể lý giải dễ dàng mọi điểm cơ bản của thuyết tương đối và cơ học lượng tử.

Theo Phật giáo, vật chất được hình thành và duy trì bởi lực tạo tác của cộng nghiệp và biệt nghiệp (nghiệp chung của một nhóm người và nghiệp riêng của mỗi cá thể). Các nghiệp lực đó xuất phát từ sự vận hành của Ngũ uẩn mà Ngũ uẩn là vô ngã, nó vận hành vô chủ theo nhân duyên. Do đó mọi dạng vật chất đều thành hình một cách ngẫu nhiên theo luật nhân-quả, không do chủ ý của ai. "Tất cả các pháp đều xuất hiện một cách ngẫu nhiên, như một áng mây, như một tia chớp, chúng chẳng dừng chân dù trong một khoảnh khắc..." (Kinh Duy Ma Cật). Trên cơ sở đó ta có thể lý giải tính chất "thống kê" trong cơ học lượng tử một cách dễ dàng.

Cuộc sống là một dòng tâm thức không đầu không đuôi. Nếu hôm nay ta nhưê đầu thì có lẽ tại hôm qua ta uống rượu quá nhiều chứ không do một lẽ bất công nào cả. Và ngay hôm nay ta có thể chấm dứt uống rượu để ngày mai ta khỏi nhưê đầu, đó là sự tự

do mà mỗi cá thể đều có và có ngay bây giờ. Trong thế giới Phật giáo, không có một "Thượng đế toàn năng nào", mà chỉ có một sự vận hành tự nhiên và tất nhiên theo luật nhân-quả của Thức, với một cơ chế mà thực ra tư duy của chúng ta chỉ có thể hiểu được một phần. Bởi thế, quan niệm về Nghiệp của đạo Phật không phải dễ hiểu và dễ được chấp nhận.

Đơn giản hóa, nếu quy một đời người về một ngày và giả định giấc ngủ là cái chết, thì ngày hôm trước cách ngày hôm sau đúng một giấc ngủ. Nếu hôm nay tôi uống nhiều rượu, ngày mai tôi bị nhưê đầu, hôm nay tôi nóng giận, ngày mai trong người tôi vẫn còn vương bực dọc... Sự tiếp nối đó rất dễ hiểu, nhưng vì người ta nửa tin nửa ngờ nên Nghiệp trở nên huyền bí. Đời này của chúng ta như là ngày hôm nay. Trước đó đã có vô số ngày và sau đó cũng còn vô số ngày. Vô số những ngày trước đó đã tạo ra một tâm thức có tính cá thể mà ta gọi là "Tôi". Tính cá thể đó được cụ thể bằng vô số những chủng tử nằm trong A-lại-da thức.

Mỗi chúng ta chính là tác giả

## Thực hành Phật pháp

của  
những  
chủng tử đó.

Chúng ta đã tự tay gieo trồng những chủng tử, đã mong chờ, đã thiết tha được chứng nghiệm chúng. Khi đủ nhân duyên thì những hạt giống ấy trong A-lại-da thức lại đâm chồi nảy lộc. Chúng ta là kẻ đã xây dựng nên môi trường, gia đình và bè bạn mà chúng ta đang sống. Tất cả những cảnh tượng đó do ta bày ra. Họ đều là những nhân vật trên một sân khấu mà chính ta là đạo diễn. Chính ta là kẻ viết kịch bản, bày ra các biến cố và đồng thời cũng đóng luôn vai chính. Đến khi vào cuộc, sống đời sống thường ngày, chúng ta lại nhập vai quá say sưa và quên rằng đây chính là vở kịch do mình bày ra. Chúng ta vui, chúng ta buồn, mừng vui và thất vọng theo những tuồng tích của chính mình và tất cả mọi kinh nghiệm buồn vui đó lại được chứa

chấp vào trong A-lại-da thức của ta để một vở kịch mới sẽ được ra đời.

Có thể trong vài thập niên tới đây người ta sẽ phát hiện được một cách chính xác rằng, những điều mà hiện nay ta không gọi là vật chất - cũng có những thực tại của chúng, cũng có những dạng hình thấy được bằng thiết bị, cũng có năng lượng đo được, thậm chí trong một mức độ nhất định, người ta sẽ thấy mối liên hệ rất cụ thể giữa tâm thức và vật chất. Hãy thay đổi bản thân, thế giới sẽ thay đổi theo. Đời thay đổi khi tâm chúng ta thay đổi. Đó là khẳng định của tư tưởng Phật giáo. Mặc dù quan niệm này không dễ thuyết phục và cũng không dễ thực hiện, thế nhưng đó là kết luận nhất quán của đạo Phật. Phật giáo và Khoa học giờ đây có thể ngồi lại với nhau với hy vọng góp sức vào việc mang lại hạnh phúc cho nhân loại.





# Cư Sĩ Thực Hành Phật Pháp

● Đạo Sinh

**Đ**ạo Phật là con đường thoát khổ dành cho tất cả chúng sinh. Vì dành cho tất cả chúng sinh nên dù chỉ có một con đường nhưng lại có nhiều cách đi khác nhau. Khi Phật còn tại thế, người ta không thắc mắc mình phải đi như thế nào. Phật quán sát khả năng từng người rồi theo đó mà chỉ ra những gì họ nên làm và không nên làm. Như cùng thực hành pháp nhiếp tâm, nhưng có vị thì Phật khuyên quán Pháp, có vị thì Phật khuyên xưng niệm Tam Bảo, có vị thì Phật chỉ bảo lau bàn lau ghế, quét nhà; cùng thực hành thiền định, nhưng có vị thì Phật bảo ngồi mà thiền định, có vị đi mà thiền định, có vị Phật lại khuyên là nằm mà thiền định; v.v.

Sau thời đức Phật, công việc này được giao cho chư Tổ. Chư Tổ y cứ Kinh-Luật, dựa theo khả năng và hoàn cảnh riêng của từng hạng người mà thiết định các phương thức thực hành khác nhau. Chính vì thế mà khi sự nghiệp hoàng hóa của chư Tổ bắt đầu mở rộng ra nhiều vùng, nhiều địa phương khác nhau thì chỉ riêng lĩnh vực tu tập không thôi, đạo Phật cũng đã có rất nhiều phương thức khác nhau. Từ cái nhìn của thế tục, điều này không phải lúc nào cũng được tán đồng. Những người rơi vào thường kiến sẽ rất khó chịu khi thấy nhiều pháp tu không “y nguyên” như thời đức Phật; những người rơi vào đoạn kiến cũng sẽ rất khó chịu khi thấy

## Thực hành Phật pháp

nhieu pháp tu không “hợp thời” nữa mà vẫn được cổ xúy, duy trì. Thế nhưng, theo Phật giáo, một hình thức phong phú, đa dạng như thế lại là điều rất tự nhiên, vì khế hợp với tính chất của Phật pháp. Phật pháp vốn siêu việt thời gian và không gian nên không bị rơi vào thường hay đoạn. Các học giả, các nhà nghiên cứu Phật học, mỗi khi bàn về Phật giáo thường phải lập cước trên quan điểm nhị nguyên mới đành phải phân chia Phật giáo thành quá khứ, hiện tại, vị lai, nguyên thủy, phát triển, đốn ngộ, tiệm ngộ, v.v., để rồi sau đó tổng hợp lại mà nêu ra các điểm dị biệt, mâu thuẫn, bất đồng; và họ không thể làm khác hơn vì đó là tính chất tất yếu của ngôn ngữ và luận lý thế gian, trong đó Phật pháp đã trở thành một đối tượng “chết” cho sự mổ xẻ, quan sát, đối chiếu. Nhưng với chư tổ thì các ngài không làm thế, vì mục đích của các ngài không phải là nghiên cứu mà là xiển dương Phật pháp như thế nào để phù hợp với căn cơ, hoàn cảnh tu tập của chúng sinh. Vì thế tánh của Pháp thì nhất như bất biến nhưng tướng của Pháp thì tùy thời-cơ mà có đủ muôn màu muôn vẻ. Từ đó, chúng ta mới thấy Câu-xá vốn là bộ luận xiển dương giáo nghĩa của Thanh Văn nhưng vẫn có chỗ trình bày yếu nghĩa của Bồ-tát, có người thực hành hạnh Bồ-tát nhưng lại thường xuyên hiện tướng Thanh văn, v.v.

Đối với Phật tử chúng ta, dù sinh ra vào thời không có Phật, nhưng vẫn có thể nói là không thiếu may mắn khi muốn tìm kiếm cho mình một hướng đi trên con đường đó. Về mặt lịch sử, đúng là Phật giáo có đủ thiên hình vạn trạng hình thức tu tập khác nhau; nhưng xét về mặt phát tâm và dụng công, chúng ta vẫn có thể rút ra hai khuynh hướng phổ biến nhất dành cho Phật tử tại gia từ xưa đến nay.

Khuynh hướng thứ nhất là khuynh hướng thoát ly khổ đau nhờ vào phước báo sinh thiên. Người Phật tử, sau khi quy y Phật-Pháp-Tăng, phát tâm giữ gìn năm giới, gàn gũ và hỗ trợ Tăng-già. Nhờ giữ gìn năm giới nên không tạo các nghiệp ác; nhờ gàn gũ và hỗ trợ Tăng-già nên tăng trưởng nghiệp lành. Năng lực tích tụ được từ các nghiệp lành như thế có thể giúp Phật tử tái sinh vào một trong những cõi trời Dục giới nên gọi là phước báo sinh thiên. Tùy vào nghiệp lực

dẫn dắt chúng sinh tái sinh mà Phật giáo phân định ba loại cảnh giới. Dục giới là cảnh giới của nghiệp lực dâm dục và thực dục; Sắc giới và Vô sắc giới là cảnh giới của nghiệp lực Thiên-Định. Trong Dục giới, nếu căn cứ vào nghiệp quả thì lại chia làm sáu loại cảnh giới khác nhau là Trời, Người, A-tu-la, Súc vật, Quỷ đói, và Địa ngục; nhưng nếu căn cứ vào nghiệp lực hiện tiền thì có khi sáu cảnh giới, hay đúng hơn là sáu trạng thái tâm này lại hiện khởi xen kẽ nhau trong cùng một chúng sinh. Vì thế chúng ta đừng quá ngạc nhiên khi thấy một “người” vừa mới nói với chúng ta đủ mọi điều tốt đẹp nhưng sau đó lại cư xử như a-tu-la, súc vật, quỷ đói, v.v.; hay một con “vật” mà có khi lại có tình có nghĩa hơn cả con người. Điều này cũng chỉ ra rằng sinh thiên không phải là con đường thoát khổ rốt ráo. Một khi phước báo, tức lực của nghiệp lành đã hết thì người Phật tử cũng không thể hiện hữu trong cảnh giới yên vui của cõi trời được nữa.

Khuynh hướng thứ hai là khuynh hướng thoát khổ nhờ đoạn trừ chấp Ngã. Ngã, hay *Ātman*, là một thuật ngữ của Ấn giáo, nhằm chỉ cho một thực thể thường hằng bất biến trong thân tâm mỗi người chúng ta, là quan niệm nền tảng của hầu hết các khuynh hướng triết học, tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau của Ấn-độ. Sau khi đức Phật giác ngộ, Ngài tuyên bố một *Ātman* như thế là không có thực; và sự tin tưởng vào một *Ātma* không thực như thế, tức chấp Ngã, chính là nguồn gốc luân hồi sinh tử của mọi chúng sinh. Vì thế, Phật tử muốn thoát ly luân hồi sinh tử mà không phá trừ chấp Ngã thì cũng giống như đi tìm lông rùa sừng thỏ. Đây là một việc làm hết sức vi tế, khó khăn, hoàn toàn nằm ngoài khả năng của một người Phật tử bình thường như chúng ta. Chúng ta chưa có được trí tuệ cần thiết để có thể nhìn thấy như Phật; nhưng chúng ta vẫn có thể tạm thời vượt qua chướng ngại này, không phải bằng khả năng quán chiếu mà bằng niềm tin không lay chuyển vào Phật pháp. Tuy nhiên, thực tế không luôn giống như chúng ta nghĩ. Chúng ta không tin có một thực thể như thế ở trong thân tâm chúng ta, nhưng chúng ta lại tin rằng chính sự hiện hữu của toàn bộ thân tâm chúng ta là một thực thể. Đây là một sự ngu si

## Thực hành Phật pháp

không gì bằng của chúng ta. Bởi vì trong truyền thống triết học Ấn giáo cũng như Phật giáo, làm sao có thể có cái gọi là thực thể (*entité, entity*) khi cái đó được hình thành bởi những cái khác. Và điều tệ hại nhất là cho dù chúng ta có được học hành tử tế để có thể lý giải rõ ràng rằng hiện hữu của chúng ta là giả hữu, là một chuỗi sinh diệt tương tục của các vận động thân và tâm, v.v., thì chúng ta vẫn không buông bỏ được sự đeo bám, sự nắm bắt đối với chính thân tâm mình. Chúng



ta vẫn thường xuyên xem thân tâm mình cũng như tất cả những gì thuộc về nó là của riêng mình; vì thế mà chúng ta luôn luôn yêu quý mình, quan tâm đến mình hơn người khác. Càng nỗ lực tích tập công đức, kiến thức, công phu tu học bao nhiêu, thì cái ta của chúng ta lại càng to lớn lên bấy nhiêu; cái ta của chúng ta càng to lớn thì sự yêu mến, ý thức bảo vệ nó lại càng mãnh liệt. Nói cách khác, càng nỗ lực phá trừ chấp ngã bao nhiêu, chúng ta càng làm cho cái ngã của chúng ta kiên cố và mạnh mẽ thêm, cho dù ý thức của chúng ta luôn nhắc nhở là chúng ta không nên làm như thế.

Sở dĩ ý thức và ngay cả ý chí của chúng ta bất lực trước tình trạng này là vì chấp ngã từ lâu đã trở thành một quán tính trong cái nhìn của chúng ta về bản thân mình; và giống như con mắt không thể nhìn thấy chính nó, chúng ta cũng sẽ không bao giờ nhìn thấy được cái mà chính nó là cái thấy của chúng ta. Như vậy, làm thế nào để thoát ra khỏi bế tắc này? Phật giáo dạy rằng giải pháp duy nhất là vứt bỏ. Không có sự đeo bám nào mà không có



cái được đeo bám, cho dù cái đó chỉ là một ảo tưởng. Vì thế, nếu không đoạn trừ được sự chấp ngã thì chúng ta hãy vứt bỏ cái được gọi là ngã đó đi. Có nghĩa là chúng ta phải tập vứt bỏ chính thân tâm mình. Tất nhiên đây là điều rất khó khăn, nhưng chúng ta không thể làm khác hơn. Chấp ngã từ lâu đã là một thành phần của thân tâm chúng ta; không thể cắt bỏ nó mà không có sự đau đớn và tiếc nuối. Nhưng rõ ràng chúng ta không thể một mặt thì muốn thoát ly khổ đau, mặt khác lại nuôi giữ cái tạo ra khổ đau. Như vậy, chỉ còn lại một vấn đề duy nhất: chúng ta vứt bỏ bằng cách nào? Phật giáo dạy chúng ta thực hành sáu Ba-la-mật: bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định và trí tuệ.

Ba-la-mật có nghĩa là *bờ bên kia*. Phật giáo ví đời người như một giòng sông, bên này bờ là khổ lụy, bên kia bờ là giải thoát, và Phật pháp là chiếc bè giúp chúng ta đi đến bờ bên kia. Như vậy, bố thí ba-la-mật là loại bố thí không giúp chúng ta tích tập phước đức để sinh thiên mà là phương tiện thù thắng để giúp

chúng ta thoát ly khổ đau vĩnh viễn. Hai đặc điểm của bố thí ba-la-mật là không phân biệt và hồi hướng. Phật tử phát tâm bố thí cho tất cả chúng sinh trong Tam giới, không phân biệt đó là ai; phát tâm bố thí tất cả những gì mình có thể có, không phân biệt đó là cái gì; và hồi hướng công đức bố thí đó cho con đường thoát khổ và tựu thành giác ngộ của tất cả chúng sinh. Với một phát tâm như thế, người Phật tử triệt tiêu mọi điều kiện sinh khởi các cảm thọ, ý tưởng, hy vọng, mong ước, v.v., về bản thân mình; mà thay vào đó là sự tập trung toàn bộ năng lực thân tâm cho sự giải thoát của người khác.

*Vì sự giải thoát của chúng sinh* là yếu chỉ của mọi tạo tác của người Phật tử vào lúc này. Không chỉ là bố thí, mà tất cả những gì người Phật tử có thể nghĩ ra được, làm được, nói được đều quy hướng về tất cả chúng sinh trong tam giới. Nói một cách rõ ràng hơn, trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ của một ngày một đêm, mọi hoạt động thân tâm của người Phật tử đều lấy chúng sinh làm gốc. Ăn-uống-ngủ-nghi không phải

## Thực hành Phật pháp

để thoả mãn những đòi hỏi của thân tâm mà để duy trì thân mạng làm phương tiện phụng sự chúng sinh; tích cực làm điều thiện, đoạn trừ điều ác không phải để thanh tịnh mình mà để làm gương cho chúng sinh; nỗ lực tu học không chỉ Phật pháp mà còn tất cả các loại thể pháp, từ văn học, nghệ thuật, ngôn ngữ, kinh tế, chính trị, quân sự, công nghiệp, tiểu thủ công nghiệp, cho đến phong thủy, địa lý, tướng pháp, lịch pháp, v.v., không phải để tích lũy kiến thức, tăng trưởng trí tuệ mà để mở rộng phương tiện tiếp cận, thông hiểu, và giúp đỡ các hàng chúng sinh khác nhau. Người Phật tử phát tâm như thế, bố thí như thế, hồi hướng công đức như thế, tích cực làm lành tránh dữ như thế, chuyên tâm lo nghĩ đến chúng sinh như thế, không phân biệt cái này là ta, cái kia là người, cái này là của ta, cái kia là của người, v.v., trong một ngày đêm như thế; cái đó gọi là thực hành giữ giới ba-la-mật, thực hành nhẫn nhục ba-la-mật, thực hành tinh tấn ba-la-mật, thực hành thiền định ba-la-mật, thực hành trí tuệ ba-la-mật. Tất cả năng lực

của sáu ba-la-mật được tạo ra cùng trong một ngày một đêm như thể tích tụ thành từng nhóm (*uẩn*) trong thân tâm người Phật tử. Đó không phải là lực của loại nghiệp bất tịnh vì chúng được tạo ra hoàn toàn không có sự can thiệp của ý chí hay ý muốn tích lũy cho riêng mình (*tu tâm sở*); và đó cũng không phải là loại lực bị rò rỉ (*hữu lậu*) vì có khả năng dẫn dắt người Phật tử đến giải thoát tuyệt đối. Điều đáng nói hơn hết là người Phật tử hoàn toàn không hay biết trong mình đang hình thành các loại năng lực như thế để tác ý năm bất; và tự thân các năng lực này, cho dù đã được tạo ra bởi sắc thân, hay cảm thọ, hay tư tưởng, hay ý chí, hay ý thức độ sinh của người Phật tử cũng không có tính chất nắm bắt bất kỳ một đối tượng hữu lậu nào khác. Tại sao có thể như vậy? Vì trong quá trình thực hành các ba-la-mật người Phật tử được dạy rằng không được mong cầu công đức. Không mong cầu công đức là không tác ý chúng sinh được độ là nhiều hay ít, nỗ lực độ sinh của mình là lớn hay nhỏ. Nói cách khác, vì không phát khởi từ ý chí

tích lũy cho tự thân nên mọi việc làm của người Phật tử đều không được tâm thức ghi lại, tính đếm, đo lường. Nói một cách khó hiểu hơn, người Phật tử có thực hành các ba-la-mật mà như là không thực hành gì cả. Bản thân mình, xem như không tồn tại đã đành, mà chính tất cả chúng sinh được nhắm đến cũng được xem như là huyễn hóa. Đã đi trên con đường này thì Phật tử nên nhớ rằng “ly nước khiêm cung phải uống đến giọt cuối cùng”, phải ngày đêm tâm niệm sinh mạng chúng sinh chính là sinh mạng mình, nhờ chư Phật, chư Tổ, và chúng sinh nên hôm nay mình mới có cơ duyên biết được rằng còn có bờ bên kia để hướng đến. Trong Phật giáo có vị thuộc vào hàng Long Tượng, suốt đời nguyện đem thân mình phụng sự chúng sinh, phá tà hiển chánh, hoằng truyền Phật pháp, bất kể Thanh văn tạng hay Bồ-tát tạng, Tiểu thừa giáo hay Đại thừa giáo, có khi dẫn thân vào chốn lao tù, ngày ngày vẫn không quên dâng chén cơm tù cúng dường chư Phật, thế mà khi đặt tên cho trú xứ của mình cũng chỉ dùng ba chữ *bờ bên này*, thì thử hỏi cái

hạng “đạo thính đồ thuyết” như chúng ta, dựa vào cái gì để ngông cuồng tự cao tự đại cho rằng có chúng sinh đang được mình bố thí, mình đang đi đến “bờ bên kia”. Đối với người không thực hành sáu ba-la-mật thì những gì vừa nói ở trên nghe như hý luận; nhưng đây là chuyện bình thường trong Phật giáo. Khi Nagasena gặp vua Milinda, và Bồ-đề Đạt-ma gặp vua Lương Võ đế, cả hai vị đều trả lời không biết khi được hỏi mình là ai. Không lẽ chúng ta lại cho rằng hai nhà sư này nói dối? Có nhiều cái rất trái ngược nhau về luận lý, nhưng khi được thực hành thì lại rất hài hòa và hỗ trợ cho nhau. Phật giáo cho rằng cái này có là vì cái kia có. Khi có một tự ngã phát tâm thực hành bố thí để tích lũy phước đức cho tự ngã đó thì tất nhiên sẽ có sự tri nhận về sự hiện hữu của những chúng sinh nhận sự bố thí của tự ngã đó. Vậy khi một sự bố thí được thực hiện không do một tự ngã nào cả thì tìm đâu ra một sự tri nhận như thế về hiện hữu của những chúng sinh nào đó đang nhận bố thí. Chính nhờ sự thực hành như thế mà trong thân tâm

## Thực hành Phật pháp

của người Phật tử, bên cạnh những nhóm năng lực cố hữu có tính chất nắm bắt (*thủ uẩn*) dần dần hình thành các nhóm năng lực không có tính chất nắm bắt. Trong thuật ngữ Phật giáo, cấu trúc thân tâm của chúng ta gọi là năm thủ uẩn (*upādānaskandha*), trong lúc cấu trúc thân tâm của Phật chỉ là năm uẩn. Điều này chỉ ra rằng, người Phật tử thực hành sáu ba-la-mật như thế là bắt đầu hình thành trong chính mình hạt giống của thân tâm Phật. Đối với Phật giáo, đây cũng là điều bình thường, không có gì bí nhiệm hay huyền hoặc hay đáng ngạc nhiên, vì chính đức Phật đã xác nhận rằng Ngài đã thành Phật và các Phật tử sẽ thành Phật. Là Phật tử, ai dám cho đó là hý luận!

Với một sự thực hành như thế, từ ngày này sang ngày khác, từ đời này sang đời khác, từ hàng triệu năm này sang hàng triệu năm khác, các năng lực hữu lậu vì không có điều kiện phát triển sẽ dần dần bị thui chột cho đến khi mất hẳn, trong khi các năng lực vô lậu dần dần tăng trưởng cho đến khi người Phật tử thành tựu viên mãn Trí tuệ ba-la-mật. Rõ ràng đó là một tiến trình quá dài đối với chúng ta, nhưng điều cũng lại rất bình thường trong Phật giáo. Không lẽ có người trong chúng ta vẫn hồn nhiên tin rằng đức Phật Thích-ca phát tâm xuất gia là nhờ nhìn thấy bốn cảnh tượng ở ngoại thành và Ngài thành đạo là nhờ trải qua một số năm khổ hạnh trong rừng và một số ngày đêm ngồi dưới gốc cây bồ-đề!

Trên đây chỉ là một số nét đại cương về hai khả năng thoát khổ dành cho Phật tử tại gia, được rút ra từ hai tạng Thanh Văn và Bồ-tát trong kho tàng giáo điển của Phật giáo. Về lý thuyết, Phật-tử tại gia chúng ta vẫn có thể thực hành bất kỳ một phương thức tu tập nào được tìm thấy ở bất cứ hệ thống tu tập nào của Phật giáo. Mặc dù có sự khác nhau cả về mặt giáo pháp cũng như thực hành, nhưng tất cả các hệ thống, khuynh hướng trong Phật giáo đều có những điểm chung. Đó là tất cả giáo pháp đều xuất phát từ Đại Trí Và Đại Bi của chư Phật; tất cả các hệ thống, khuynh hướng tu tập khác nhau từ xưa tới nay đều đặt nền tảng trên ba pháp vô lậu là Giới-Định-Tuệ. Ngay cả Tịnh Độ tông là hệ thống tu tập bị hiểu lầm nhiều nhất cũng không nằm ngoài nền tảng này. Phật tử Tịnh Độ tông phải quy y Phật-Pháp-Tăng và thọ

trì năm giới căn bản. Phương tiện tu tập là xưng niệm danh hiệu Phật A-di-đà. Cứu cánh tu tập là nhất tâm bất loạn. Nhất tâm bất loạn là trạng thái định tối cao của bất kỳ hệ thống nào trong Phật giáo, vì đó là loại thiền định của chư Phật, A-la-hán và Bồ-tát. Năng lực thiền



định này sẽ dẫn dắt Phật tử tái sinh vào cảnh giới tương ứng, tức là cảnh giới của Phật, A-la-hán, Bồ-tát. Ở cảnh giới này Phật tử tiếp tục tu học dưới sự hướng dẫn trực tiếp của vị Phật mà mình đã xưng niệm đến nhất tâm bất loạn, tức Phật A-di-đà, cho đến khi thành tựu A-nậu-đa-la-tam-miệu-tam-bồ-đề. Sau khi thành tựu rồi thì Phật tử muốn làm gì thì làm, tùy tâm sở dục, tùy ý sở tác, muốn vào cõi Ta-bà để độ sinh cũng được, mà muốn ở lại làm giáo thọ phụ giúp Phật như ngài Xá-lợi-phất cũng không ai cấm. Đó là tiến trình tu tập được thiết lập trên Tam Vô Lậu Học của Tịnh Độ tông. Trong chúng ta, vị nào nhờ túc duyên mà có sẵn tín tâm đối với Tam Bảo thì không nói làm gì, vị nào vì thiếu túc duyên nên chưa có đủ tín tâm thì chịu khó học hành cho tử tế để biết Tịnh Độ tông là gì. Vị nào nôn nóng muốn biết ngay thì hãy đi hỏi ngài Thân Loan (Shinran, *Thán Dị Sao*) để biết yêu nghĩa của xưng niệm danh hiệu Phật A-di-Đà; và hỏi ngài Nagasena (*Milindapañha*) để biết *đời nghiệp vãng sinh* là gì. Ở đây tôi xin trích dẫn trước một phát biểu của ông Edward Conze. Ông này sau khi bỏ cả đời người học tiếng Pali, tiếng Phạn, tiếng Tây Tạng, tiếng Tàu, tiếng Nhật, v.v., làm phương tiện tìm hiểu Phật giáo từ gốc tới ngọn, cuối cùng đã nói về Tịnh Độ tông như thế này: “Dès que nous en jugeons par le modèle de l’extinction du soi, le ‘bouddhisme de la foi’ est dans la ligne directe de l’orthodoxie bouddhique.” (*Le Bouddhisme dans son essence et son développement, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 2002, p. 208*).



●Nguyễn Duy Nhiên

Có lần vào một tiệm sách, thấy trên tường có treo một thư pháp thật đẹp viết “*Dẫu biết vô thường sao lòng vẫn xót xa*”, tôi nhớ đến một mẩu truyện trong kinh, có lần Phật hỏi các thầy:

- Này các Thầy, sự vật là thường hay là vô thường?

- Bạch đức Thế tôn, sự vật là vô thường.

- Sự vật vô thường, vậy là khổ hay là không khổ?

- Bạch đức Thế tôn, sự vật vô thường cho nên chúng là khổ.

Qua mẩu truyện ấy, chúng ta có thể đơn giản hiểu Phật dạy chúng ta rằng mọi sự vật trên đời đều là vô thường, và vì vậy chúng sẽ mang đến cho ta khổ đau.

*Thế nào là vô thường?*

Nhưng theo bạn nghĩ thì thế nào là vô thường? Nơi tôi ở có bốn mùa rõ rệt. Có những tháng tuyết rơi thật cao ngập trắng và xóa hết đường phố, rồi

## Thực hành Phật pháp

mùa xuân có hoa nở đủ sắc màu với những cành lá non tươi màu xanh mạ, và mùa hè về cây cỏ xanh rì soi bóng bên dòng suối trong mát. Và vào tháng này trời nơi đây đã bắt đầu vào thu. Tôi biết vài tuần nữa thôi, ngàn lá bên khu rừng nhỏ sau nhà sẽ đổi muôn màu, chúng rụng bay khắp trời, để lại một rừng cây trơ trọi khi trời trở lạnh và ngày ngắn đi hơn. Bạn biết không, tôi thấy rõ được sự đổi thay của bốn mùa, nhưng tôi không cảm nhận nó là vô thường. Bốn mùa thay đổi tự nhiên. Một buổi sáng mùa thu nhìn những chiếc lá sắc màu dưới bước chân đi, tôi chỉ cảm thấy cái đẹp nhiệm màu của thiên nhiên, của sự sống.

Tôi nghĩ vô thường là những việc gì xảy đến bất ngờ với ta. Một hôm trở về khu phố cũ, căn nhà ngày xưa giờ đã nhiều biến đổi, nhìn cánh cửa sổ, tấm sáo quen thuộc ngày nào... tôi chợt cảm thấy cuộc đời vô thường. Tôi nghĩ, vô thường là những thay đổi nào mà mình không muốn, không chấp nhận. Và đó mới là nguyên nhân của khổ đau.

Trong kinh A Hàm, có lần ông thôn trưởng Na-ca-dà hỏi Phật:

- Bạch Thế tôn, nguyên nhân nào kích động các khổ?

Phật hỏi ông:

- Nếu trong thôn ông có người chết hoặc có người bị tai nạn, ông có buồn khổ không?

- Bạch Thế tôn, có khi buồn khổ, có khi không.

- Tại sao?

- Nếu những người chết hoặc bị tai nạn ấy là bà con thân quyến của con thì con buồn khổ. Trái lại thì con không buồn khổ.

Phật đáp:

- Gốc của sự buồn khổ là do lòng dính mắc vậy.

Như vậy thì vô thường, sự đổi thay, chưa chắc sẽ mang lại cho ta những khổ đau, nhưng chính những dính mắc, ước muốn của mình mới là nguyên nhân chánh.

### *Nghệ thuật buông xả*

Và vì vậy, muốn có hạnh phúc và được an tĩnh chúng ta phải biết tập buông bỏ những vướng mắc trong tâm mình, vì đó mới

## Thực hành Phật pháp

là nguyên nhân của khổ đau.

Nhưng chúng ta có thể buông bỏ được những vướng mắc trong tâm mình chăng? Bạn biết không, trong một thế giới tương đối này thì không có gì là thật sự trống không hết. Một ly đầy nước, nhưng khi ta đổ hết nước đi, thì ly ấy sẽ lại đầy không khí. Không cái này thì sẽ có một



cái kia. Vì vậy đức Phật có dạy cho chúng ta một phương cách buông bỏ rất hay.

Tôi nhớ trong bài kinh An Trú Tầm, *Vtakkasanthàna sutta*, Phật có dạy chúng ta một cách buông bỏ bằng cách thay vào đó một cái gì tốt lành hơn. Ta buông bỏ một phiền não bằng cách thay vào đó bằng một niệm

an vui. Lấy một hơi thở thay cho một bất an. Lấy một câu niệm Phật thay vào một tâm sợ hãi. Lấy một việc làm thiện lành thay cho một hành động xấu ác. Trong kinh, Phật có cho ví dụ như một người thợ mộc thay những con chốt (a peg) hư xấu của một chiếc bàn, bằng cách dùng một con chốt mới khác để đánh bật con chốt hư xấu ra ngoài, và thay vào đó bằng một con chốt tốt đẹp hơn.

Mà bạn biết không, tình thương là một con chốt tốt lành có thể đánh bật ra hết những muộn phiền, hờn giận, sợ hãi trong ta, và nó sẽ thay vào đó bằng một sự chấp nhận, an tĩnh, và hạnh phúc. Một tình thương lớn giúp cho ta có được một khả năng buông xả. Trong tứ vô lượng tâm: từ bi hỷ và xả, thì một tình thương sâu xa sẽ dẫn dắt ta đến sự xả bỏ, tha thứ được hết tất cả, ngay cả những khổ đau của chính mình. Tình thương nhỏ khiến ta bị dính mắc, nhưng với một tình thương lớn thì tâm ta sẽ không còn bị vướng vào một nơi nào hết.



*Bạn có thấy gì không?*

Tôi nhớ trong kinh kể lại sau khi thành đạo dưới cội Bồ-đề, đức Phật đã do dự không muốn đi truyền dạy, vì nghĩ rằng có lẽ sẽ không ai hiểu được con đường giải thoát mà Ngài vừa tìm ra. Ngày xưa tôi nghĩ có lẽ đức Phật do dự là vì giáo lý của Ngài quá siêu việt, với những lý Bát-nhã, Trung quán, Tánh không, hay Bất nhị... cao xa quá, nên khó ai có thể hiểu thấu được. Nhưng bây giờ tôi nghĩ khác, đức Phật do dự có lẽ vì biết rằng giáo lý của Ngài tuy rất đơn giản, nhưng có mấy ai thật sự hiểu và chịu thực hành. Mấy ai chịu nhìn lại để thấy được nguyên nhân của khổ đau là do những ham muốn, thù hận và cố chấp của chính mình mà thôi. Mấy ai có thể thấy được những lỗi lầm của mình để buông bỏ. Khó là ở chỗ quay nhìn lại mình. Nhưng vì một tình thương lớn, Phật đã rời cội Bồ-đề bước chân vào cuộc đời để chuyển hóa khổ đau.

Có lần tôi đọc một câu chuyện vui về ông Nasrudin, một nhà hiền triết Trung Đông. Một hôm ông và người bạn rủ nhau đi cắm trại ngoài sa mạc. Tối đến cả hai chun vào lều ngủ. Đến nửa khuya người bạn đánh thức ông dậy và nói: “Này anh, nhìn lên trên kia, anh có thấy gì không?” Nasrudin nói: “À, bầu trời ngoài sa mạc đầy sao sáng, đẹp quá!” Anh bạn hỏi, “Anh thấy như vậy là có nghĩa gì không?” “Nhìn vô số những vì tinh tú trên bầu trời đêm, tôi thấy chúng ta quá nhỏ nhoi, kiếp người thật vô nghĩa.” Người bạn hỏi tiếp, “Nhưng anh không thấy gì nữa sao?” “Nếu mà theo quan điểm của chiêm tinh học, thì nhìn vị trí của các vì sao tôi có thể đoán là bây giờ khoảng hơn nửa khuya. Còn theo anh thì nó có nghĩa là gì?” Người bạn đáp, “Tôi thấy là ai đã đánh cắp chiếc lều của chúng ta mất rồi!”

Mà trên con đường tu học cũng vậy, nhiều khi chúng ta lo tìm kiếm cao xa quá mà quên thấy được những gì đang có

## Thực hành Phật pháp

mặt, những nguyên nhân của khổ đau, ngay trước mắt mình.

### *Đức Phật bằng đồng*

Có lần đến thăm một tự viện nọ, vào thư quán tôi thấy khuất trong một góc bụi bậm trên một kệ sách có chung một tượng Phật nhỏ ngồi thiền bằng đồng, rất đơn sơ không sơn phết. Hình dạng của tượng Phật thiếu cân xứng, lại có một dáng ngồi không thẳng và trang nghiêm như những tượng Phật khác. Người bán sách nói rằng có một Phật tử đi Thái Lan về và tặng cho nhà sách để bán, thế nhưng không ai thỉnh vì tượng không được đẹp, đa số ai cũng muốn thỉnh những tượng Phật có tướng tốt lành, và nhất là được làm bằng gỗ hay đá quý. Người bán hàng nói, nếu muốn chị sẽ biếu tặng tôi chiếc tượng ấy.



Và tôi thỉnh tượng Phật bằng đồng nhỏ ấy về đặt trên bàn viết của mình. Mỗi lần nhìn chiếc tượng nhỏ ấy, tôi cảm thấy đức Phật rất bình thường và gần gũi với mình, nó nhắc nhở tôi xả bỏ hết những tự ti và tha thứ cho sự bất toàn của ta. Tôi cảm nhận được một tình thương và sự buông bỏ, nhớ bài haiku của Thiền sư Nhật Giun,

### *Kinh kệ một hơi*

*Tám một tuổi rồi*

*Gần đất xa trời*

*Nhảy vào suối mát ta chơi*

Đời sống luôn thay đổi và cũng nhiều vương mắc. Sáng nay, dưới bước chân ta đi một chiếc lá thu rụng, hãy buông thả hết và cứ đi rong chơi bạn nhé...





## Những giấc mơ chập chùng

•Chiêu Hoàng

### *những giấc mơ chập chùng*

**T**rong Phật giáo Mật tông, đi vào một giấc mơ là đi vào một cái chết ngắn để tái sinh một thân xác trong mơ... Rồi khi ta tỉnh mộng, là bước ra khỏi một giấc mơ có nghĩa là ta lại đi vào một cái chết ngắn khác để trở về với thân xác hiện tại.

Vậy thì một giấc mơ được lồng vào trong một giấc mơ khác thì sao? Và điều kỳ diệu nhất là trong những giấc mơ lồng vào nhau đó, có sự liên lạc rất chặt chẽ với nhau. Chính lúc đó có

có phải chúng ta đang có những *hóa thân* chập chùng hay chăng?

*Bồ-tát có những hóa thân chập chùng theo **nguyện lực** do từ tâm thức thanh tịnh khởi lên từ lòng đại từ bi.*

*Chúng sanh cũng có những báo thân (quả báo) chập chùng theo **nghiệp lực** mang đầy dấu tích khổ đau...*

Và...

Đôi khi, (theo sự suy tư rất chủ quan và hạn hẹp) có thể những giấc mơ đó cũng chính là

## Thực hành Phật pháp

những dấu vết của những kiếp xa xưa...

### Mộng và thực

Anh ạ,

Em thường hay có những giấc mộng lãng đãng. Đôi khi, ở tốt bờ mé, em không còn phân biệt đâu là Mộng, đâu là Thực nữa. Những lúc như thế, em thường rơi vào một trạng thái bàng hoàng. Có lẽ... Bâng khuâng thì đúng hơn. Nhớ lại tích Trang Châu xưa kia, mơ hóa thành bướm. Sáng tỉnh mộng, bâng khuâng không hiểu mình đang từ giấc Mộng trở về với Thực, hay đang từ Thực bước vào Mộng? Từ cánh bướm trở về Trang Châu hay chính cánh bướm ấy biến thành mình?

Phải thế chẳng anh? Có phải mỗi người trong chúng ta vẫn đang đi từ một giấc mộng này, sang một giấc mộng khác? Mà giấc mộng nào cũng mang đầy những niềm vui, nỗi buồn, rất thật... Như sáng nay. Sau khi chấm dứt một giấc mơ trở về. Em đã rơi vào trong trạng thái tâm thức ấy. Giấc mơ thật quá

anh ạ, nó êm đềm, pha thêm chút hương vị buồn bã, ngậm ngùi...

\*\*\*

Em thấy mình đứng chênh vênh trên một ngọn đồi. Bầu trời đầy sao lấp lánh như những viên kim cương nạm trên một miếng nhung đen. Anh bảo:

*"Coi kìa, những cánh sao sáng lunh linh như ánh mắt. Anh ước sao anh có thể hái được một ít, kết thành chuỗi cho em..."*

Em nhìn anh. Khuôn mặt anh cũng có hai vì sao lung linh. Chúng ta cùng mỉm cười. Em cảm thấy tràn đầy hạnh phúc. Thời gian dường như đặc lại, ngừng trôi. Rồi bỗng anh reo lên:

*"Ô kìa, sao có cánh bướm lẻ loi trong đêm thế kia? Hay để anh bắt cho em đem về ép vào trang thơ nhé?"*

Nói rồi, anh buông tay, chạy theo cánh bướm chập chờn bay trước mặt...

Sương đêm rơi xuống ướt vai. Em cảm thấy lạnh và gọi anh trở về. Tiếng gọi em tan loãng trong hư không... Anh thì như ản, như hiện chập chùng theo cánh bướm...

"Anh ơi... Trở về thôi ... Em lạnh..."

Giọng anh mơ hồ như từ một tinh cầu xa lắc:

"Không... không... Em chờ anh tí đã. Anh sẽ cố bắt được cánh bướm cho em..."

Hai tay bắc chéo ngang vai nghe cái lạnh thấm vào từng chân tóc. Hình ảnh anh nhạt nhòa trước mặt, xa dần... xa dần... Và hình như anh cũng hóa thành cánh bướm bay đi...

Chỉ còn lại em một mình với khung trời nghiêng đổ...

### Niệm chết

"Tôi sẽ hành xử thế nào nếu ngày mai tôi chết?"

Đó là câu hỏi mà nhiều ngày nay chị nghĩ đến. Cái chết. Thật hiển nhiên và chắc chắn. Nó sẽ xảy đến cho bất cứ người nào. Từ một vị vua, một thương gia, một người giàu có, quyền uy chức tước đến những kẻ bần cùng, nghèo đói, xấu xa, v.v... *Một-ngày-nào-đó*, tất cả, rồi cũng sẽ phải chết. Nhưng mấy ai nghĩ đến điều đó? Cái chết, đối với chúng ta thật rất xa vời. Ừ,

dĩ nhiên một-ngày-nào-đó ta sẽ phải chết, nhưng Cái chết thật trừu tượng, nếu không nói, đối với riêng cá nhân mỗi người, dường như nó không hiện hữu...

Nhiều ngày nay chị đã nghĩ về cái chết khi một đạo hữu vừa từ trần. Anh chết sau Thầy nhập diệt chưa đầy một năm. Chị nghĩ đến anh, đến hơn hai năm qua anh bị bệnh và thường xuyên đối diện với cái chết. Chắc hẳn, anh đã chuẩn bị và sẵn sàng để ra đi...

Vậy đó... Mỗi sáng vừa bừng con mắt dậy, sau câu niệm quy y, chị lại tự đặt cho mình một câu hỏi: "*Liệu tôi sẽ làm gì đúng nghĩa nếu ngày mai tôi chết?*" Câu hỏi ấy phải là một câu hỏi nghiêm chỉnh, tận đáy lòng, một câu hỏi mà chắc chắn ta cảm nhận được rằng, ta sẽ không còn một cơ hội nào khác ngoài cái chết sẽ xảy đến, và lúc đó, ta sẽ hành xử thế nào?

Quả nhiên đó là một điều rất **khốc liệt** khi ta thực sự nghĩ đến nó và từ cảm giác khốc liệt ấy nảy sinh trong tâm một sự

## Thực hành Phật pháp

mong muốn tu tập, một lòng yêu thương bi mẫn và sự thứ tha cho chính mình và cho người...

Đó là khung cảnh một buổi tối buồn. Chị đang đi trên một con đường hun hút dưới hai hàng cây. Chỉ có vài ánh đèn lunh linh hắt từ những căn nhà còn sáng. Chẳng hiểu lúc đó đi đâu, làm gì. Nhưng hình như chị cần phải đi, đi cho hết những nghiệp quả đang trở... Bỗng từ một khoảng tối sâu hoắm, một người lạ mặt nhảy xổ ra dơ cao tay với con dao dài đâm phập vào bụng. Chị thấy mình gặp đôi người lạ, loạng choạng, máu chảy ướt hết cả áo phần bụng và ngực trong khi bóng đèn cao bay, xa chạy. Ngay lúc ấy, chị biết mình sắp chết nhưng không cảm thấy sợ hãi. Chỉ có một điều duy nhất là chị vẫn còn rất tha thiết sống, tha thiết là vì chị chợt nhận ra rằng, chị vẫn chưa chuẩn bị để ra đi. Chị vẫn còn muốn tu tập cho tâm thức chín mùi... Chưa-bao-giờ-như-lúc-này... Chị tha thiết muốn giữ lại được thân

người thêm một thời gian nữa để tu tập. Ôi chao! Sao giờ phút lâm chung mới bi ai, thống thiết làm sao... Một mình chị, không người thân, không có đến một lời an ủi, ở một nơi hoang vắng quanh quẩn này, chỉ - một - mình đang đối diện với cái chết... Lúc đó, trong tâm chị hoàn toàn không có một niềm oán hận nào



với người đã giết mình, mà chỉ thấy một niềm tiếc nuối vô bờ rằng lúc còn sống chị đã không dần thân vào sự tu tập một cách nghiêm túc để đến giờ phút này thì đã quá trễ...

Từ đáy tầng tâm thức. Chị thấy đầu óc thật mù mịt, hình ảnh nhạt nhòa như những ánh sáng bệnh hoạn chập chờn

trước mặt... Chị cố gọi lên trong tâm hình ảnh ngài Quán Âm và từ đó, câu chú của ngài bắt đầu mấp máy trên môi trong khi toàn thân đổ ập xuống đất... Chị cảm nhận dòng máu đỏ đang trào ồng ộc tuôn ra phía dưới bụng và bùng tỉnh dậy với giọt nước mắt ướt mi mà chị vẫn còn tưởng đó chính là máu mình đang chảy...

\*

Ngoài khung cửa, trời đã tờ mờ sáng. Chị nằm yên lặng, giấc mơ vẫn còn bàng bạc trong tâm thức. Chị cảm động tới độ biết mình vừa ra khỏi cơn mơ nhưng chị vẫn khóc vui, chị khóc lặng lẽ trong không gian thình lặng giữa giờ phút giao nhau của Đêm và Ngày, giữa sự cảm nhận của Sự Sống và Cái Chết... Cho đến khi cơn xúc động lắng dần trong lúc tâm thức vẫn miên man quán niệm về cái Chết và sự vô thường của cuộc đời. Chị có cảm tưởng mình vừa được tái sinh, một kiếp sống mới vươn dần lên cùng với cái vầng hồng của mặt Trời bắt đầu mọc. Bỗng nhiên, chị chợt nhận ra rằng,

chẳng có gì vĩnh cửu, sắc đẹp, tiền tài, danh vọng, v.v... mọi sự, mọi vật, đến rồi đi, *biến-dịch-không-ngừng*. Nó biến dịch theo dòng sinh tử, theo nghiệp quả của mỗi một chúng hữu tình...

Chị lại chợt nghĩ rằng, cái chết không *khốc liệt* như ý niệm ban đầu chị có. Nó chỉ là một hiện tượng *chuyển tiếp* từ kiếp này qua kiếp khác. Một cánh cửa đóng lại, thì có một cánh cửa khác lại mở ra. Mọi sự đều cứ trôi chảy một dòng. Chảy theo dòng nghiệp lực. Điều đáng quý là ta có thể chuyển đổi và làm cho đời sống ta đáng quý hơn trong những kiếp vị lai.

Nghĩ đến điều này, chị thấy mình ngưng khóc lúc nào không biết. Hơn bao giờ hết, chị cảm nhận được sự đơn giản quá sức đơn giản của cuộc đời. Nó hồn nhiên gần như chẳng có gì để bàn luận, giản đơn quá...

*Giản đơn như tiếng cười hồn nhiên của một đứa trẻ....*

**Theo dòng nước trôi**

## Thực hành Phật pháp



Mộng thân của nó là một đứa bé gái bảy tuổi. Nó nằm trên một cái bè chuối khô chày ngược dòng trên dòng sông nhỏ. Khung cảnh thật êm đềm với hai hàng cây rủ lá ven sông. Lòng con bé tràn ngập niềm vui, chân phải buông lơ xuống dòng suối mát, chân trái hơi co lại bên người. Nó cất cao tiếng hát, một điệu hát nhân gian cổ với âm thanh réo rắt, vui tươi. Hình như hai hàng cây bên đường cũng biết lắng nghe và cùng chung vui với nó.

Chiếc bè chuối vẫn trôi ngược dòng, điều kỳ diệu là chiếc bè có thể tránh những vật cản trên dòng nước trôi, một tảng đá, một đám lục bình, hay cả những nơi nước xoáy, v.v... Chiếc bè

vẫn bình thản trôi đi..., trôi đi...

Tiếng hát réo rắt từ những dòng chữ tuôn ra khỏi môi, âm thanh vòng lại lọt vào tai con bé... Những âm thanh mang ý nghĩa của những con chữ đập vào tâm thức của nó nói về một niềm vui mong manh dễ vỡ của một kiếp người. Vì ý nghĩ đó làm cho nó ngừng bật lời hát. Nó mãi mê rong ruổi theo ý nghĩ vừa chợt hiện trong tâm: Vô thường...

Bè trôi thêm một đoạn nữa thì dừng lại ở một nơi thị tứ có vẻ nghèo nàn. Lúc đó trời đã về đêm. Dân cư ở đây đều có một da mặt màu chì với đôi mắt lơ lơ không có chiều sâu của tâm linh và hình như có một đời sống rất vội vã, vì ai ai cũng có một thái độ hối hả. Hối hả làm việc, hối hả ăn, hối hả chơi, hối hả ngủ nghỉ, v.v...

Con bé bước lên bờ, hoàn toàn mù mịt với một cuộc sống như thế. Trong tâm vẫn miên man nghĩ đến sự vô thường. Nó đi dọc theo dòng sông, đi qua nhiều quán hàng xiêu vẹo được dựng lên một cách sơ sài bằng những mảnh gỗ với những ngon



đèn lù mù âm đẫm. Một số chủ quán bước hẳn ra đường mời chào - nếu không nói là gần như lôi kéo khách qua đường - vào quán của mình. Nhưng chẳng ai nhìn thấy nó, chẳng ai thèm lôi kéo. Nó tựa như một người tàng hình, đi vào một thành phố nhộn nhịp, xôn xao... Nó nhìn thấy nhiều người ngồi quanh những bàn tròn, ăn uống nhồm nhoàm những thức ăn cũ, thối. Ngay bên cạnh, một thùng nước sôi lớn được người đầu bếp bỏ nhiều loại sinh vật cua, hào, ốc hến, hình như chúng đang khóc vì đau đớn. Con bé đứng yên nhìn nồi nước sôi rồi linh cảm đến hình ảnh nước đồng sôi với rất nhiều sinh linh nổi trôi khổ đau dưới địa ngục và khởi tâm thương cảm cho những sinh vật đang đau đớn chết đuối trong đó vì nóng.

Nó lại tiếp tục đi. Qua nhiều góc phố, nhiều ngôi làng âm đẫm, tối tăm. Dân cư ở đây ai ai cũng gầy ốm, bệnh hoạn. Một người đàn ông bệnh hoạn hỏi tại sao nó lại đến đây? Nó không có câu trả lời. Trong lòng thầm thầm dấy lên một niềm sợ hãi.

Gã bỗng vồ lấy cánh tay của nó kéo tay áo lên. Trên cánh tay hiện lên một bông sen nhỏ màu trắng nuột. Nó cũng không hiểu hình cánh sen đó có từ lúc nào. Nó cuống cuống dứt cánh tay lại rồi chạy chối chết về phía trước. Nó muốn trở về nhà, muốn nhảy lên cái bè đã đưa nó đi ngược dòng trôi dạt đến đây, nhưng nó không còn nhớ đường để trở về nữa. Nó muốn khóc lớn vì sợ, càng sợ, nó càng chạy miết... Cuối cùng thì đến bên một dòng sông nước đen như nước cống. Từ bờ bên này qua bờ bên kia là một khúc cây nhỏ bắc ngang làm cầu trơn như bôi mỡ. Bằng một cử động rất máy móc, nó bước lên cầu, hình như đôi tay ôm một cái gì đó trước ngực, đôi chân lướt đi không vướng bận, chỉ một thoáng đã qua đến bờ bên kia. Chùng quay đầu lại nó mới hốt kinh run rẩy vì sợ hãi khi nhận ra rằng, dưới dòng nước đen thẫm, cả ngàn ngàn người đang kêu la, chới với ở dưới.

Hốt nhiên... Từ đáy tầng tâm thức, nó lại nghe được tiếng hát của mình.

## Thực hành Phật pháp

À. Không!

Nó không hát mà đó chính là những câu chú nó đã học được từ một ngôi chùa cổ.

Nghe đâu, đó là câu chú cứu khổ, cứu nạn, đại từ, đại bi của ngài Quan Thế Âm...

Âm thanh câu chú dội ngược lại trong tâm thức đã vực nàng trở về. Nàng hé mắt nhìn qua hàng mi, thấy màu xanh lục của lá cùng với màu nắng lung linh đang cười đùa với gió, tựa như cuộc đời vẫn hồn nhiên xuôi chảy một dòng.

Dù biết rằng mình đã trở về với thực tại, nhưng tim nàng vẫn run lay bầy vì hình ảnh khổ đau của mọi loài trong mơ rơi rớt lại vẫn còn rất rõ nét... Nàng nhận thấy mình đang liên miên tụng chú, âm thanh làm thành một vòng tròn nối từ tâm thức đưa xuống môi, vòng lên hai lỗ tai rồi trở về tâm. Nàng nhắm hờ đôi mắt, lòng dịu lại...

Nắng đang lên.

Một ngày mới lại bắt đầu.

Một Tiểu Mộng đã chấm dứt, và nàng lại bước trở về Đại Mộng của Nhân Gian.

**40 - Tập San Hoàng Pháp**



# Bhagavadgītā:

## Vài Đặc Điểm Đạo Đức Trong Sự So Sánh Với Phật giáo

• Thích Nguyên Hiệp

**B**hagavadgītā là một trong những thánh điển quan trọng của Ấn giáo. Tuy xuất hiện sau các Veda và một vài Upanishad nhưng Bhagavadgītā có một vị trí đáng kể trong hệ thống triết học và có ảnh hưởng lớn vào quan điểm xã hội của tôn giáo này. Bhagavadgītā được sáng tác vào khoảng thế kỷ thứ II (tr. TL)<sup>1</sup>; nhưng theo S. Radhakrishnan, niên đại của nó vào khoảng giữa thế kỷ thứ V đến thế kỷ III (tr. TL)<sup>2</sup>.

Bhagavadgītā nằm trong bộ *Mahabharata*, gồm có 18 chương với 700 khổ thơ, nội dung xoay quanh cuộc đối thoại giữa thần Krishna và vị hoàng tử Arjuna, khi vị hoàng tử này đang ở trước bãi chiến trường để chuẩn bị cho cuộc chiến Kurukshetra, một cuộc chiến xảy ra giữa hai đám hậu duệ của Bharata là Pandava và Kaurava. Arjuna là người lãnh đạo đội quân Pandava. Lúc sắp bước vào cuộc chiến, Arjuna cảm thấy vô cùng bối rối và đau khổ khi phải đối diện với một cuộc tàn sát đối phương mà họ là những người thân, thầy giáo và bạn bè. Vào lúc đó, thần Krishna, qua hiện thân làm người đánh ngựa của Arjuna, đã khuyên Arjuna nên thực hiện đúng vai trò xã hội của mình như là một thành viên của tầng lớp chiến sĩ. Và thông qua cuộc đối thoại này, triết học về đời sống, những nguyên tắc

1 Constance A. Jones and James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, New York: Facts On File, 2007, tr. 73.

2 S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, tr. 524.

## Thực hành Phật pháp

đạo đức và những phương pháp thực hành yoga để đạt lấy giải thoát đã được đặt ra.

Triết học của Bhagavadgītā chính yếu tập trung vào ba phương pháp thực hành Yoga: Jnāna-yoga, Bhakti yoga và Karma yoga. Jnāna-yoga là trí tuệ nhận biết được thực tại cuối cùng, đó là Phạm thiên (Brahman). Bhakti yoga là thể hiện sự sùng kính đến một vị thần đặc biệt nào đó, trong Bhagavadgītā là thần Krishna, vị hóa thân của thần Vishnu. Theo Bhagavadgītā, sự sùng kính thần linh được xem là con đường dễ dàng nhưng lại cao nhất cho việc đạt lấy giải thoát. Karma yoga, chỉ cho cách thức mà người ta cần biết để hành động trong đời sống thường nhật; tức là người ta nên biết các nhiệm vụ và bổn phận của mình, và cần nên thực hiện chúng với một tinh thần như thế nào. Và thêm vào, làm nền tảng cho ba phương pháp yoga ở trên là thiền định, điều kiện bắt buộc phải có trước khi thực hiện ba phép yoga nói trên.

Về cơ bản, triết học của Bhagavadgītā cũng tương tự với triết học Upanishads, cùng thuộc chủ đề Vedanta. Nó thiết lập một mối liên hệ giữa thần linh và con người, và một sự hợp nhất cả hai. Mối liên hệ giữa Krishna và Arjuna là mối liên hệ giữa thần linh và con người, giữa Brahman và Atman. Tuy nhiên sự khác nhau giữa hai hệ thống này là, trong khi Upanishads nhấn mạnh vào tri thức, xem đó như là điều kiện và phương tiện tiên quyết để nhận chân thực tại cuối cùng là Brahman, Bhagavadgītā nhấn mạnh vào sự sùng bái thần linh, xem đây như là con đường tâm linh mà người ta phải có trong việc nhận ra thực tại sau cùng. Thờ phụng và sùng bái thần linh là điều kiện cần cho việc đạt lấy giải thoát. Tri thức mà không có sự sùng kính là không thể đủ để đạt đến giải thoát, và không thể nào có một trí tuệ toàn vẹn nếu không có sự sùng kính thần linh. Do đó người ta nên giữ Thần linh ở vị trí trung tâm trong thái độ và nhận thức của mình, chấp nhận thần linh như là người thực hiện, người điều khiển, và con người chỉ là công cụ thực thi hành động.

Về phương diện xã hội, Bhagavadgītā đưa ra một lối sống phần

nào tích cực khi nó chủ trương một phương thức hành động dựa trên thái độ xả kỷ, và xem hành động là tốt hơn không hành động. Bhagavadgītā đề xuất một lối sống xả bỏ, không thủ chấp, tuy nhiên không phải là lối sống từ bỏ xã hội hay cuộc đời. Quan điểm này lại khác với Upanishad mà nó xem việc từ bỏ cuộc đời và sống ở trong rừng như là điều kiện cần cho việc đạt lấy trí tuệ siêu việt. Tuy nhiên cũng giống với Upanishad, Bhagavadgītā nhấn mạnh vào sự vô nghĩa của thân xác vật lý và sự bất tử của linh hồn (atman). Và mục đích tối hậu của đời người là đưa linh hồn bất tử của mình quay về lại với Brahman.

Như vậy, mục đích tối thượng của đời người là đưa linh hồn (atman) của mình trở về lại nơi nó đã xuất phát. Tuy nhiên không nên hiểu Brahman và Atman như hai thành phần tách biệt và cần phải đưa cái này nhập vào cái kia. Atman chỉ là một sự hiện thể của Brahman, và nó là một và không khác với Brahman, “Vào sự khởi đầu thế giới này, duy nhất chỉ có Linh hồn (atman) trong hình thức một con người. Lúc nhìn quanh, anh ta không nhìn thấy ai khác ngoài chính mình.”<sup>3</sup> Và, “Quả thực, điều được gọi là Brahma - điều đó giống như khoảng không bên ngoài con người. Quả thực, những gì là khoảng không bên ngoài một con người - điều đó giống như khoảng không bên trong một con người.”<sup>4</sup>

Atman có thể tạm so sánh như nhánh của một dòng sông. Sự luân hồi của atman vào những cảnh giới khác nhau là kết quả của việc nó tách ra khỏi Brahman; và nó vẫn mãi còn trôi nổi trong sanh tử nếu mỗi khi nó còn tách mình ra khỏi Brahman. Mỗi khi nó nhận ra được thực tại cuối cùng bên trong chính nó và đạt được một trí tuệ về Brahman, lúc đó nó sẽ đạt được sự giải thoát.

Như đã nói ở trước, Bhagavadgītā xem sự sùng kính Thần linh là điều kiện tiên quyết cho người ta tìm đến giải thoát cuối cùng. Cũng nằm trong dòng chính Bà-la-môn giáo, Bhagavadgītā đưa ra một sự

3 *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, trong *The Thirteen Principal Upanishads*, R. E. Hume dịch, Oxford: Oxford University Press, 1921, tr. 81.

4 *Chāndoyagya Upaniṣad*, trong *The Thirteen Principal Upanishads*, R. E. Hume dịch, Oxford: Oxford University Press, 1921, tr. 208.

## Thực hành Phật pháp

nối kết mật thiết giữa con người và thần linh. Mọi bổn phận và nghĩa vụ của con người, việc thực hiện những điều được cho là nên làm trong đời sống trần tục này... tất cả không ngoài mục đích được thể nhập lại với Thần linh. Đạo đức học của Bhagavadgītā do đó là một loại đạo đức siêu hình và duy thần. Người ta thực hiện các bổn phận và làm theo những quy định nên làm, mục đích không phải vì con người mà vì thần linh; hay nói cách khác, người ta làm những điều ấy vì đó là cơ hội để có thể đạt được giải thoát sau cùng. Và những bổn phận cùng những quy định đó, chúng không phải đến từ xã hội con người, mà xuất phát từ thần linh qua những lời mặc khải, “Do đó, hãy xem thánh điển là kẻ có thẩm quyền trong việc quyết định những gì nên làm và những gì không nên làm.”<sup>5</sup> Những chuẩn mực đạo đức, do đó là một thứ thiên luật. Tất cả những gì hiện hữu ở cõi đời này, đều do từ Thần linh mà có, “Ta là nguồn gốc của tất cả, từ nơi Ta vạn vật tiến hóa.”<sup>6</sup>

Bhagavadgītā thừa kế truyền thống đẳng cấp mà nó có bóng dáng ở trong Rig Veda, và sau đó được nói rõ hơn ở Upanisads. Bổn phận trong Bhagavadgītā do đó dính liền với hệ thống đẳng cấp. Các đẳng cấp không có những bổn phận giống nhau, và các đẳng cấp chỉ được thực hành những bổn phận dành riêng cho mình mà không được phép xen vào bổn phận và công việc của những đẳng cấp khác. Xã hội sẽ trở nên bình yên và ổn định khi mỗi đẳng cấp thực hiện đúng theo những bổn phận và quy định dành cho mình. Bổn phận ở đây được xem như pháp (*dharma*) mà nó là một loại nguyên tắc tối cao hướng dẫn con người và xã hội. Nếu người ta vượt qua giới hạn của *pháp*, là vượt qua những quy định giữa người với người, và cũng đang phạm phải thiên luật, đi ngược lại ý muốn của thần linh. Sống đúng theo bổn phận (*dharma*) của mình và không nghĩ đến kết quả của hành động, thì dù có làm gì cũng không gây nên tội lỗi, “Người hay chiến đấu vì mục đích chiến đấu, không nghĩ đến hạnh phúc hay khổ đau, được

---

5 Bhagavagita, XVI, tr. 119.

6 *Bhagavadgita*, Sri Swami Sivananda, Himalayas: The Divine Life Trust Society, 2000, tr. 79.

hay mất, thắng hay bại; và bằng việc làm như vậy, người không bao giờ mắc phải tội lỗi.”<sup>7</sup>

Như vậy, rõ ràng rằng người ta thực hành đạo đức là vì muốn đạt đến sự giải thoát cuối cùng trong sự hợp nhất với Brahman. Tuy nhiên, cho dù là một loại đạo đức siêu hình và duy thần, và người ta thực hành những bổn phận mục đích chính không phải vì con người mà vì muốn được hợp nhất với thần linh, thì những ảnh hưởng của việc thực hành đạo đức ấy không phải không có sự ảnh hưởng đến đời sống con người và xã hội. Và thực ra, đạo đức nếu thiếu đi tính siêu hình cũng không phải là điều hay!

Tuy nhiên, bởi vì cấu trúc xã hội theo Ấn giáo được dựa trên hệ thống đẳng cấp, do đó bổn phận (pháp) mà người ta cần thực thi không có sự giống nhau, và như vậy không có những giá trị phổ quát trong đạo đức học của Bhagavadgītā nói riêng và hệ thống Bà-la-môn giáo nói chung. Con người không có những quyền và bổn phận giống nhau ở cuộc đời này. Sự bình đẳng về các quyền chỉ có được ở một cõi khác khi người ta thực hiện đúng những bổn phận dành cho mình ở cõi trần thế này. Cũng chính vì đạo đức được xây dựng trên hệ thống đẳng cấp và nó là một thứ quy định xuất phát từ thần linh thiếu xét đến bản chất tự nhiên của con người, Bà-la-môn giáo được xem là “không có mặt khái niệm luật tự nhiên”<sup>8</sup> ở trong hệ thống của nó.

Trong Veda, sự phân chia từng nhóm người được phân định theo vị trí trên cơ thể của con người vũ trụ (*purusa*) mà từ đó họ được sinh ra. Thuật ngữ ở trong Rig Veda mà nó liên quan đến hệ thống đẳng cấp là *varṇa* (màu sắc); và ở đây, dường như rằng, từ lúc đầu sự phân chia nhóm người chỉ liên quan đến sắc da hơn là về bản chất. Nhưng với Bhagavadgītā thì khác, ở đây sự giải thích về hệ

7 Bhagavadgita, II:38, tr. 24.

8 Max Weber, *The Religion of India (The Sociology of Hinduism and Buddhism)*, tr. 143.



## Thực hành Phật pháp

thống đẳng cấp được dựa trên sự phân loại đặc tính (*guṇa*) con người. Bhagavadgītā cho rằng con người mang trong mình ba đặc tính căn bản, đó là tính sáng suốt (*sattva*), linh động (*rajas*) và tối tăm (*tamas*)<sup>9</sup>. Đặc tính đầu hình thành nên các Bà-la-môn. Cái thứ hai dành cho các Sát-đế-lợi. Và cái cuối cùng là thành phần bản chất của Vệ-xá và Thủ-đà-la. Do vì đặc tính trong mỗi nhóm người là không giống nhau, cho nên bốn phân cho mỗi nhóm cần phải khác nhau.<sup>10</sup>

Bhagavadgītā có lẽ được sáng tác tại một thời điểm khi mà vị trí của tầng lớp Bà-la-môn đang suy giảm và vai trò của tầng lớp Sát-đế-lợi đang có ưu thế. Qua những giảng giải của thần Kishna, Bhagavadgītā muốn tái xác định lại vị trí xã hội của từng đẳng cấp. Một mặt nó vừa giữ lại những gì của truyền thống Ba-la-môn, nhưng mặt khác lại canh tân những phương pháp thực hành tôn giáo. Sự giải thoát có thể đạt được thông qua việc thực hành bốn phân dành cho mình và niềm tin vào thần linh vừa như để giữ lại hệ thống đẳng cấp, nhưng cũng như muốn “phổ quát hóa” con đường giải thoát cho mọi đẳng cấp. Sự thực hành bốn phân không nghĩ đến kết quả của hành động, trong khi nó nêu cao tinh thần xả kỷ và không thủ chấp, nêu cao tinh thần sống giữa cõi đời nhưng không bị cõi đời trói buộc, thì mặt khác nó cũng nhằm an bài từng đẳng cấp với từng bốn phân cụ thể và không được phép thay đổi đi trật tự đó.

Ở trên là một vài nét về Bhagavadgītā và đặc điểm đạo đức của nó. Từ đây chúng ta đi đến một vài liên hệ đạo đức học của nó với đạo đức học Phật giáo.

Như đã nói ở trước, nếu ta xem việc thực hành các bốn phân và một vài nguyên tắc sống trong Bhagavadgītā là những chuẩn mực đạo đức, thì việc thực hiện đạo đức là một phương tiện cho việc đạt lấy một mục đích cao hơn là giải thoát, hay sự thể nhập với thần linh.

Phật giáo xem việc thực hành đạo đức (giới) và làm những điều

9 Ba đặc tính này còn được giải thích: *Sattva* là sự thuần khiết, thoát khỏi những điều xấu; *Rajas* là xúc cảm, sinh ra ham muốn và dục vọng; *Tamas* là sự ngu muội và thô bạo bên trong con người.

10 Xem, David J. Kalupahana, *Ethics in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2008, tr. 9.



thiện là bước quan trọng hỗ trợ cho việc thực hành thiền định và để đạt đến trí tuệ và giải thoát. Đạo đức do đó cũng là phương tiện để người ta tiến lên một mục đích cao hơn. Tuy nhiên, trong khi những chuẩn mực đạo đức trong Bhagavadgītā có nguồn gốc từ thần linh, và đạo đức học của nó là siêu hình và duy thần<sup>11</sup>, đạo đức Phật giáo là những chuẩn tắc rút ra từ kinh nghiệm mà nó cần thiết cho việc thực hành thiền định để đạt đến giải thoát. Như vậy việc áp dụng những nguyên tắc đạo đức chỉ là một bước tạm thời cho việc tiến lên một mục đích cao hơn. Ngay cả việc chọn lấy một đời sống thánh hạnh, nó là phương tiện người ta cần đến để vượt qua khỏi đời sống thánh hạnh. Đạo đức sẽ đánh mất ý nghĩa của nó khi người ta vượt qua khỏi đời sống xã hội.

Karmayoga là một phương cách hành động xã hội trong Bhagavadgītā. Nhưng dù đặt ra khái niệm karma (hành động), Bhagavadgītā xem karmayoga vượt qua khỏi phạm trù đạo đức thông thường là tốt và xấu, đúng và sai, cũng như trách nhiệm cá nhân, bởi vì người thực hành karmayoga không còn nghĩ đến động cơ và mục đích, nếu có động cơ thì đó là động cơ thể hiện sự sùng kính để thể nhập với thần linh. Bởi vì linh hồn (atman) không bao giờ bị giết chết mà chỉ có thân xác vật lý bị giết chết, và người ta thực hiện hành động theo đúng bản phận của mình sẽ không tạo nên tội lỗi, vì họ thực hiện hành động đó thay cho thần linh, trách nhiệm cá nhân không được đặt ra ở đây, “Người thoát khỏi ý niệm vị kỷ, trí óc không bị uế nhiễm (bởi tốt hay xấu), thì cho dù anh ta giết những người này, anh ta không giết và không bị trói buộc (bởi hành động).<sup>12</sup>

Giáo lý nghiệp của Phật giáo đặt ra một trách nhiệm cá nhân. Luật nhân quả trong Phật giáo như là một thứ luật tự nhiên, không có sự can thiệp của thần linh; và người ta sẽ phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình theo sự “quyết định” của định luật nhân quả mà không phải bởi thần linh. Người ta không thể thoát khỏi nghiệp quả mỗi khi

<sup>11</sup> Kashi Nath Upadhyaya, *Early Buddhism and The Bhagavadgita*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2008, xem các trang 409-422.

<sup>12</sup> Bhagavadgita, XVIII: 17, tr. 127.

## Thực hành Phật pháp

đã tạo ra nghiệp nhân, "Không trên trời, giữa biển/ Không lánh vào động núi/ Không chỗ nào trên đời/ Trốn được quả ác nghiệp." (Pháp cú 127). Tuy nhiên, cách giải thích về nghiệp nhân và cách giải thoát nghiệp quả trong Phật giáo có sự khác nhau ở từng thời kỳ phát triển Phật giáo.

Bhagavadgītā chủ trương một lối sống hành động, xem hành động là phương cách tốt hơn không hành động; và người ta nên hành động bằng một tinh thần xả kỷ, "Quyền của người là thực hiện bổn phận được quy định cho người, mà không có quyền đòi hỏi kết quả của hành động. Chớ xem kết quả của hành động là động cơ của người, và cũng đừng để bị trói buộc để không thực hiện bổn phận của người."<sup>13</sup>

Quan điểm hành động với thái độ xả kỷ sẽ không gây tội lỗi của Bhagavadgītā phần nào gần với quan điểm hành động vì lòng đại từ bi của Đại thừa. Hành động của một vị Bồ-tát xuất phát từ tâm Bồ-đề, và khi hành động đó được dẫn dắt bởi một tâm thức thuần tịnh, không thủ chấp và vì lợi ích của chúng sanh, thì việc làm của Bồ-tát được coi là thoát khỏi sự trói buộc của nghiệp, hoặc chỉ tạo nên nghiệp nhỏ. Cũng có trường hợp rằng Bồ-tát sẵn lòng tạo nên nghiệp ác nếu hành động đó đem lại lợi ích cho số đông. Chúng ta có thể tìm thấy quan điểm này nơi chuyện kể về vua Anala ở kinh Hoa Nghiêm (phẩm Nhập pháp giới), hay câu chuyện về vị đứng đầu đoàn thương buôn năm trăm người ở kinh Phương Tiện (*Upāyakauśalya Sūtra*). Tuy nhiên điểm khác nhau căn bản là, trong khi Bhagavadgītā coi điều kiện tiên quyết cho một hành động không gây nên tội lỗi là sự quên thân và hiến mình cho thần linh, Đại thừa xem điều kiện tiên quyết là tâm Bồ-đề và vì lợi ích của những chúng sanh khác.

Nền tảng chính của đạo đức Phật giáo là lòng từ bi phổ quát được đặt cơ sở trên tâm vô ngã. Đại thừa cho rằng sự thấu triệt về tánh không là để phát khởi lòng từ bi. Ở góc độ khác, hiểu rõ tánh không để nhận ra sự bình đẳng trong bản chất giữa mọi chúng sanh. Và bởi vì chúng sanh không khác nhau trong bản chất (dù nghiệp khác nhau),

---

<sup>13</sup> Bhagavadgita II:47. tr. 25.

người ta cần thương yêu kẻ khác như yêu bản thân mình. Hành động xả kỷ và sự hy sinh như vậy là vì lòng từ bi chứ không phải vì sự sùng kính thần linh. Trong *Nhập Bồ-đề Hành luận* của Tịch Thiên quan điểm này được thể hiện rất rõ. Tịch Thiên còn cho rằng việc làm lợi ích cho chúng sanh phước đức còn lớn hơn việc cúng Phật. Hẳn nhiên rằng việc thực hành lòng từ bi của Bồ-tát cũng là phương tiện cho việc đạt đến Phật quả; đạo đức do vậy cũng là bước khởi đầu để Bồ-tát bước đến một mục đích cao hơn.

Một điểm quan trọng khác trong đạo đức học mà những tôn giáo phát xuất từ Ấn độ đều nhấn mạnh đó là tinh thần bất bạo động và không gây hại (ahimsa). Với những lời khuyên của thần Krishna, thúc giục Arjuna hãy nên chiến đấu, Bhagavadgītā như vậy đã cổ xúy chiến tranh và bạo lực. Tuy nhiên nhiều đoạn trong Bhagavadgītā, tinh thần bất bạo động cũng được nêu ra<sup>14</sup>. Sự thúc giục chiến đấu vì vậy đôi khi được giải thích như là “cái cớ” để qua đó Bhagavadgītā muốn đưa ra lý thuyết về hành động và phương cách đạt đến giải thoát của mình (giải thích này của M. Gandhi).



Phật giáo, dù Theravada hay Đại thừa, không bao giờ ca ngợi chiến tranh và bạo lực. Chiến tranh, dù thắng hay bại đều gây nên khổ đau cho con người. Không làm tổn hại con người và muôn vật là tinh thần xuyên suốt lịch sử Phật giáo. Và không những đề cao tinh thần không gây hại, Phật giáo còn khuyến khích nên hành động vì lợi ích của tha nhân và những loài sống khác.

Ở trước là một vài xem xét vắn tắt về Bhagavadgītā và một vài so

14 Xem thêm Bhagavadgita, chương XVI:1-3 tr.115-116. Một vài nguyên tắc sống được đặt ra ở đây là: bỏ thí, tự chế, thực hiện tế lễ, nghiên cứu Vệ-đà, khổ hạnh và giản đơn, không bạo lực, chân thật, không giận dữ, xả bỏ, bình thản, thương yêu các sinh vật, khiêm tốn, tha thứ, không căm thù, không kiêu ngạo...

## Thực hành Phật pháp

sánh nhỏ với Phật giáo. Một hệ thống triết học, ngay khi nó xuất hiện không phải đều được mọi người đón nhận, và trong hiện tại hẳn không nhận được một sự đánh giá giống nhau. Và một hệ thống triết học giá trị của nó được thể hiện như thế nào vào đời sống xã hội còn tùy thuộc và sự hiểu và cách ứng dụng của những người theo nó. Đối với nhiều người, Bhagavadgītā quá nhấn mạnh vào đẳng cấp và bổn phận, do đó tất yếu gây nên sự chia rẽ xã hội và tạo ra sự bất bình đẳng, và điều này thực tế đã thể hiện quá rõ nơi đời sống xã hội Ấn. Tuy nhiên đối với người khác, một số nguyên tắc trong thánh điển này cần nên được ứng dụng để làm tốt đẹp cuộc đời. Trong thực tế, hành động xả kỷ (karmayoga) mà nó được nhấn mạnh trong Bhagavadgītā đã được M. Gandhi áp dụng vào trong đời sống và công cuộc tranh đấu của ông, tuy nhiên sự xả kỷ và hi sinh của M. Gandhi là vì con người chứ không phải vì thần linh. Và trong khi bất bạo động (ahimsa) và lẽ phải (satya) là hai nguyên tắc dù không được đề cao trong Bhagavadgītā, đã được M. Gandhi nhấn mạnh và trở thành lẽ sống của ông và nhiều người.

### Sách tham khảo:

- *The Thirteen Principal Upanishads*, bản dịch tiếng Anh của R. E. Hume, Oxford: Oxford University Press, 1921.
- *Bhagavadgītā*, bản dịch tiếng Anh của Sri Swami Sivananda, Himalayas: The Divine Life Trust Society, 2000.
- Max Weber, *The Religion of India (The Sociology of Hinduism and Buddhism)*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2007.
- S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, Oxford University Press, 2008.
- David J. Kalupahana, *Ethics in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2008.
- Kashi Nath Upadhyaya, *Early Buddhism and The Bhagavadgita*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2008.
- Roderick Hindery, *Comparative Ethics in Hindu and Buddhist Tradition*, New Delhi: Motilal



# THỜI GIAN: Nổi ám ảnh của đời người

Đặng Công Hanh (\* )

**T**hời gian luôn luôn là nổi ám ảnh khi nghĩ về nó. Thời gian không phải là khái niệm dễ hiểu, như nhà thông thái Thánh Augustin ở thế kỷ IV đã nhận xét: *"Nếu không có ai hỏi ta điều đó thì ta biết nó là gì, nhưng nếu có người hỏi ta và ta cố giải thích thì lúc đó ta sẽ không biết nó là gì nữa"*.

Trong tác phẩm "Chấm dứt thời gian" nhà thông thái về mặt tâm linh của thế kỷ 20. Krishnamurti, trong khi trao đổi với nhà vật lý lượng tử David Bohm đã phát biểu: *"Cái trở thành là cái tệ hại nhất, đó là thời gian, đó là nguồn gốc đích thực của xung đột"* và ông đã lên án rằng. *Thời gian tâm lý là xung đột, rằng thời gian là kẻ thù con người?*

Tại sao thời gian lại có những khuôn mặt lạ lùng đến khó hiểu như vậy, nó vừa không xa nhưng lại vừa không gần đối với đời sống con người.

- Con người thực sự cảm nhận thời gian hiện hữu khắp nơi,

## Thực hành Phật pháp

khắp chốn nhưng lại không thể tìm thấy ở bất cứ nơi nào. Thời gian có trên mây ngàn, trên biển rộng, có trong khắp sơn cùng thủy tận. Thời gian hiển hiện trên đôi mắt mỗi mòn của đợi chờ, của nỗi nhớ nhung. Thời gian có trên mái tóc đang đổi màu của nỗi phong trần, có trên làn da sạm nắng và vàng trán đượm nét ưu tư.

Thời gian tâm lý còn gọi là thời gian chủ quan, tức là thời gian trải nghiệm, con người cảm nhận tự trong sâu thẳm của mình và thời gian đó "trôi" như dòng nước. Ta hình dung như thế này: trên con thuyền đỗ bến trong hiện tại, nhìn dòng sông thời gian với những sóng của quá khứ lùi xa dần và con sóng tương lai ập đến. Con người đã nghĩ rằng thời gian đã chuyển động theo một chiều nên đã tạo nên một định kiến về quá khứ, về hiện tại và tương lai, một quá khứ chất chứa đầy ắp những kỷ niệm nay không còn nữa và cuộc sống hiện tại đã chia sẻ đi một nửa về những hoài niệm xa xưa, còn tương lai chưa đến lại được thêu dệt bằng những dự phòng đầy ước mơ. Thời gian có thể có hoặc có thể là không nhưng chắc chắn nó hiện hữu trong sâu thẳm tâm hồn của mỗi người và có những chiều kích khác nhau tùy theo sự trải nghiệm riêng tư. Sự cảm nhận nó là một chất liệu không thể thiếu được trong góc trời thi ca âm nhạc. Người nghệ sĩ nói theo đại thể, nói riêng người làm thơ, làm nhạc phần đông do tài năng bẩm sinh hay gặp môi trường thích hợp cho hoạt động nội tâm và tâm thức thường nghiệm của họ dễ rung động theo tần số dao động của ngoại giới hay nói cách khác thế giới ngoại cảnh là nguồn dinh dưỡng nuôi lớn tâm hồn của họ. Tuy nhiên đặc trưng của môi trường tư duy hoạt động khiến cho tâm thức của họ bớt cấu nhiễm vào hệ lụy cuộc đấu tranh sinh tồn đầy thảm cảnh của phồn hoa vật chất. Tâm hồn của họ thường ẩn náu trong không gian tịch mặc để giao hòa rộng mở cùng hơi thở của vũ trụ, để nghe được lời ru của gió, điều buồn của mưa rơi và sự dịch chuyển của im lặng. Nhu cầu thực phẩm cho tâm hồn là những gì vô hình, điều này chỉ tồn tại trong thế giới tịch nhiên, bất

động, vô vi, vô tán. Họ nghe bằng tâm và nói bằng ngòi bút. Nghe như vậy tránh được sự ràng buộc của huyền tướng và bớt đi sự cuồng nộ của dục vọng. Nói như vậy là nói những gì đã nghe bằng tâm và nghĩ bằng tuệ thì dù có diễn tả bằng ngôn ngữ khái niệm hay bằng ngôn ngữ biểu tượng thì vẫn phong phú hơn, gần sự thật của hiện hữu hơn và thời gian tâm lý được mô tả đậm nét riêng tư giàu tưởng tượng hơn.

*"Chuyện chúng mình ngày xưa  
Anh ghi bằng nhiều thu vắng"*

Sự đau khổ, nuối tiếc bóng thời gian quá khứ đã để lại trong lòng nhạc sĩ Trịnh Công Sơn những vết lan trầm, cũng là nỗi day dứt với hình bóng nhạt nhòa cây đa, bến nước, con đò năm xưa, ghi dấu một sớm biệt ly trong lòng nhạc sĩ Anh Việt Thu:

*'Bến ấy ngày xưa, người đi vẫn vương biệt ly  
Gió cuốn muôn phương về đây, thấy bóng người về hay chưa?'*

Đoàn Chuẩn - Từ Linh trong tâm trạng buồn của một cuộc tình đã vỡ lại phiền trách cho thời gian và nhạc sĩ Lâm Tuyền lại lo sợ thời gian trôi và quên chớ những mất đi của hạnh phúc.

*"Thời gian, như xóa lời yêu thương  
Thời gian, phai dần màu hoa lá thư"*

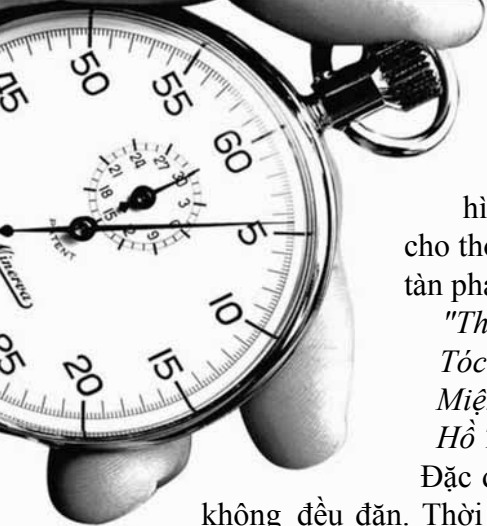
Hoặc là:

*"Thời gian trôi tan tác, mang theo ngày xuân.  
Mưa đêm nay khóc thầm, cuộc đời đắm ám đang theo thời gian".*

Có khi thời gian đã trôi dần về quá khứ mang theo những ân tình, lại hiện lên như một nỗi day dứt trên những kỷ vật lưu niệm như có lần vua Tự Đức tâm sự khi nhớ nhung hình bóng của người vợ qua cố.

*"Đập cổ kính ra tìm lấy bóng  
Xếp tàn y lại để dành hương"*

Thế Lữ, trong một giây phút hoài niệm lại thuở xuân thì với



hình bóng người tình trẻ đẹp và đã đổ lỗi cho thời gian như một tác nhân gây ra những tàn phai nhan sắc.

*"Thời gian*

*Tóc đã điểm màu sương bạc*

*Miệng hoa đã dần phai nhạt*

*Hồ Thu đôi mắt đã mờ"*

Đặc điểm của thời gian tâm lý là trôi chảy không đều đặn. Thời gian đợi chờ thường kéo dài và thời gian vui vẻ thì chóng qua nhanh. Thời gian tâm lý luôn luôn tiến về phía trước.

Ý niệm về thời gian tâm lý gắn liền với động thái "trở thành, trở nên". Phải chăng nguyên nhân đích thực của xung đột, khiến con người hỗn loạn đảo điên chính là đưa thời gian vào như phương tiện để trở thành và mong muốn trở thành tốt hơn, hoàn hảo hơn, càng yêu thương gắn bó hơn, v.v... Cũng chính động thái "trở nên, trở thành" đã dựng lên một cái "tôi" bên trong. Cái tôi đã đồng nhất với gia đình, với tài sản, với nghề nghiệp, với các mơ tưởng viễn vông... Đó là dục vọng nằm trong thời gian tâm lý.

Con người đang bị giam hãm vào thân kiến hay ngã kiến về thân xác của mình đang đầy áp dục vọng và luôn luôn ném vào cuộc đời một khát vọng thống thiết muốn kiếm tìm một hạnh phúc, một chân lý vĩnh hằng. Nhưng thật ra, sự tìm cầu đó, tựa như đang đuổi bắt cái bóng hình mờ ảo của một cái Tôi - linh hồn không thật và nó chính là hồn ma ái dục lúc ẩn lúc hiện trong bóng đêm của thời gian mộng lung, ảo vọng. Than ôi, chủ thể của dục vọng là cái gì trống rỗng vô thường, đối tượng của dục vọng cũng là trống rỗng, vô thường và thời gian tâm lý hiện hữu như một nhát chém hư ảo.

*" Trong khoé mắt em ngậm ngùi ngày đó*

*Lúc dung nhan về đối diện trăng tà"*

(Bùi Giáng)



• Thời gian vật lý là thời gian của các loại đồng hồ, con người đã ước định thời gian bằng sự chuyển động đều: dao động của một nguyên tử hay sự chuyển động của trái đất chung quanh nó. Cũng vì vậy, các nhà khoa học cho rằng thời gian và không gian có điểm bắt đầu cùng lúc vũ trụ được hình thành tức là sau vụ nổ lớn (Big-Bang).

Được đẩy từ vụ nổ này, vũ trụ được sinh ra, bản chất động này được mô tả trong hệ các phương trình của lý thuyết tương đối của Einstein. Tất cả các cấu trúc của vũ trụ: hành tinh thiên hà, sao, đều chuyển động không ngừng và tham gia cùng nhau trong một vũ trụ khổng lồ.

Từ thế kỷ IX, nhà khoa học Galilê đã đưa thời gian vào vật lý, xem thời gian như một yếu tố sắp xếp về mặt toán học trong các phép đo chuyển động của các vật thể.

Vào thế kỷ XVII, Newton đã xây dựng các định luật cơ học và vai trò thời gian có chỗ đứng vững vàng. Ông đã xác định chuyển động các vật trong không gian bằng các yếu tố: vị trí, vận tốc ở các thời điểm khác nhau nối tiếp. Thời gian đối với Newton là duy nhất, tuyệt đối và phổ quát.

Đối với nhà vật lý, thời gian không còn được đánh dấu bằng chuỗi các biến cố và do đó không còn sự phân biệt quá khứ, hiện tại và tương lai. Thời gian là như nhau đối với mọi quan sát, chẳng hạn khi ném một hòn bi vào khoảng không, tôi chỉ cần biết về vị trí ban đầu, vận tốc khi ném là có thể biết quỹ đạo của nó. Quỹ đạo không thay đổi nếu ta ném vào buổi sáng, hay buổi chiều, lúc đó quá khứ, hiện tại và tương lai không có ảnh hưởng. Thời gian không còn trôi, nó bất động như một đường thẳng kéo dài vô hạn về hai phía. Mọi sự phân biệt đối với quá khứ, hiện tại và tương lai chỉ là ảo giác. Với nguyên lý tương đương của mình, Einstein đã xây dựng nên lý thuyết tương đối rộng, mô tả hành trạng của vật thể trong trường hấp dẫn và thời gian cũng bị trường hấp dẫn làm chậm lại

## Thực hành Phật pháp

vì thời gian và không gian hợp nhất mới thực sự tồn tại.

Thời gian khi trở nên co giãn được tùy theo chuyển động đã xóa tan các khái niệm như tình đồng đều, quá khứ, hiện tại và tương lai phổ quát, ý nghĩa là nó không còn như nhau đối với tất cả mọi người. Einstein đã nói rằng: quá khứ của một người có thể là hiện tại của một người khác hoặc có thể là tương lai của một người khác nữa. Quá khứ và tương lai cũng thực như hiện tại.

Trái với thời gian tâm lý học, thời gian vật lý không trôi đi, không chảy qua. Nó tồn tại thành một khối nghĩa là nó hiện hữu và bất động chỉ có thể thôi. Các định luật khoa học không phân biệt quá khứ, với nhiên, trong đời tồn tại một sự trước và sau của hạn tưởng tượng bàn rơi xuống toang. Nếu ta đặt quay cảnh tượng quay tới, quay khi thước phim ta sẽ thấy cảnh vỡ kết tập lại với nhau rồi nhảy lên bàn thành cái cốc nguyên vẹn lúc trước. Điều này, thường ngày không thể xảy ra được, tuy nhiên có thể giải thích điều "không thể" đó bằng định luật thứ 2 của nhiệt động học: "Trong một hệ thống kín thì độ "vô trật tự" của hệ thống được đặt trưng bởi đại lượng Entropi luôn luôn gia tăng". Trạng thái vô trật tự của các cốc trên sàn nhà có độ vô trật tự cao hơn hay Entropi tăng lên so với cái cốc trên bàn nguyên vẹn (trong quá khứ) và cái cốc vỡ dưới bàn (trong tương lai) tuy nhiên ta không thể đảo ngược lại được.

Tương tự ví dụ cho hệ thống: một tách cà phê đen và một viên



trương lai. Tuy sống hàng ngày khác biệt giữa thời gian. Chẳng một cái cốc trên nền nhà vỡ máy quay phim, đó thì dễ dàng, lui được. Giả sử được quay lui tượng các mảnh

đường thả vào, sau một lúc đường tan ra trong cà phê ta được một dung dịch cà phê có đường: có thể mô tả quá khứ hệ thống có Entropi thấp, tương lai Entropi tăng lên nghĩa là dung dịch cà phê có đường đã tăng độ vô trật tự. Điều này cho phép ta diễn đạt rằng luôn luôn có nhiều trạng thái vô trật tự hơn là trật tự và hướng tăng vô trật tự với thời gian được gọi là mũi tên nhiệt động học của thời gian, một khái niệm phân biệt quá khứ với hiện tại với tương lai, một khái niệm xác định hướng của thời gian.

Như vậy, sự cảm nhận chủ quan của con người về hướng đi của thời gian được xác định trong bộ não bởi mũi tên nhiệt động học của thời gian.

Thế nên, các định luật khoa học không phân biệt hướng tới, hướng lui của thời gian thì ít nhất ta cũng xác định ba mũi tên của thời gian.

+ Mũi tên thời gian tâm lý chỉ hướng theo đó con người chỉ biết nhớ đến quá khứ và không biết tương lai.

+ Mũi tên nhiệt động học thời gian chỉ hướng tăng entropi

+ Mũi tên thời gian vũ trụ học chỉ hướng theo đó vũ trụ giãn nở theo thời gian.

Thế nhưng tại sao lại có sự khác biệt giữa thời gian tâm lý và thời gian vật lý. Để giải đáp được vấn nạn này, ta nghe ý kiến các nhà sinh vật học thần kinh và họ nói những gì?

Nhà nghiên cứu Francis Crick đã khẳng định rằng chức năng tự nhiên của não thần kinh là cơ sở duy nhất của nhận thức và thậm chí cả tâm hồn con người.

Theo nhà sinh vật thần kinh Francisco Varela các dữ liệu về thế giới bên ngoài được giác quan truyền đến não, não tập hợp chúng lại thành yếu tố tinh thần - hoạt động này được tham gia của nhiều khu vực của não đồng thời chính sự phức tạp của nhiệm vụ liên kết và tích hợp các bộ phận khác nhau trong các khu vực não đã cho chúng ta cảm giác về thời gian.

## Thực hành Phật pháp

Với hàng trăm tỷ nơron trong não bộ, và sự hợp tác đồng bộ của các bộ phận không giao tiếp nhau hành động chỉ kéo dài với tỷ lệ vài phần trăm tỷ giây - cho chúng ta cảm nhận về bây giờ. Theo Varela thì sự đồng bộ hóa của các nơron không ổn định và không kéo dài khiến cho các bộ phận nơron đồng bộ khác hoạt động nối tiếp cho ta cảm giác thời gian trôi. Như vậy phải chăng cái cảm giác nói trên chỉ là một kiến trúc thuần túy tinh thần, một ảo giác được tạo ra từ bộ não con người chứ không can dự gì đến hiện thực cả.

• Theo nhận thức Phật học qua lăng kính pháp trùng trùng duyên khởi, mỗi hữu thể đối đãi hiện ra các hữu thể khác và cái hữu thể khác đối đãi hiện ra một hữu thể. Về mặt tướng mỗi hữu thể giữ được đặc trưng riêng làm đối tượng nhận thức về nó, về mặt tánh của hữu thể là "không" - không có tự tánh.

Vậy, mỗi thể đều biểu hiện của lý tương tức, tương nhập. Sự tương nhập theo nguyên lý duyên khởi thì không có sự vật nào hiện hữu độc lập mà nương tựa lẫn nhau, cái này không chướng ngại cho sự hiện hữu và hoạt động của cái kia. Sự tương tức thể hiện *"Tất cả là một, một là tất cả"*.

Sự hiện hữu và sự tiến hóa của các hữu thể trong vũ trụ, theo các kinh điển Phật học, tất cả chỉ là phóng chiếu của thực tại chân như trong một khung "không - thời gian" do vọng niệm phân biệt tạo tác - nói như Duy thức, vũ trụ do thức biến hiện (nhất thiết duy tâm tạo). Một nhận thức bao giờ cũng được nhận diện khi có được sự tiếp xúc giữa chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức và biểu hiện ra một hệ quả của nhận thức. Đối tượng của nhận thức gồm:

- Tự thân của thể giới thực tại khách quan, nói theo ngôn từ Phật học là "tánh cảnh" hay bản chất của thể giới thực tế khách quan.

- Những ảnh tượng được nương tựa và hiện sinh bởi tánh cảnh, nói cách khác đó là hình ảnh về một thực tại nào đó trong tri giác của chúng ta, ngôn từ Phật học gọi là "đối chất cảnh".

## Thực hành Phật pháp

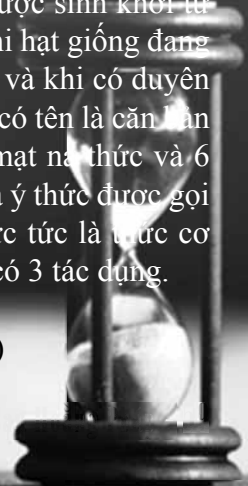
- Những ảnh tượng chỉ có trong tâm thức chứ không hiện hữu trong thực tại, ngôn từ Phật học gọi là "độc ảnh cảnh".

Cả ba cảnh nói trên là biểu hiện của Tầng thức hay A-lại-da thức, được mô tả là kho chứa tất cả hạt giống ý niệm hay là nguyên nhân phát sinh của thực tại giả lập. Đặc tính Tầng thức bao gồm hai tính chất; một là năng động tức là chủ thể cất giữ hạt giống ý niệm về hiện hữu và là nơi duy trì các chủng tử của chính thân thể và của thế giới thực tại khách quan; hai là tính bị động, tức là nơi xông ướp làm cho nó chín muồi, trở nên sinh động, hiện hành. Sự hiện diện của nó trôi chảy như dòng sông (hằng chuyển như bộc lưu) không thể nói là thường hằng hay đoạn diệt. Hình thái cơ bản của Tầng thức là vô hình, vô tướng (vô sắc) và kể cả các thức khác nói chung là phi vật thể. Nó là một dạng năng lượng (năng lượng tâm lý), mà năng lượng vừa thuộc về sắc lại vừa vô sắc (theo quan điểm của khoa học hiện đại: vật chất là sự cô kết của năng lượng và năng lượng là sự loảng ra của vật chất).

Trong triết học Duy thức, chủng tử (hay hạt giống) là một khái niệm nói về cội nguồn sẵn có của tâm thức. Mọi hiện tượng tâm lý sinh khởi và mất đi đều nương tựa vào hạt giống sẵn có, thuật ngữ Phật học gọi là "chủng tử bản hữu" trong Tầng thức.

Thông thường mọi hiện tượng diễn biến trong thế giới thực tại khách quan cũng như trong tâm thức luôn luôn được sinh khởi từ các hạt giống ý niệm tiềm tàng trong tâm thức. Khi hạt giống đang yên lặng trong Tầng thức thì đóng vai trò là nhân và khi có duyên để hiện khởi thì gọi là quả. Vì vậy, Tầng thức còn có tên là căn bản thức hay hữu phần thức, bảy thức còn lại gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý thức được gọi chung là chuyển thức. Về khái niệm căn bản thức tức là thức cơ bản được xem là tự tướng hay là thể của tâm, nó có 3 tác dụng.

- Làm chủ thể dung chứa (năng tàng)
- Làm đối tượng được dung chứa (sở tàng)



## Thực hành Phật pháp

- Bị ngộ nhận là ngã tính vĩnh hằng (ngã ái chấp)

Một đứa trẻ khi mới sinh ra, dù không ai dạy mà nó vẫn biết khóc bởi vì trong Tàng thức đã chứa sẵn cái nhân (chủng tử) khóc, cho nên mới sinh khởi ra quả (hiện hành) là biết khóc. Một thời gian sau nó lại biết cười, biết nói nhưng có ai dạy bảo nó đâu, chẳng qua trong Tàng thức đã chứa sẵn cái nhân cười và nói cho nên mới khởi ra quả hiện hành được.

- Tương tự như vậy đối với các muôn vạn hạt giống trong Tàng thức, không có hạt giống nào độc lập bất biến, tất cả đều là sự trôi lăn tương tục giống như những giọt nước nối tiếp nương tựa với nhau trong dòng nước tuôn chảy. Thực chất mỗi hạt giống đều có hai phần: bản hữu và huân tập. Bản hữu là cái có sẵn từ vô thủy, vô chung, huân tập là sự vun trồng, xông ướp làm cho cái có sẵn hiện hành. Vậy nên mối quan hệ giữa hiện hành và chủng tử là sự đối lưu, tương tác để cùng hiện hữu từ vô thi.

Tất cả các hiện hữu trong cõi đời này từ các tâm lý thông thường của con người và ngay cả thế giới thực tại khách quan với ngàn vạn dị biệt, đa thù đều là biểu hiện của Tàng thức. Ngay cả con người, dưới cái nhìn của Phật giáo, trước hết là một biểu hiện của Tàng thức, bao gồm các nhân duyên (địa, thủy, hỏa, phong, không, thời, phương, thức) và xuất hiện như một tổng thể bất khả phân ly và bản chất của con người không gì khác hơn là một tích hợp của nhân duyên cùng với nghiệp thức.

Một điểm rất quan trọng cần ghi nhận chính là tác năng phân biệt và đối tượng bị phân biệt đều là sự biểu hiện từ tự thể của Tàng thức. Và cũng từ đó ngoại giới (son hà đại địa, thế giới sum la vạn tượng) được phân biệt, được định danh và sau đó nó hiện hành như mỗi hiện hữu. Cũng do tác năng phân biệt nên có danh, có tướng sai khác đa thù. Chính vì tất cả hoạt động của Tàng thức như vậy nên được xem như là một chủ thể tâm lý thường nghiệm hay là chủ thể nhận thức. Chuyển thức là các chủ thể tâm lý thường nghiệm hoạt

động như những đợt sóng trên đại dương mà nước chính là Tàng thức, từ đó xuất hiện và định danh ý niệm thời gian sát-na: mỗi sát-na là một khoảng thời gian rất nhỏ đủ cho các thức sinh và diệt. Tự thân, một chủng tử, nói chính xác hơn là một công năng vừa sinh khởi liền hủy diệt ngay, công năng trước diệt làm điều kiện cho công năng sau xuất hiện, chúng tồn tại trong chuỗi vận hành liên tục tạo nên hình ảnh một dòng chảy và chính là dòng tương tục của sinh mệnh, cũng đồng thời là dòng chảy của thời gian.

Sự tồn tại của thế giới (ngoại cảnh) như là chất dinh dưỡng hay là nguồn năng lượng cung cấp cho hoạt động của tâm thức. Nói đúng hơn các thức cần năng lượng để hoạt động, điều này xác nhận một thực tế là tất cả mọi sinh vật đều phải cần thức ăn để tồn tại và hoạt động. Chẳng hạn con mắt cần nạp "sắc" như là thức ăn của nó, nói cách khác nếu con mắt không được sử dụng để quan sát thì lâu ngày phần "sắc căn" sẽ bị hủy diệt, từ từ mất trở nên mù lòa. Cũng tương tự cho ý thức, ý thức vẫn phải cần thực phẩm để nuôi dưỡng, thực phẩm của ý thức chính là vô minh và tham ái, một loại thực phẩm vừa đồng thời là chất bổ dưỡng và đồng thời là chất tàn phá. Khi có sự giao tiếp của ba yếu tố căn, cảnh, thức sẽ phát kích hoạt động của cảm - thọ và từ cảm thọ sinh khởi sự tiếp nhận của ảnh tượng. Sự tiếp nhận này tạo nên một xung động trong tâm lý và sau cùng chủ thể nhận thức sẽ thể hiện ra một hành động tương thích. Quá trình nhận thức là quá trình của sự chuyển biến của thức tức hoạt động của bảy chuyển thức sinh diệt liên tục trong từng sát-na tạo thành hình ảnh của thời gian lưu chuyển và do đó chiều đi của mũi tên thời gian thực sự là ảo giác. Vì vậy, thời gian xuất hiện như là một cái thấy của vọng tưởng do tâm thức kiến tạo và trong vòng vây kín của vô minh, tư duy của con người về ý nghĩa sự tồn tại của mình đã tìm một điểm tựa mang tính chất qui ước bằng nhờ vào siêu việt khái niệm thời gian và bằng vào thước đo vô tận của thời gian.

## Thực hành Phật pháp

### • Lời kết:

Từ muôn thuở con người sống cùng thời gian (tâm lý). Thời gian là một đề tài bất tận để ta suy tưởng về nó, ngày xưa, cổ nhân còn muốn đốt đuốc để đi chơi đêm vì sợ thời gian sống quá ngắn ngủi. J.L.Borges còn ta thán: Thời gian là một ngọn lửa thiêu đốt ta, nhưng chính ta là ngọn lửa. Còn Krishnamurti, gọi là kẻ thù.

Trong cuộc đời, tất cả chúng ta đều khao khát muốn đạt hạnh phúc và tránh đi những khổ đau, nhưng những hành vi, những ứng xử của chúng ta lại làm gia tăng sự đau khổ và không thực sự đem lại niềm vui hay hạnh phúc cho bản thân và cho tha nhân. Điều này xuất phát từ cơ bản là chúng ta mê lầm, không hiểu biết về cội nguồn hiện hữu của chúng ta mà thuật ngữ Phật học gọi là vô minh. Trong vòng vô minh con người không thấy được mọi hiện hữu do duyên mà sinh khởi. Mọi hiện hữu do vạn duyên mà có, hay khẳng định: rời khỏi vạn duyên thì không có hiện hữu nào cả, vì vậy cái tự ngã của mỗi hiện hữu chỉ là ảo tưởng. Thấy rõ được chân lý này thì ngay cả vấn đề sinh diệt của bản thân không còn vướng bận, mà trái lại sự bận tâm chính là phải liễu ngộ lý duyên sinh. Và do quán chiếu được duyên sinh, con người tự lãng quên cả ý niệm thời gian khi đó cũng đồng nghĩa xã ly dục vọng thể hiện qua lòng tham, sự sân hận, si mê và sợ hãi trong đời sống này. Chính cái tư duy hữu ngã đó đã tạo nên ngã tính và giá trị của sự vật hiện hữu và gây nên

sự bám chấp, làm dấy lên  
lòng ham của dục  
vọng và dục  
v o n g





niệm tưởng, tìm cầu là thành phần của "ngã" (cái tôi) tức là đã xây cố cái ý niệm thời gian trong tâm.

Con người lại ngộ nhận dục vọng (nằm trong quỹ đạo thời gian) của mình là chính mình và bị nhận chìm trong dục vọng và khổ đau. Với thái độ sống này con người đi vào đời sống hàng ngày thường phải giáp mặt các đối tượng dục vọng, tức là giáp mặt với hai khía cạnh: vị ngọt của chúng làm bốc cháy khát vọng và sự nguy hiểm do vô thường gây ra. Cả hai đều dẫn đến sầu não và khổ đau triền miên.

Đức Phật đã dạy về "dục vọng" cho các phạm phu, bằng các ngôn từ dung dị, ta hãy tâm niệm.

*- Như mưa xâm nhập vào cái nhà lá vụng lợp*

*Cũng vậy, dục vọng sẽ xâm nhập tâm không tu tập*

*- Như mưa không xâm nhập ngôi nhà lá khéo lợp*

*Cũng vậy, dục vọng sẽ không xâm nhập tâm khéo tu tập*

Thời gian - dục vọng và dục vọng - thời gian như một cặp sinh đôi bóng với hình: cái này sinh cái kia sinh, cái này diệt cái kia diệt. Đó là lý tắc Duyên khởi, chúng ta cần suy ngẫm bằng tất cả tâm ý.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thảng man giảng luận: Tuệ Sỹ - NXb Phương Đông 2006
2. Lý thuyết nhân tính: Thích Chơn Thiện - NXb Phương Đông 2009
3. Lược sử thời gian: S.Hawking - NXb Trẻ 2006
4. Nhân quả đồng thời: Hồng Dương, Nguyễn Văn Hai - NXB Phương Đông 2005.
5. Duy thức học: Thích Thiện Siêu - NXb Tôn giáo 2006.
6. Chấm dứt thời gian: Krishnamurti - NXb Thời đại 2010.

\*Tác giả: Khoa Toán - Đại học Bách Khoa và Đại học Kiến Trúc Đà Nẵng



(tiếp theo và hết)

TÂM QUANG

Theo tinh thần bản Di chúc của Tổ hiện phụng thủ tại chùa Tra Am, cùng một số tư liệu đang lưu hành thì ngài chỉ có bốn vị đệ tử:

1. Hòa thượng Tâm Phổ TRÍ UYÊN (1887-1940)
2. Hòa thượng Tâm Đăng TRÍ HIỂN (? -1940)
3. Hòa thượng Tâm Thọ TRÍ GIẢI (? - ? )
4. Hòa thượng Tâm Như TRÍ THỦ (1909-1984)

Tuy chỉ có bốn vị, nhưng đều là những vị đệ tử ưu tú, sự nghiệp hoằng hóa của quý ngài không chỉ đóng góp một phần công lao lớn vào sự phát triển ngôi nhà Phật giáo Việt Nam (trong hơn một phần ba thế kỷ, nhất là trong giai đoạn chấn hưng và trải dài cho đến gần cuối thế kỷ XX), mà còn làm rạng rỡ tông môn pháp phái, thực hiện đúng như tôn chỉ của Tổ (căn dặn trước khi viên tịch): “*Bất kỳ ở cương vị nào, các con cũng phải luôn tinh tấn tu hành, hoằng dương Chánh pháp, đó là các con đã gìn giữ tôn phong của Thầy vậy!*”.

## Thực hành Phật pháp

Cũng cần biết thêm là trong số 4 vị đệ tử của Tổ thì có 3 vị đã xuất gia và thọ giáo với ngài tại chùa Ba La mật, trong thời gian 23 năm ngài làm trú trì (từ năm 1900 đến năm 1923). Riêng vị đệ tử cuối cùng là Hòa thượng Tâm Như Trí Thủ mới xin xuất gia và thọ giáo với Tổ tại chùa Tra Am, vào năm Bính Dần, 1926.

Để được rõ hơn sự nghiệp hoằng hóa lớn lao của quý ngài, chúng tôi xin trình bày sơ lược phần Tiểu sử.

### 1. Hòa thượng Tâm Phổ TRÍ UYÊN (1887-1940) (1)

Hòa thượng họ Trần (*chúng tôi chưa tìm thấy thế danh của ngài*). Ngài sinh năm Đinh Hợi, 1887, tại quận Phú Vang, tỉnh Thừa Thiên (Nay là huyện Phú Vang, tỉnh Thừa Thiên Huế). Thân mẫu ngài họ Lê (*không rõ húy danh*).

Năm 14 tuổi (Tân Sửu, 1901), Hòa thượng xin xuất gia, thọ giáo với Tổ tại chùa Ba La mật. Hòa thượng được Bôn sư đặt pháp danh là Tâm Phổ, pháp tự là Đạo Nguyên. Ngài thuộc đời thứ 43 dòng Thiền Lâm Tế chánh tông Trung Hoa, đời thứ 9 dòng Thiền Thiệt Diệu Liễu Quán Việt Nam.

Ngài, bẩm tính thông minh, chân thật lại siêng năng, cần mẫn trong việc tu tập, hành trì, nên rất được Bôn sư khen ngợi, trong Di chúc ngài viết: *“Tự trưởng chùa Diệu Minh, là Trần Trí Uyên, bỏ nhà theo bần tăng từ nhỏ, đầy đủ đạo hạnh, đức độ mà quy củ nhà chùa cũng am hiểu rõ ràng, đặt làm con trưởng tử”*.

Năm 21 tuổi (Mậu Thân, 1908), Hòa thượng được đăng đàn thọ Tỳ kheo Bồ-tát giới và được Bôn sư ban pháp hiệu là Trí Uyên.

Hòa thượng là vị đệ tử đầu tiên và là người đã đóng góp nhiều công sức với Tổ trong việc kiến tạo chùa Tra Am, năm Quý Hợi, 1923.

Năm 25 tuổi (Nhâm Tý, 1912), được Bôn sư chấp thuận, Hòa thượng lên ấp Bồi Thành, quận Phú Vang, tỉnh Thừa Thiên (thường gọi là Cồn Hén, nay thuộc phường Vỹ Dạ, thành phố Huế) kiến tạo “DIỆU MINH TỰ”.

Suốt 28 năm - từ năm 1912 đến năm 1940 - sau khi Hòa thượng

## Thực hành Phật pháp

kiến tạo và trú trì chùa Diệu Minh, ngài cũng không ngừng nỗ lực tu bổ, tôn tạo cho ngôi chùa mỗi ngày mỗi phong quang, xán lạn, trở thành một Tông lâm thanh tịnh, đẹp đẽ trên mảnh đất làng Bồi Thành.

Đời sống tu hành của ngài giản dị, tánh tình lại khiêm cung, từ ái, sống gần gũi với quần chúng, nhân dân. Vì thế, đạo phong và đức độ của ngài đã cảm hóa rất nhiều người dân quanh vùng. Ngày nay, nhiều người dân ở ấp Bồi Thành, phường Vỹ Dạ, Huế vẫn còn ngưỡng vọng và không ngớt lời xưng tán tấm gương đạo hạnh của ngài.

Mùa Hạ năm Canh Thìn, Hòa thượng lâm bệnh, đến ngày 19 tháng 11 năm Canh Thìn (ngày 17.12. 1940), ngài thị tịch tại chùa Diệu Minh, rồi đưa lên làm lễ nhập tháp tại chùa Tra Am. Hiện bảo tháp của Hòa thượng được xây dựng trong khuôn viên chùa. (Hằng năm, lễ giỗ của ngài do chư tôn đức chùa Pháp Hải phụng liệu vào ngày 18.11 âm lịch. Ở chùa Tra Am không có ngày lễ giỗ của ngài).

Sau khi Hòa thượng tịch, cũng là thời kỳ lịch sử đất nước đang có nhiều thay đổi, nên chùa Diệu Minh chỉ có người hương khói mà không có chư Tăng trú trì. Đến năm Giáp Thìn, 1964, Giáo hội Tăng già Thừa Thiên mới cử Thượng tọa Nguyên Tánh Đức Tâm về trú trì. Từ đó, chùa được Thượng tọa mở nhiều cuộc trùng tu và đổi tên là “*Pháp Hải tự*” cho đến ngày nay.

### 2. Hòa thượng Tâm Đăng TRÍ HIỂN ( ? - 1940)

Hòa thượng họ Nguyễn Khoa (chắc ngài theo họ của kế phụ) (*chúng tôi chưa tìm thấy thế danh và ngày tháng, năm sinh của ngài*); hòa thượng sanh tại huyện Sông Cầu, tỉnh Phú Yên-cùng quê hương với Tổ Thiệt Diệu Liễu Quán.

Hòa thượng mồ côi cha từ nhỏ, mẹ ngài tái giá với ông Nguyễn Khoa Sâm-làm quan tại huyện Sông Cầu. Một thời gian sau, ngài theo kế phụ về ở thôn Vỹ Dạ, cạnh chùa Ba La mật. Được gần gũi chốn Tông lâm và nếp sống tu hành thanh tịnh của Tổ, nhờ cơ duyên ấy,

## Thực hành Phật pháp

Hòa thượng phát tâm xin xuất gia đầu Phật. Được Bôn sư đặt pháp danh là Tâm Đẳng, pháp tự Đạo Ngô. Thở nhập đời thứ 43 dòng Thiền Lâm Tế chánh tông Trung Hoa, đời thứ 9 dòng Thiền Thiệt Diệu Liễu Quán Việt Nam.

Tư chất vốn thông minh, lại chăm chỉ học tập, nhất là được sự chăm nom giáo dưỡng tận tụy của Bôn sư, nên chỉ một thời gian năm năm Hòa thượng đã đạt thông giáo pháp. Trong Di chúc, Tổ cũng rất khen ngợi: “*Tự trưởng chùa Ba La mật là Nguyễn Trí Hiển cũng theo bản tảng từ nhỏ, vốn có đạo hạnh công phu, thuần thành mãn cán, đáng đặt làm Giám tự bản am*”. Hòa thượng được đăng đàn thọ Tỳ kheo Bô-tát giới, được Bôn sư ban pháp hiệu là Trí Hiển và phú pháp bài kệ:

Vật, ngã nguyên phi dị,  
Sâm la, kính tượng đồng.  
Tâm Đẳng chiếu vô tận  
Động, tĩnh thể viên dung.  
Tạm dịch: *Vật, ta vốn không khác,  
Vạn hữu, bóng gương chung.  
Tâm Đẳng sáng vô tận,  
Động, tĩnh thể viên dung.*

Năm Quý Hợi, 1923, Tổ quyết định giao chùa Ba La mật lại cho bà con họ Nguyễn Khoa, để lên kiến tạo chùa Tra Am, nhưng chỉ mấy tháng sau, bà con trong họ Nguyễn Khoa không kham nổi việc chùa, nên đã lên thỉnh cầu Tổ, xin ngài chấp thuận cho Hòa thượng về trú trì chùa Ba La mật.

Đến tháng 10 năm Mậu Thìn, 1928, Tổ viên tịch, Hòa thượng vâng lời Di chúc lên kiêm nhiệm trú trì chùa Tra Am.

Như thế, trong suốt 17 năm - từ năm 1923 đến năm 1940 - Hòa thượng đảm nhận trọng trách chùa Ba La mật, 12 năm kiêm nhiệm trú trì chùa Tra Am, ngài cũng không ngừng nỗ lực trùng tu, tôn tạo cả hai ngôi chùa này. Năm Đinh Sửu, 1937, Hòa thượng có mở đợt trùng tu

## Thực hành Phật pháp

chùa Tra Am, nhưng không qui mô lắm, cho nên quang cảnh chùa vẫn được giữ nguyên nét lan nhã như thời Tổ khai sơn lúc hiện thế.

Hòa thượng là bậc Tăng già uyên thâm Phật pháp, giỏi thơ văn, (nhưng hiện không thấy có tác phẩm nào lưu lại), hiện tại chỉ còn lưu giữ bốn bài kệ do ngài sáng tác, được khắc trên bình phong sau bảo tháp của ngài. Bài kệ nào ý tứ cũng hàm súc, thâm trầm:

Bài 1. Kiến sắc, văn thanh, thế bản thường,  
Nhất trùng tuyết thượng, nhất trùng sương.  
Quân kim yêu kiến hoàng đầu lão,  
Tẩu nhập Ma-gia phúc nội tàng.  
*Dịch: Thấy sắc, nghe thanh vốn chuyện thường  
Gây phiền như tuyết phủ thêm sương.  
Nay anh mong ước tìm ra Phật,  
Vào bụng Ma-gia họa gặp đường.*

Bài 2. Tam Phật hình nghi tổng bất chân  
Nhãn trung đồng tử diện tiền nhân.  
Nhược năng tín đắc gia trung bảo,  
Đề điều sơn hoa nhất dạng xuân.  
*Dịch: Chư Phật hình nghi chẳng thật đâu,  
Ở trong đồng tử mắt van cầu.  
Có chẳng riêng để làm gia bảo  
Chim hót, hoa rìng giữa núi sâu.*

Bài 3. Đắc thụ phan chi vị túc kỳ,  
Huyền nhai tán thủ trượng phu nhi.  
Thủy hàn, dạ lĩnh ngư nan mịch,  
Lưu đắc không gian nguyệt tải quy.  
*Dịch: Lạ chi được gốc vịn cành,  
Thả tay bỏ lỡ may thành trượng phu.  
Đêm đông tắm cá mịt mù,*

*Thuyền về, trăng sáng nghìn thu chở đầy.*

Bài 4. Hư không cảnh giới khởi tư lương,  
Đại đạo thanh u, lý cánh trường.  
Đàn đặc Ngũ hồ phong nguyệt tại  
Xuân lai, Tứ hải bách hoa hương.

*Dịch: Hư không cảnh giới dễ tìm đâu,  
Đạo cả cao sâu lẽ nhiệm mầu.  
May gặp Ngũ hồ trăng gió đẹp  
Xuân về, hoa nở khắp năm châu.*

*(Bốn bài kệ này do soạn giả Nguyễn Văn Thoa, dịch)*

Hòa thượng viên tịch ngày 11 tháng 10 năm Canh Thìn (tức ngày 10.11.1940).

Bảo tháp của ngài được xây dựng trong khuôn viên chùa Tra Am, tọa lạc trước bảo tháp của Hòa thượng Tâm Phổ Trí Uyên.

### **3. Hòa thượng Tâm Thọ TRÍ GIẢI ( ? - ? )**

Hòa thượng họ Trần (*chúng tôi chưa tìm thấy thế danh, ngày tháng năm sinh và năm tịch của ngài*). Người làng Nguyệt Biều, xã Thủy Biều, huyện Hương Thủy, tỉnh Thừa Thiên (nay là phường Thủy Biều, thành phố Huế).

Hòa thượng xuất gia từ nhỏ, được Bổn sư đặt pháp danh là Tâm Thọ, pháp tự Đạo Thê. Hòa thượng thuộc đời 43 dòng Thiền Lâm Tế Chánh tôn Trung Hoa, thứ 9 dòng Thiền Thiệt Diệu Liễu Quán Việt Nam.

Hòa thượng bẩm tính thâm lặng, cốt cách thanh tao, sống giản dị. Ngài viết chữ đẹp, có tài điêu khắc, được Tổ thương mến. Sau khi đăng đàn thọ Tỳ kheo Bồ-tát giới, được Bổn sư ban pháp hiệu là Trí Giải.

## Thực hành Phật pháp

Hai năm sau ngày Tổ viên tịch, khoảng đầu năm Canh Ngọ, 1930, Hòa thượng được mời về trú trì chùa Diệu Hỷ. (chùa hiện tọa lạc ở số 28 đường Tô Hiến Thành, phía sau chùa Diệu Đế, Huế). Ngôi chùa này do Hoàng Hóa Quận vương, vị Hoàng tử thứ 66 của vua Minh Mạng, kiến tạo vào năm Canh Thìn, 1880. Điều không may là Hòa thượng bị mắc bệnh lao phổi rất nặng, lúc ngài kiệt sức mới xin đem lên chùa Tra Am để tĩnh dưỡng, đến ngày 21 tháng 11 Âm lịch (không rõ năm nào) thì ngài tịch.

Trong thời gian lâm bệnh, biết mình không qua khỏi, nên ngài có lời yêu cầu là: *“Sau khi ngài tịch thì đem chôn giữa rừng hoang và trồng cây phủ trên mộ, không nên để lại dấu vết gì”*. Sau khi ngài tịch, chư vị tôn túc trong chùa không nỡ lòng làm theo, nên đã đem cung táng nhục thân ngài phía trước cầu Lược Ước, bên đường vào chùa. Rồi xây đá, chung quanh làm giả sơn và trồng thông che phủ. Hiện ngôi tháp tự nhiên này rất đẹp và đang được chư Tăng trong chùa giữ gìn cẩn thận.

Khi ngài thị tịch, Hòa thượng Tâm Như Trí Thủ, pháp đệ của ngài đã kính điệu bài thơ, lời lẽ thật vô cùng thống thiết:

Tam sinh thạch thượng ức tiền duyên  
Nhân, ngã đồng tham Đại Phổ Hiền  
Quy khứ bất phùng, vân tán tụ  
Cô tùng, hạc lãnh, nại hà thiên!

Dịch: *Ba sinh hòn đá nhớ tiền duyên,  
Cùng học, cùng tu hạnh Phổ Hiền  
Đi mất, ngại gì mây tán tụ,  
Tùng cối, hạc lạnh nói sao nên!*

(Nguyễn Văn Thoa, dịch)

Hằng năm, lễ giỗ của Hòa thượng, đều do Ni sư Thích Nữ Chân Hiền, trú trì chùa Diệu Hỷ phụng liệu.



#### 4. Hòa thượng Tâm Như TRÍ THỦ (1909-1984)

Hòa thượng thế danh là Nguyễn Văn Kính.

Ngài sinh ngày 19. 9 năm Kỷ Dậu (tức ngày 01.11.1909). Hòa thượng xuất thân từ một dòng tộc nổi đời sùng mộ Phật pháp. Hòa thượng thuộc thế hệ thứ tám của họ Nguyễn, làng Trung Kiên, tổng Bích La, huyện Đăng Xương, phủ Triệu Phong, tỉnh Quảng Trị (nay là thôn Trung Kiên, xã Triệu Thượng, huyện Triệu Phong).

Thân phụ là cụ ông Nguyễn Hưng Nghĩa, thân mẫu là cụ bà Lê Thị Chiếu.

Năm 14 tuổi (Quý Hợi, 1923), Hòa thượng theo Bác ruột học kinh ở chùa Hải Đức, Huế.

Năm 17 tuổi (Bính Dần, 1926), Hòa thượng được cho đầu sư thọ học với thiền sư Viên Thành tại chùa Tra Am. Hòa thượng được Bổn sư Viên Thành nhận làm đệ tử thứ tư, ban pháp danh Tâm Như, pháp tự Đạo Giám. Hòa thượng thế nhập đời thứ 43 dòng thiền Lâm Tế Chánh tôn Trung Hoa, thứ 9 dòng thiền Thiệt Diệu Liễu Quán Việt Nam.

Đủ 20 tuổi, Bổn sư cho vào chùa Từ Vân, Đà Nẵng thọ cụ túc giới. Hòa thượng trúng tuyển thủ sa di trong số 300 giới tử tại giới đàn này. Do đó, Bổn sư Viên Thành cho pháp hiệu là Trí Thủ.

Năm Nhâm Thân, 1932, Hòa thượng xin vào học ở Phật học đường Trúc Lâm, Huế. Đây cũng là thời kỳ Phật giáo Việt Nam đang chuyển mình qua giai đoạn chấn hưng. Năm này cũng là năm “*An Nam Phật học hội*” được thành lập tại Huế.



## Thực hành Phật pháp

Năm Nhâm Thân, 1932, Ni bộ Thừa Thiên được thành lập tại chùa Từ Đàm, Huế, Hòa thượng được Sơn môn giao trọng trách hướng dẫn và đào tạo Ni chúng.

Năm Ất Hợi, 1935, An Nam Phật học hội thành lập “*Phật học đường Tây Thiên*”, Hòa thượng xin theo học tại Phật đường này, đến năm 29 tuổi (Mậu Dần, 1938), Hòa thượng tốt nghiệp, sau đó về trú trì chùa Ba la mật.

Năm Nhâm Ngọ, 1942, Sơn môn Tăng già Thừa Thiên bổ nhiệm Hòa thượng lên trú trì chùa Báo Quốc.

Năm Giáp Thân, 1944, do những biến động của đất nước lúc bấy giờ, Phật học đường Báo Quốc phải chuyển về chùa Linh Quang, Sơn môn Tăng già Thừa Thiên cử Hòa thượng làm Giám viện và kiêm nhiệm trú trì chùa Linh Quang, Huế. Đến năm Bính Tuất, 1946, Hòa thượng Tâm Như Mật Nguyễn mới về thay thế.

Năm Mậu Tý, 1948, Phật học đường Báo Quốc tái khai giảng, Hòa thượng lại được Sơn môn Tăng già Thừa Thiên cử làm Giám viện.

Năm Canh Dần, 1950, Hội Việt Nam Phật học cung thỉnh Hòa thượng giữ chức Chánh Hội trưởng Tổng Trị sự, thay Hòa thượng Thích Đôn Hậu xin nghỉ vì mãn nhiệm kỳ.

Năm Tân Mão, 1951 với tư cách là Chánh Hội trưởng Tổng Trị sự Hội Việt Nam Phật học, Hòa thượng là người đã đóng góp nhiều công sức cho sự thành công của “*Hội nghị Phật giáo toàn quốc Việt Nam*” tại chùa Từ Đàm, Huế. Từ Hội nghị lịch sử này, “*Tổng Hội Phật giáo Việt Nam*” ra đời, khai nguyên cho nền Thống nhất Phật giáo Việt Nam hiện đại.

Cũng trong năm này, Hòa thượng đặt viên đá đầu tiên xây dựng trường Bồ Đề Huế, sau đổi là trường Bồ Đề Thành Nội. Năm 1975, chính quyền trung dụng và đổi tên là trường Thống Nhất, cho đến

## Thực hành Phật pháp

ngày nay. Công trình này đã mở đầu cho công cuộc xây dựng hệ thống trường Bồ Đề trên toàn miền Nam Việt Nam.

Năm 1952, Hòa thượng tạm nghỉ việc Hội, chuyên tâm giáo dục học tăng tại Phật học đường Báo Quốc.

Năm Bính Thân, 1956, Đại hội kỳ II của Tổng Hội Phật giáo Việt Nam, họp tại chùa Phước Hòa, Chợ Lớn, Sài Gòn, Hòa thượng được cử giữ chức vụ Ủy viên Giáo dục Tăng Ni.

Cũng trong năm này, Phật học viện Hải Đức, Nha Trang thành lập, Tổng Hội lại cử Hòa thượng làm Giám viện.

Năm Canh Tý, 1960, Hòa thượng kiến tạo Tu viện Quảng Hương Già Lam tại Gia Định, Sài Gòn, mục đích là để làm cơ sở nuôi dưỡng Tăng chúng và đào tạo Tăng tài.

Năm Nhâm Dần, 1962, Hòa thượng làm Trưởng đoàn Phật giáo Việt Nam tham dự Đại lễ Phật nhập Niết bàn (Pl.2500) tại thủ đô Vientaine, vương quốc Lào.

Năm Quý Mão, 1963, Hòa thượng là một trong những vị lãnh đạo xuất sắc trong phong trào tranh đấu chống kỳ thị Phật giáo của chính quyền Ngô Đình Diệm. Hòa thượng bị chính quyền bắt giam cho đến ngày 01.11.1963 mới được tha về.

Năm Giáp Thìn, 1964, Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất thành lập đã công cử Hòa thượng giữ chức vụ Tổng Vụ trưởng Tổng vụ Hoàng Pháp. Cũng trong năm này, Hòa thượng được cử kiêm nhiệm chức Viện trưởng Viện Cao đẳng Phật học; đây là tiền thân của Đại học Vạn Hạnh.

Năm Ất Ty, 1965, Hòa thượng được mời đi chiêm bái các Phật tích ở Nhật Bản, Hàn Quốc, Đài Loan, Hồng Kông, v.v...

Năm Kỷ Dậu, 1969, ngài được Hội đồng Lương viện Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất tấn phong “pháp vị Hòa thượng”.

Đại hội Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất kỳ 5 (năm Quý Sửu, 1973), kỳ 6 (năm Ất Mão, 1975), Hòa thượng giữ chức vụ Viện

## Thực hành Phật pháp

trưởng Viện Hóa Đạo.

Năm Đinh Ty, 1977, trong Đại hội kỳ VII, Giáo hội Việt Nam Thống nhất, với tư cách là Viện trưởng Viện Hóa Đạo, Hòa thượng đã có Thông bạch rằng: “*Đại hội cần ủy nhiệm cho Giáo hội Trung ương tiếp tục vận động thống nhất Phật giáo cả nước trong tinh thần Đạo pháp và dân tộc*”. Có lẽ, trên tinh thần vì Đạo pháp và dân tộc, nên Hòa thượng thường khẳng định: “*Những gì chúng tôi làm cho Đạo pháp, cũng là làm cho dân tộc. Những gì chúng tôi làm cho dân tộc, cũng là làm cho Đạo pháp*”.

Năm Kỷ Mùi, 1979, Hòa thượng làm Trưởng đoàn Đại biểu Phật giáo Việt Nam tham dự Hội nghị lần thứ 5 của Tổ chức Phật giáo châu Á vì Hòa bình tại thủ đô Ulanbator, Mông Cổ.

Năm Canh Thân, 1980, Hòa thượng làm Đoàn đầu giới đàn Thiện Hòa tại chùa Ấn Quang, thành phố Hồ Chí Minh. Giới đàn này có hơn 1.500 giới tử.

Năm Tân Dậu, 1981, Đại hội thống nhất Phật giáo họp tại chùa Quán Sứ Hà Nội, để thành lập “Giáo hội Phật giáo Việt Nam”, Hòa thượng đắc cử Chủ tịch Hội đồng Trị sự Trung ương, nhiệm kỳ đầu tiên.

Năm Nhâm Tuất, 1982, Hòa thượng làm Trưởng đoàn Đại biểu Phật giáo Việt Nam tham dự Hội nghị lần thứ 6 của Tổ chức Phật giáo châu Á vì Hòa bình tại thủ đô Ulanbator, Mông Cổ.

Năm Quý Hợi, 1983, Hòa thượng tham dự Hội nghị các nhà lãnh đạo đứng đầu 5 nước Phật giáo châu Á tại Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào.

Hòa thượng đã biên soạn, phiên dịch nhiều tác phẩm: kinh Phổ môn, kinh Phổ Hiền, Tâm kinh Bát nhã Ba la mật đa, luật Tứ phần, luật Bồ tát, nghi thức truyền giới Bồ tát tại gia và Thập thiện, nghi thức lễ sám... và còn nhiều tác phẩm khác chưa in.

## Thực hành Phật pháp

Mãn báo thân, Hòa thượng thị tịch tại Quảng Hương Già Lam, lúc 21 giờ 30 ngày mùng 2 tháng 3 năm Giáp Tý (tức 02.4.1984). Báo tháp của Hòa thượng được an trí tại chùa Báo Quốc, Huế theo nguyện ước lúc sinh tiền.

\*\*\*

Có thể nói, sự nghiệp hoằng hóa lớn lao của quý ngài đã đền đáp xứng đáng phần nào công lao giáo dưỡng của Tổ, đã làm rạng rỡ Tông môn và Pháp phái chùa Tra Am. Quý ngài là những bậc Cao tăng sáng chói, tiêu biểu cho một thế hệ Tăng già đạo cao, đức trọng.

Sự nghiệp của quý ngài không chỉ đóng góp tích cực vào sự phát triển và hưng thịnh của nền Phật giáo Việt Nam trong giai đoạn chấn hưng, mà còn trải dài qua một giai đoạn lịch sử đầy gian nan, thách thức sau này.

Huế, mùa Vu Lan 2554

### *Đính chính:*

(1) Trong Tập san Hoằng Pháp số 28, chúng tôi tính nhầm là năm Bình Tuất, 1886, xin đính chính là năm Đinh Hợi, 1887 cho phù hợp với nội dung văn bia.

Sách tham khảo: Tâm Như Trí Thủ toàn tập, Nhà xb Tp HCM 2002





● Minh Thạnh

**T**rong một bài viết trước, chúng tôi đã có dịp đề cập về nhu cầu mở rộng sinh hoạt gia đình Phật tử. Do nhận được một số phản hồi tích cực, nên trong bài này, chúng tôi xin phép đi vào mức độ gợi ý những giải pháp cụ thể nhằm mở rộng sinh hoạt gia đình Phật tử, đưa quy mô tổ chức này lên một cấp độ mới, phù hợp với nhu cầu của thời đại.

**I. Gợi ý về những quan điểm cơ bản của việc mở rộng hoạt động gia đình Phật tử**

1. Quan điểm xem Gia đình Phật tử là một hình thức, một

biện pháp, nhằm đoàn ngũ hóa, tổ chức, liên kết hoạt động thanh thiếu niên Phật tử là quan điểm cơ bản. Do đó, bất cứ một hình thức, một phương tiện nào, một công cụ, một biện pháp... nào phục vụ cho mục tiêu trên đều có thể nghiên cứu, xem xét để vận dụng, có thể toàn phần, có thể bộ phận, có thể cải biến để phù hợp với sinh hoạt thanh niên Phật giáo và tổ chức Gia đình Phật tử.

2. Lấy tổ chức Gia đình Phật tử làm nòng cốt, làm trung tâm, làm hạt nhân để mở rộng sinh hoạt.

3. Mọi hoạt động mở rộng có

quan điểm trái ngược với đạo đức truyền thống Phật giáo, với giáo lý Phật giáo, với những nguyên tắc sinh hoạt cơ bản của Gia đình Phật tử đều không thể chấp nhận.

4. Tham khảo, học tập kinh nghiệm có chọn lọc những hình thức tập hợp sinh hoạt thanh thiếu niên đã có, trong nước cũng như ngoài nước, do nhà nước cũng như đoàn thể, tư nhân tổ chức, kể cả các sinh hoạt thanh thiếu niên của các tôn giáo khác.

5. Áp dụng, triển khai các biện pháp mới trong sự thận trọng, qua quá trình thử nghiệm. Nếu sau tổng kết, sơ kết phương thức hoạt động mở rộng nào có kết quả tốt thì lấy làm mô hình triển khai rộng rãi. Ngược lại, phương thức mở rộng sinh hoạt nào tỏ ra không thích hợp, thì cần tìm hiểu, phân tích nguyên nhân, tìm giải pháp cải tiến, giải quyết vấn đề, sau đó lại tiến hành áp dụng thử nghiệm. Nếu sau nhiều lần làm như thế mà không có kết quả thì loại bỏ phương cách đó.

6. Chú ý vận dụng nghiên cứu các yếu tố thời đại của sinh hoạt thanh niên, để từ đó lấy làm cơ sở xây dựng các giải pháp mở rộng

sinh hoạt gia đình Phật tử.

7. Dứt khoát không chấp nhận các hình thức, các phương thức mở rộng sinh hoạt có thể làm tha hóa, biến dạng tổ chức hạt nhân là Gia đình Phật tử, tạo sự xâm nhập ngoại lai, như sinh hoạt “liên tôn” chẳng hạn.

8. Thay đổi quan niệm từ trước đến nay là sinh hoạt gia đình Phật tử phải được tổ chức tại chùa, nay có thể mở rộng đến nhiều địa điểm khác nhau, như công viên, khu du lịch..., nhất là tư gia các thành viên Gia đình Phật tử.

9. Áp dụng triệt để nguyên tắc cơ động, linh hoạt, có thể đẩy mạnh xây dựng những hình thức tổ chức ngoại vi nào thích hợp, có hiệu quả, nhưng cũng có thể nhanh chóng loại bỏ thay đổi các hình thức tỏ ra kém hiệu quả, bộc lộ những nhược điểm, nhanh chóng cải tiến loại bỏ hay thay thế bằng hình thức khác.

10. Vừa làm, vừa theo dõi kết quả, nghiên cứu diễn biến, sơ kết, tổng kết kịp thời, điều chỉnh bổ sung, cải tiến, tái định hướng khi có nhu cầu.

11. Các tổ chức mở rộng đều phải thể hiện rõ nguyên tắc và

## Thực hành Phật pháp

trình bày cụ thể “trực thuộc Gia đình Phật tử”.

### II. *Gợi ý một số phương thức đề xuất cụ thể*

Đây có thể là một tiên trình thảo luận kéo dài, trước hết, trong nội bộ tổ chức Gia đình Phật tử, trong Tăng ni Phật tử. Những gợi ý của chúng tôi là những đề xuất sơ khởi, bước đầu, có thể có một số khuyết điểm, nhược điểm, thậm chí, chỉ có thể để tham khảo mà không thể áp dụng trong thực tế.

1. Lãnh đạo tổ chức Gia đình Phật tử phân công một số cá nhân, tập thể nghiên cứu thực trạng hoạt động thanh niên Phật tử hiện tại, phát hiện vấn đề, khảo sát các khả năng giải quyết, xây dựng đề án cụ thể. Các hoạt động có nội dung như trên có thể tiến hành trong nội bộ tổ chức Gia đình Phật tử, có thể tiến hành công khai, rộng rãi trên các phương tiện truyền thông Phật giáo. Mục tiêu của các hoạt động này là huy động trí tuệ những Anh Chị trưởng tâm niên, có tầm nhìn xa rộng trong tổ chức Gia đình Phật tử, cũng như các thành viên tích cực, giàu sáng kiến, đồng thời cung thỉnh ý

kiến chỉ đạo của chư tôn đức, và kể cả Phật tử nhiệt thành muốn đóng góp cho tiền đồ đạo pháp.

2. Nếu xét thấy có thể, thì tổ chức hội thảo, với những giải pháp được chuẩn bị sẵn, để qua thảo luận có thể rút ra những giải pháp hữu hiệu, khả thi, hứa hẹn kết quả.

3. Xây dựng các tổ chức ngoại vi, trực thuộc tổ chức gia đình Phật tử, đặt dưới sự chỉ đạo của Thường vụ Ban Hướng dẫn Gia đình Phật tử TW. Sao cho, những tổ chức như vậy không hình thành một cách tự phát, mà được xây dựng có kế hoạch, có tổ chức chỉ đạo, có theo dõi kiểm tra và đánh giá từ lãnh đạo Gia đình Phật tử.

4. Về những tổ chức ngoại vi, có thể tham khảo mô hình Đoàn và các hội ngoại vi như Hội Liên hiệp Thanh niên Việt Nam, Hội Sinh viên Việt Nam... Đối với Phật giáo, các hình thức tổ chức ngoại vi, nhằm tránh sự nặng nề của thủ tục, có thể là những ngành mới từ tổ chức Gia đình Phật tử, hay các câu lạc bộ, các “nhóm bạn”, các tổ chức ngoại vi được hình thành dựa trên nhu cầu sinh hoạt thanh thiếu niên hiện tại, đáp ứng yêu cầu các lứa tuổi



## Thực hành Phật pháp

thanh thiếu niên nhi đồng, các yêu cầu khác từ thực tế.

Các tổ chức ngoại vi như trên hết sức cần thiết, vì nó tạo ra sự đa dạng phong phú trong sinh hoạt thanh niên. Mà sinh hoạt có đa dạng, phong phú, nhiều màu, nhiều vẻ, thì mới thu hút được đông đảo thanh niên Phật tử tham gia, theo điều kiện cụ thể, tâm sinh lý, sức khỏe, hoàn cảnh gia đình của từng bạn thanh niên, từng em thiếu niên, từng cháu nhi đồng.

5. Việc hình thành các tổ chức ngoại vi của Gia đình Phật tử, đặt dưới sự chỉ đạo của Ban Hướng dẫn Gia đình Phật tử TW có thể tập hợp theo hướng thành phần, nghề nghiệp, như “Nhóm bạn Phật tử sinh viên”, “Nhóm bạn Phật tử thanh niên công nhân”, “Nhóm bạn Phật tử trường Đại học X...” chẳng hạn. Đơn vị học tập, làm việc, thành phần..., bao

giờ cũng là chất keo gắn kết thanh niên, có cùng tôn giáo. Sinh hoạt thanh niên Phật giáo trong trường hợp này cũng linh hoạt theo từng thành phần, trường hợp, đơn vị cụ thể. Tất nhiên nó sẽ khác, theo hướng đa dạng hơn so với hoạt động Gia đình Phật tử thuần túy. Tuy nhiên, chính sự mở rộng, đa dạng, phát triển đó chính là điều kiện để tổ chức nòng cốt là Gia đình Phật tử tập hợp được đông đảo thanh thiếu niên.

6. Hình thức tập hợp theo sở thích cũng là một hướng có thể tính đến. Chẳng hạn, có thể có các “Nhóm bạn Phật tử nghi lễ”, “Nhóm bạn Phật tử từ thiện”, “Nhóm bạn Phật tử hành hương”, “Nhóm bạn Phật tử văn nghệ”... Sở thích cũng là môi trường, đồng thời cũng là chất keo gắn kết lớp trẻ cùng trang lứa. Tổ chức các hoạt động, các cuộc thi theo nhóm sở thích như thi chụp



## Thực hành Phật pháp

ảnh chùa chiền, thi hội họa, thư pháp, võ thuật, sinh hoạt thanh niên Phật tử, liên hoan nhạc đạo, thơ đạo...

7. Liên tục nghiên cứu, sưu tập để đưa các hình thức sinh hoạt mới vào tổ chức Gia đình Phật tử. Phong phú hóa hoạt động là tạo thêm sinh khí, sự thu hút, gắn kết.

Một tổ chức có tính chất đoàn ngũ hướng đạo như Gia đình Phật tử đương nhiên theo xu hướng rèn luyện, hy sinh, phục vụ, dấn thân, chịu cực, chịu khổ vượt khó. Đồng phục mạnh mẽ với chiếc quần soóc nói lên điều đó. Việc này, tất nhiên thích hợp với số đông thanh thiếu niên, mang lại lợi ích giáo dục căn cơ, lâu dài, mang bản chất tích cực, hướng thượng.

Tuy nhiên, hiện nay, xu hướng phát triển các hoạt động vui chơi, thụ hưởng ngày càng gia tăng trong hoạt động đoàn thể thanh thiếu niên (như liên hoan âm thực, du lịch...). Xu thế chuyển đổi này trong sinh hoạt thanh thiếu niên nói chung cũng cần chú ý trong sinh hoạt Gia đình Phật tử hiện nay. Từ nguyên tắc chung này, có thể “sáng tạo” một số hình thức sinh hoạt mới, chẳng

hạn tổ chức các ngày vía Phật như những buổi sinh nhật (làm bánh kem dâng cúng Phật, lễ Phật, tụng kinh, thuyết trình về hạnh nguyện của vị Phật BỒ-tát mà ngày vía đang được tổ chức, sau đó... liên hoan, văn nghệ trong không khí hoan hỷ, có thể tổ chức chiều tối, bổ sung lễ cúng vía buổi trưa theo nghi thức nhà chùa).

Chưa từng trải qua sinh hoạt Gia đình Phật tử, chúng tôi không dám có nhiều ý kiến đối với hoạt động Gia đình Phật tử. Tuy vậy, có lẽ cái nhìn từ bên ngoài đâu sao cũng có giá trị nào đó. Chúng tôi mong đóng góp theo hướng nhìn đó.



## A.NHẬP:

Mục đích giáo dục là trao truyền, hướng dẫn cho thế hệ sau những kiến thức, kỹ năng để có thể kế thừa gia tài về truyền thống của dòng họ, gia tộc, bộ lạc, v.v... Việc hướng dẫn và truyền đạt-tức giáo dục-vì vậy đã có từ ngàn xưa, nhưng nói về phương pháp truyền đạt và hướng dẫn tuổi trẻ hôm nay nhất định không thể hoàn toàn giống như nửa thế kỷ trước, vì sự phát triển của xã hội và khoa học công nghệ. Đó là một trong những lý do chúng ta bàn đến vấn đề này.

Nếu chỉ là phương pháp truyền đạt thì Đông Tây không khác nhau lắm, nếu chỉ là trong nhà trường thì các phương pháp giáo dục và truyền đạt hiện đại cũng gần như nhau; ở đây, chúng ta nhấn mạnh về hai điểm đáng chú ý, đó là ***Giáo dục Phật giáo và môi trường GDPT***.

*Giáo dục Phật giáo* dạy những điều mà Luận Lý học Tây phương không có, ví dụ như ***Chân đế và Tục đế***, đó là 2 loại chân lý (Sự Thật), Chân lý tương đối (hay Tục đế) và Chân lý tuyệt đối (hay Chân đế). Tây phương với Tam đoạn luận thì chỉ có một chân lý mà thôi; Luận Lý học Phật giáo cũng có Tam đoạn luận mà còn có Tứ Tất Đản (là bốn tiêu chuẩn để trình bày sự thật). Giáo dục Phật

Phương pháp truyền đạt  
và hướng dẫn thanh thiếu niên  
trong giáo dục Phật giáo  
Và trong môi trường GDPT

## Thực hành Phật pháp

giáo còn có những phủ định làm sáng vấn đề hay làm cho người nghe không thể nào hiểu làm được; ví dụ như đức Phật dạy: *“Trong 49 năm qua, ta chưa hề nói một lời nào”* đó không phải là Ngài đã phủ nhận tất cả kinh điển mà ngài đã nói ra sao? Nhưng đó cũng làm cho chúng ta không chấp chặt vào những lời dạy đó để rồi dẫn đến những hiểu lầm tai hại. Sự phủ nhận này cũng tương tự như lời dạy: *“Chân lý là mặt trăng, kinh điển là ngón tay chỉ đến mặt trăng, đừng bao giờ làm ngón tay với mặt trăng”*, v.v...

Một huynh trưởng GDPT khi truyền đạt một bài học cho các em của mình (về Phật pháp, hoạt động Thanh niên, Việt ngữ...) hay một vấn đề quan trọng giữa một đại hội huynh trưởng hay giữa một cuộc hội thảo... không hoàn toàn giống với một thầy/cô giáo giảng bài cho học trò của mình trên lớp, cũng không giống một nhà sư thuyết pháp cho quần chúng hay một nhà truyền giáo Tây phương đi rao giảng Kinh thánh, v.v...

Vì sao? - xin thưa, vì đối tượng truyền đạt của chúng ta là thanh, thiếu, đồng niên GDPT (trong nước và cả hải ngoại). Nghĩa là gồm đủ mọi thành phần, mọi lứa tuổi, mọi trình độ về học vấn, về ngôn ngữ, cả về văn hóa nữa! Ngoài ra người huynh trưởng chúng ta vừa dạy vừa học, có nghĩa là những điều chúng ta dạy cho các em, hướng dẫn các em, chúng ta đã thực hành rồi hay là đang thực hành chứ không phải chỉ giảng bài, ghi lên bảng đen là xong đâu! Xa hơn nữa, ***đối tượng của chúng ta (là các em, là các huynh trưởng tham dự) sau khi nghe vấn đề chúng ta trình bày nhưng không đủ khả năng nhận thức biết vấn đề ấy có thể áp dụng thực tế hay không, chứng tỏ người ấy chưa lãnh hội được vấn đề!*** Tất nhiên trách nhiệm không hoàn toàn ở người truyền đạt nhưng ít ra cũng 50% thuộc về trách nhiệm của người ấy! ☺ ☺ !!

Do đó, ở đây, chúng ta chỉ khảo sát kỹ 3 vấn đề ảnh hưởng đến sự truyền đạt và hướng dẫn: đó là Tâm lý đối tượng, Nhị đế và Tứ Tất đàn

## B. TÂM LÝ ĐỐI TƯỢNG:

Muốn thành công trong việc truyền đạt, theo quan điểm Phật giáo, chúng ta cần phải:

I. Xác định nội dung

II. Tư chất đạo đức & phong cách tư duy

Phong cách tư duy và ngôn ngữ giúp chúng ta chuyển tải nội dung giáo lý ấy hay vấn đề ấy; phong cách này biểu hiện qua khả năng phân tích và lý luận, biện giải vấn đề một cách thông suốt nhạy bén, sắc sảo (như Na Tiên Tỳ kheo trả lời vua Milanda là một ví dụ); được gọi chung là Tứ vô ngại giải:

1. Pháp vô ngại giải (nắm vững vấn đề)
2. Nghĩa vô ngại giải (nội dung vấn đề)
3. Từ vô ngại giải (nói năng lưu loát, ngôn từ không có vấn đề)
4. Biện vô ngại giải (khả năng diễn đạt, biện luận khúc chiết rành mạch)

III. Đặt vấn đề và phân tích vấn đề

Mỗi vấn đề có bản chất lý luận riêng; xác định được vấn đề thuộc loại nào, chúng ta có thể giúp người nghe có cơ sở lý luận để lãnh hội dễ dàng hơn; có 4 chiều hướng để đặt vấn đề (và phân tích vấn đề):

1. Nhất hướng: ví dụ đề tài “Mọi người đều phải chết” vấn đề hiển nhiên, không cần bàn cãi.

2. Phân biệt: ví dụ đề tài “Sau khi chết, cái gì đi tái sinh?: Tùy theo tín ngưỡng tôn giáo, câu trả lời khác nhau và cơ sở lý luận là dựa vào giáo lý của tôn giáo ấy

3. Cật vấn: ví dụ đề tài “Địa vị con người trong đạo Phật là cao hay thấp?” không thể trả lời dứt khoát vì phải biết đặt con người trong những tương quan khác nhau (Trời, A-tu-la, súc sanh, v.v...)

## Thực hành Phật pháp

4. Xả trí: ví dụ đề tài “Thế giới này hữu hạn hay vô hạn”. Câu hỏi này vượt quá trí tuệ loài người, cũng có thể là một vấn đề siêu hình hay khoa học; nhưng thấy trước không thể vượt qua được vì không có cơ sở chung (trình độ về khoa học, về tôn giáo, sự khác biệt tín ngưỡng, văn hóa...), cho nên nếu tranh luận hay lý luận đều không có lối thoát; những vấn đề này phải gác qua một bên!

☺ ☺ !!

### IV. Quan sát đối tượng

Có bốn phương diện để nhận định đối tượng nghe có dễ dàng chấp nhận, lãnh hội những điều chúng ta sẽ nói không.

1. Xứ phi xứ (khả năng phán đoán):
2. Dụ (khả năng lãnh hội những ví dụ)
3. Sở tri (trình độ lãnh hội vấn đề)
4. Đạo tích (áp dụng thực tiễn)

### C. NHỊ ĐỀ:

Nhị đề là hai sự thật, hai chân lý hay “một thực tại hai cách nhìn” hay như đã nói ở trên là “chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối”.

Còn nhiều cách nói khác, đó là “hai mặt của một vấn đề,” “bản chất và hiện tượng” hay “tánh và tướng”, “bản môn” và “tích môn”...

Lấy một ví dụ cho dễ hiểu: khi ta nói đến “nước” với chủ ý nói đến thành phần hóa học (hydro và oxy) của nó, hay về tính ướt của nó thì đó là nói đến bản chất, nhưng nếu ta nói đến “sóng” thì đó



là nói về hiện tượng; bản chất thì không thay đổi, hiện tượng thì thay đổi liên miên. Tương tự như vậy, nước đá, nước sôi, hơi nước, sương, tuyết, v.v... đều cùng một bản chất nước (tánh) nhưng ở dưới những dạng khác nhau (tướng) vì những điều kiện về nhiệt độ, áp suất của môi trường khác nhau...

Ví dụ, khi nói: Đức Phật Thích Ca sắp giảng kinh Pháp hoa đó là nói về một sự kiện lịch sử (“tích môn”), còn khi nói rằng “Đức Phật đã giảng kinh Pháp hoa trong nhiều đời nhiều kiếp xa xưa,” đó là nói đến “bản môn” (chân lý đã có từ muôn đời).

Đây là nói với Huynh trưởng còn với đoàn sinh bao giờ chúng ta cũng giới hạn trong những sự kiện lịch sử (tích môn) chứ nếu không, các em sẽ hiểu lầm là mê tín, dị đoan, v.v...

## D. TỨ TẮT ĐÀN:

I. Thế giới tất đàn

II. Vị nhân tất đàn

III. Đối trị tất đàn

IV. Đệ nhất nghĩa tất đàn

Đây là nét đặc sắc của Giáo dục Phật giáo nói chung hay giáo dục của đức Thế tôn nói riêng. Trong một thời Pháp của đức Thế tôn lúc Ngài còn tại thế, Ngài thường vận dụng bốn tiêu chuẩn hay bốn nguyên tắc để trình bày một vấn đề (một sự thật, một chân lý...)

Trước hết, Ngài tùy thuận thính chúng, nói những điều thế gian ưa thích, không nói những cái cao siêu, để họ thấy dễ nắm bắt vấn đề, dễ gần gũi với người nói; đó là **thế giới tất đàn**

Tùy theo căn cơ trình độ, tâm lý, những chủng tử đã huân tập của từng chúng sanh, mà đức Phật thuyết pháp thẳng những vấn đề của họ, sâu hay cạn, cao hay thấp tùy theo đó, làm cho họ phát khởi lòng tin, sự an lạc để nuôi lớn thiện căn, v.v... đó là **vị nhân tất đàn**.

## Thực hành Phật pháp

Tùy theo tâm bệnh của chúng sinh (bệnh tham dục, ngã mạn, si mê, độc ác...), ngài dạy họ về tâm từ, về đức khiêm cung, về nhân quả, nhân duyên, duyên khởi, v.v... và vô số pháp dược khác để đối trị, nghĩa là chữa lành bệnh cho họ, làm cho tâm họ được cân bằng và an ổn trở lại, dứt được tà kiến, ác tâm... đó là **đối trị tất đàn**.

Đối với những người có căn cơ cao, đầy đủ trí tuệ, và cơ duyên đã thuận thực, đức Phật mới nói thẳng về Thật tướng của các pháp cho họ để họ có thể “thực chứng” được chân như, đó là **độ nhất nghĩa tất đàn**.

Vận dụng Tứ Tất đàn vào công việc giảng dạy và hướng dẫn đàn em chúng ta cũng vậy, ví dụ bài Quy y Tam Bảo, với các em Oanh vũ chúng ta chỉ nhắc qua, với ngành Thiếu đã có khác biệt, ví dụ nói chi tiết về Năm giới, ngành Thanh cao hơn một chút, ví dụ liên hệ Năm giới với Năm Điều luật và khi nói với anh chị em huynh trưởng lại nói sâu hơn, về lý quy, sự quy, về ý nghĩa của Thanh văn giới, Bồ-tát giới, v.v...

Một ví dụ khác, khi nói về Lịch sử đức Phật Thích Ca, chúng ta đâu có thể nói với các em Oanh vũ rằng “Ngài là Bồ-tát Hộ Minh từ cõi Trời Đâu-suất ...” (bởi vì nói như vậy các em sẽ hỏi tới, chúng ta không thể trả lời được! ☺ ☺ !!) nhưng với Huynh trưởng chúng ta còn có thể nói “tất cả những sự kiện như đản sanh, xuất gia, thành đạo... đều la **thị hiện** ...” [chữ “thị hiện” các em nhỏ không thể hiểu được] chúng ta còn có thể nói về ý nghĩa của “10 đạo quân của Ma Vương” hay những quyền rũ của chúng mà Thái tử Tất-đạt-đa (Sidharta) đã chiến thắng, v.v...

### E. KẾT:

Người Huynh trưởng GDPT cần phải trang bị cho mình những



hiểu biết không chỉ thuộc phạm vi chuyên môn của mình mà còn ở nhiều lãnh vực, bởi vậy, tuy không đứng lớp giảng dạy nhưng vẫn phải nắm nguyên tắc truyền đạt, không dạy Phật pháp nhưng vẫn phải biết nội dung chương trình Phật pháp của ngành Oanh, ngành Thiếu, v.v... như thế nào.

Về mục đích và phương pháp truyền đạt thì không bao giờ cũ nhưng những trợ huẩn cụ cho việc trao truyền, giảng dạy thì luôn luôn mới; ngày xưa chúng ta chỉ có projector, ngày nay đã có laptop với power point, v.v... hay rộng rãi hơn là trên net, trong các diễn đàn... làm cho những buổi giảng trở nên linh hoạt, sống động, gây chú ý cho người nghe, tạo nhiều thuận lợi cho người nói... Tuy nhiên trong trường hợp phải giảng bài trong rừng, thiếu ánh sáng, không có điện, không thể sử dụng bất cứ loại máy móc nào, nghĩa là ở những nơi thiếu những phương tiện hiện đại, người Htr.GĐPT vẫn có thể nói chuyện, giảng bài được như thường; đó là vì người Htr.GĐPT không chỉ biết ghi bài trên giấy mà còn biết ghi trong tâm, trong óc; bằng cứ là những câu chuyện lừa tào, câu chuyện dưới cờ, v.v... đâu có ai ghi mà sao vẫn nhớ?

Tuy nhiên, phương pháp nào cũng phải kèm theo nghệ thuật; phương pháp dù có hay bao nhiêu mà truyền đạt không có nghệ thuật, nghĩa là không khéo léo, không biết vận dụng nhuần nhuyễn ngôn ngữ, ý tứ, đề tài thiếu hấp dẫn, thiếu thực tế, lý luận thiếu tính cách thuyết phục, v.v... thì sự truyền đạt khó có thể thành công nghĩa là không hữu hiệu, người nghe không thu thập được nhiều.

Do đó, tài liệu chỉ là chữ nghĩa, còn cách thức mình trình bày, truyền đạt mới là chủ yếu; chúng ta phải thường xuyên tập luyện mới có thể thành công trong vấn đề truyền đạt trọn vẹn nội dung của một đề tài được giao phó.

Tâm Minh

## Cuộc đời này của ai ?



Tôi không biết là có bao nhiêu người trong chúng ta thật sự tin vào chuyện tái sinh, *rebirth*? Bạn có *thật sự* tin không? Tôi có dịp gặp nhiều hạng Phật tử ở Tây phương, và dường như phần lớn cũng giống như tôi, bị ảnh hưởng bởi nền văn hóa truyền thống của mình, tin rằng chúng ta “chỉ có một đời để sống” mà thôi. Điều này khiến tôi thắc mắc là không biết chúng ta thật sự có khả năng thâm nhập giáo lý của đạo Phật đến bao nhiêu.

### *Ý niệm về một cái Tôi*

Khi chúng ta thấy rằng con người của ta trong lúc này, nó hoàn toàn được gắn liền với những thói quen, tập quán, cách hành xử, phản ứng và cái nhìn của mình đối với thế giới chung quanh, thì thử hỏi “con người của ta” trong một kiếp nào khác có nghĩa là như thế nào? Nếu như chúng ta mang một xác thân khác, giới tính khác, nếu như văn hóa truyền thống của ta, ngôn ngữ, ký ức, giấc mơ và tánh tình của mình, hoàn toàn khác, thì ta cũng còn có thể gọi người đó là “Tôi” được chăng?

Và giáo lý đạo Phật có câu trả lời cho câu hỏi ấy: Ngay trong bây giờ ta còn không thể gọi cái tôi này là “Tôi”, thì nói chi đến một kiếp tái sinh xa xôi nào khác. Thật ra chính vì cái cảm nhận về một cái tôi này mà mọi khổ đau và vấn đề của ta có mặt. Giáo lý căn bản của Phật dạy chúng ta hãy buông bỏ cái tôi này, cái thân và tâm này, hãy thấy rằng ta không cần phải tin rằng mình là một cái gì đó kiên cố, độc lập và có một ý nghĩa riêng biệt nào hết.

Tôi nghi ngờ rằng nền văn hóa Tây phương này, khiến cho không ai trong chúng ta, có thể nào thật sự thực hiện được lời khuyên ấy. Cái ý niệm về một “cái Tôi” đã có gốc rễ ăn rất sâu vào trong mỗi chúng ta. Chủ nghĩa cá nhân trong thế giới ngày nay đã trở thành bản chất

của cuộc sống, nó là nước cho ta bơi lội, không gian cho chúng ta bay lượn. Chúng ta không thể nào tưởng tượng được sự hiện hữu có mặt được nếu như không có một cái Tôi, cũng như bơi lội hay bay lượn hoàn toàn vô nghĩa nếu như không có nước hay không khí.

### ***Tái sinh, rebirth***

Truyền thống Phật giáo có sử dụng vài ẩn dụ giúp cho ta hiểu về sự tái sinh: Giống như sữa tươi trở thành sữa đông đặc (curd), rồi biến thành bơ (butter) và rồi trở thành bơ sữa đặc (ghee). Mỗi biểu hiện của nó rất khác biệt với nhau, nhưng tất cả đều có một sự liên hệ với nhau rất rõ rệt.

Vi vậy, có lẽ, tôi là người thừa kế về những việc làm của một ai đó đã mất lâu rồi. Và tôi cũng rất biết ơn đối với người ấy, và những người trước đó nữa, cho những nghiệp quả tốt lành, *karma*, mà tôi đang nhận được trong đời này. Nhưng tôi không hề nghĩ về người đó như là “Tôi.” “Tôi” phải là một cá nhân nào



đó được xác định bởi cái thân này, quốc tịch này, ngôn ngữ này, và bằng những tánh tình hay sự lo âu ấy... tất cả những gì đã có sẵn từ lúc mới sinh ra hoặc do thu nhận được từ những điều kiện trong cuộc sống này. Tôi rất biết ơn cái “Tôi” của mình trước đó như là một bậc tiền nhân, nhưng trừ khi tôi có một kinh nghiệm trực tiếp nào đó (ví dụ như bằng năng lực thần thông chẳng hạn), và nhớ lại được tiền kiếp của mình, chứ bằng không thì bậc tiền nhân đó đối với tôi cũng sẽ mãi mãi vẫn chỉ là một người khác xa lạ.

Chúng ta được ban cho những món quà quý giá của sự sống và tâm thức, có lẽ từ một dòng trao truyền vô tận của những người đi trước mà mình tạm gọi là “tiền thân” của ta. Chúng ta cũng được tiếp nhận một thể giới vật chất, với một hệ sinh thái (ecosystem) rất tinh vi để cung cấp những nhu cầu cho mình, và hơn nữa chung quanh ta còn

## Thực hành Phật pháp

có những người khác cùng chia sẻ sự sống này với nhau. Nhưng rồi chúng ta cũng chỉ có thể kinh nghiệm trực tiếp trong cái phạm vi và giới hạn bấy nhiêu đó mà thôi.

### **Một ý thức và sự sống rộng lượng**

Nhưng không lẽ tình trạng con người chỉ đơn giản và nghèo nàn như thế này thôi sao? Tôi không nghĩ như vậy! Có ai cảm thấy mình cần phải nhìn xa hơn, vơi ra xa hơn nữa, ra khỏi những môi trường, những sự sống đang có mặt chung quanh ta không? Có ai cần cảm thấy rằng mình sẽ vẫn hiện hữu sau khi chết, hoặc là một linh hồn vào thiên đàng hay một năng lượng trở về lại với thiên nhiên thêm một lần nữa? Và những gì chúng ta đang được tiếp nhận nơi đây rất là quý báu – *một giây phút ý thức*. Và nếu như chúng ta may mắn, ta sẽ có được thật nhiều giây phút ấy, tiếp nối nhau.

Nếu như tôi cảm thấy biết ơn đối với những “tiền thân” của tôi, và tất cả những người trước đó nữa, thì tôi cũng cảm thấy mình có một trách nhiệm và tình thương lớn đối với “thân sau” của mình, người mà tôi sẽ trở thành. Người ấy sẽ là kẻ thừa kế cho những việc làm của chính tôi, *karma* – tất cả những hành động, lời nói và ngay cả quả trái của những ý nghĩ của mình. Trong giây phút cuối của mình, tôi sẽ làm xong công việc của một đời là uốn nắn nên một cái “Tôi”, mà rồi tôi sẽ trao nó lại cho một người khác. Và họ cũng sẽ như tôi, tiếp nhận những gì tôi đã nuôi dưỡng, cải tiến lại cho được tốt đẹp hơn thêm, và rồi sẽ tiếp tục truyền trao lại khi thời điểm đến.

Cái quan điểm về tái sinh này làm phát khởi một nhân sinh quan của *dana*, sự bố thí, rộng lượng. Khi ta được trao cho sự sống này, tâm thức này, thể giới này với những người thân chung quanh, là chúng ta cũng đang tiếp nhận được một sự ban cho, rộng lượng vô biên. Và chúng ta cũng cùng tham gia vào sự ban cho ấy, khi ta (dù muốn dù không) vẫn sẽ phải buông bỏ và tiếp tục truyền trao những gì mình đã tiếp nhận. Điều mà chúng ta có thể thật sự đóng góp vào tiến trình này là cái *phẩm chất* (quality) của những việc mình làm. Cái phẩm chất của *mỗi giây phút ý thức* mà ta kinh nghiệm cũng là nơi sự

## Thực hành Phật pháp

sống của mình biểu hiện, nơi ta xây dựng cá tính con người mình, và nơi mà cái “Tôi” của mình thật sự hiện hữu.

Sự sống của chúng ta hoặc là cái Tôi của chúng ta, chỉ có thể là “của chúng ta” khi nào mình có một *ý thức về chúng*. Kiếp trước tôi không phải là Tôi, mà là một người nào đó. Kiếp sau, tôi cũng sẽ không còn là Tôi nữa mà đã trao truyền nó lại cho một người khác. Và ta cũng có thể nói y như vậy đối với quá khứ và tương lai của ta trong ngay kiếp sống này. Trong kiếp sống này chỉ duy có một điều là thật sự hiện hữu đối với mình là giây phút hiện tại, và nếu như ta không có ý thức về sự có mặt của nó, ta sẽ đánh mất nó đi. Và rồi mất hết tất cả.

### **Mỗi chúng ta là một vị Bồ tát.**

Tôi nghĩ chúng ta phải chấp nhận rằng mình sẽ không thể sống sót và còn lại sau kiếp sống này. *We will not survive this life*. Nhưng thật ra tôi nghĩ, cái ý niệm về tái sinh (*rebirth*) trong đạo Phật không hề nói về vấn đề sống sót hay tồn tại. Chắc chắn là sẽ có một *sự tiếp nối*, và có lẽ bằng nhiều cách khác nhau người kế tiếp ấy vẫn có thể truy tìm lại và thấy được những hành động của mình trong kiếp này – nhưng đó sẽ vẫn là một người khác. Trong đạo Phật chúng ta thường hay nghe nói rằng, người của kiếp sau thì cũng *không phải là một* mà cũng *không phải là khác biệt* với người trong kiếp này. Nhưng chúng ta lại thích ghi nhớ ở điểm *không phải là khác biệt* mà quên đi phần cũng *không phải là một*. Một sự tiếp nối liên tục hoàn toàn không có nghĩa là sự tồn tại của một cá nhân, mà ta vẫn hằng mơ tưởng!

Và hiểu được điều ấy cho sâu sắc rồi thì trong chúng ta ai mà lại không phải là một vị Bồ tát? Chúng ta đâu còn có một sự chọn lựa nào khác hơn được. Chúng ta sống vì hạnh phúc của muôn loài và muôn người – dù có muốn hay không. Và vấn đề thật ra chỉ có bấy nhiêu thôi: Chúng ta đang thật sự sống trong giây phút hiện tại này như thế nào đây?

**Hiện Trú phỏng dịch**

**Andrew Olendzki**

**Tập San Hoàng Pháp - 91**



## QUA SÔNG LẮN THẮN MÁI CHÈO

Tùy bút của HOÀNG CÔNG DANH

**T**rong một đời con người ta, có nhiều khi đi để quên, lại có nhiều khi đi là để nhớ. Người đi ngược chiều gió bỏ lại đằng sau những đám hoa tử vi bất hạnh không màng đến. Người đi xuôi ánh trăng lại đeo đẳng chiếc nôi ru điệu hát tâm hồn. Dù ngược dù xuôi, ta cũng mới chỉ cảm nhận cuộc sống theo một phương. Chỉ những chuyến dò qua sông là cho ta đi theo phương ngang để đan dệt nên tấm vải lụa cuộc đời.

1. Dường như sông không bao giờ biết có một người tình vẫn đợi chờ mình - đó là căn nhà lá núp bên bãi cát của người chèo đò. Căn nhà nhỏ đủ đặt một chiếc giường, kê radio bắt sóng tín hiệu. Và thế là, vô tình, căn nhà như hộp cộng hưởng giao thoa giữa sóng nhân tạo và sóng tự nhiên của con nước vỗ bờ. Có nhiều đêm đi chở hàng giúp mạ từ chợ Đông Hà về, qua bến sông Triệu Thuận, tôi đã ngồi nghỉ dưới mái hiên căn chòi ấy. Những đêm đó trăng thường mọc muộn, hay nói đúng hơn là chỉ những hôm có trăng thì mạ mới trỗi hàng - con người sông nương vào quy luật tự nhiên là thế. Trăng nằm nghiêng mé bên căn nhà nhỏ, bóng trăng phủ xuống tôi rồi ân huệ vào nền cát một bóng hình người màu đen. Tôi ngồi im lặng ở đó, chưa có điều gì làm tôi yêu mà cũng làm tôi sợ như lúc này. Yêu là vì có trăng có sóng có tiếng mái chèo. Sợ là vì cái huyền hoặc của trăng nó nhấn những ý nghĩ của tâm hồn xuống

dòng sông. Như khi người ta buồn thường tìm đến bên dòng sông, để nhờ nước xóa tan phiền muộn hoặc nếu mái chèo không cứu cánh được thì phải trầm mình vậy. Dòng sông lúc này như một bác phu xe chở man mác: cỏ đôi bờ, gió ơ hờ, trăng lu mờ và tôi - một kẻ chôn chân tình cờ. Mạ nói giá cả hàng hóa hôm ni, có món lên có món xuống, có món nửa tháng rồi không thay đổi gì cả, có món bán đắt như tôm tươi lại có món rẻ ế ùn đồng ra như bèo... Ừ, thì cũng như những con sóng ngoài kia vậy đó, có con trỗi mình lên cồn cao vào không trung, có con chìm vào lòng nước, lại có con nằm yên như được định vị bởi một vị thiên sứ cõi thiên.

Trong khi chờ đợi, người ta không nôn nóng, không có tâm trạng mỗi mết. Chính sông nước đã xóa tan phiền muộn ấy. Nếu đợi chờ là bạn của thời gian và là kẻ thù của đôi chân, thì bên sông chính là nơi làm mất đi ý niệm thù hằn ấy. Tôi không biết sông đã học tự bao giờ mà biết cách chế ngự lòng người? Không biết sông đã tu tự kiếp nào mà hiểu được tâm trạng kẻ qua sông đến vậy? Và như ai đó đã từng ví sông như một dải lụa vải mềm, thì ngay lúc này đây tấm vải ấy có màu lam của đạo hạnh từ bi hỷ xả. Dung hòa giữa trắng và đen, giữa sự thật và khuất tất, giữa hệ lụy và giải thoát, nhà Phật bảo ấy là lam vậy! Mười năm, hai mươi năm, hoặc lâu hơn thế nữa thì con nước vẫn ôm bờ mà hôn lầy hôn đẽ, khiến cho những ai chậm chuyến đợi chờ cũng lầy lậm lạc quan trước sự ái ân của tạo hóa.

2. Những chuyến đò vào lúc tinh mơ luôn ẩn hiện trong tâm trí tôi và bàng bạc một nỗi hoài vọng tiếc nhớ. Dạo đó mạ đi buôn gạo, tức là đi bán gạo. Trời chưa sáng thì mạ đã lục tục dẩy thò xe gạo đi, tôi lẽo đẽo theo sau để tới những chỗ dốc cao thì dẩy giúp mạ và mấy o. Nhà tôi cách bến đò Triệu Thuận gần ba cây số, xuống tới bên sông thì trời cũng mới chỉ mờ nhạt ánh sáng ngày. Sương buổi sớm ướp lên dòng sông vẽ mơ màng quyến rũ, chính sương là bước thang cho sông chảy lên trời. Ba gam màu tông trắng hiện ra trước

## Thực hành Phật pháp

mắt: nước sông, làn sương sớm và bầu trời buổi tinh mơ.

Đi chợ với mạ buổi sớm mới thấy cái cơ cực của đàn bà quê mình. Chỉ riêng việc thò đến bốn bao gạo bằng chiếc xe đạp cũ đã là cực, thế mà còn chuyện qua sông lấm nổi. Người đi buôn xáo sớ nhất là chuyện qua đò này vì phải bốc gạo lên xuống rất cực. Tôi ngạc nhiên khi thấy mạ và mây o, mỗi người vác ùn ùn một bao gạo to lên đò. Ôi, cái sức mạnh ấy bình thường để gì có được? Hình như sông đã liên vận cho đôi tay phụ nữ một vận điệu bốc vác. Mạ chất gạo lên đò. Con đò chòng chênh một hồi để lấy lại tư thế thăng bằng. Từ trong bến ra quãng chục mét, chủ đò chống một cây sào dài xuống lòng sông rồi mới bật máy nổ. Sào tre cắm vào nước, chỗ mặt thoáng ấy như bị đâm thủng và cuộn xoáy một con nước. Chiếc đò ngang tiến ra, chia nước thành hai miền. Những con sóng bị đánh thức bởi mạn đò nên còn ngái ngủ, chúng vừa tản ra vừa ngập vạt hóp lầy sương. Khoảng không gian của người và nước, trong đó mọi sự tự do đều bị quán riết nhau thành một khối keo, con người không thể thoát ra sự mơ màng buổi sáng ấy được.

Đò cập bến bên kia mà trời vẫn chưa rõ rệt hẳn. Như thể mới chớp mắt thì con đò đã bơi một khoát chèo để sang bến. Qua sông mới biết cuộc đời thật ngắn, chỉ một khoát sóng đã xong. Sông thủ thi điều tiền nhân đã dạy, rằng thời gian như dòng sông, cứ trôi đi không bao giờ trở lại, chỉ có những cuộc nối tiếp mà thôi. Có qua sông mới biết vì sao những người chèo đò luôn chóng già cõi: tại bởi họ là những chàng thủ quỹ mãi cán đồng đếm thời gian.

3. Đi đò nhiều, nhưng những chuyến đò ngày xưa là đáng nhớ hơn cả. Ấy là thời chưa có đò chạy máy, chỉ một tay chèo bồng bênh trên sóng chậm rãi chở khách.

Có một buổi trưa mùa hè rất bóng, ông mẹ nội cho tôi đi sang thị xã Đông Hà chơi. Hồi đó được đi lên phố kể ra đã là một điều gần như xa xỉ với trẻ làng. Bến sông hôm ấy nhuộm sắc màu nắng buồn như báo hiệu cho tôi một nỗi niềm đón đợi. Trên đò có thêm



một cặp vợ chồng, người vợ bế đứa con tám tháng tuổi đang trùm khăn che nửa dưới khuôn mặt. Giữa dòng, một thoáng gió hất qua làm bay chiếc khăn. Thế là khuôn mặt đứa trẻ lộ ra dưới nắng, đôi môi bị sứt một bên rất tội nghiệp. Ông mẹ tôi giả lơ đi để khỏi gây sự khó chịu cho cặp vợ chồng. Nhưng người mẹ trẻ, không ai hỏi, cũng nói như thanh minh:

- Cháu nó sinh ra đã rứa rồi hai bác ạ. Chừ tụi con đem qua bệnh viện tỉnh coi có chữa được không chứ để ri mai mốt lớn tội nghiệp nó lắm!

Ngậm ngùi nuốt nước mắt vào trong, niềm thương cảm ứ đọng dưới những cặp mi đã được nắng chiều giấu giữ, để không ai phải khóc lên trong chuyến đò này. Dường như đó là chuyến đò buồn nhất mà tôi đã từng sang. Qua đến bờ bên kia, ông nội tôi vẫn nhìn theo cặp vợ chồng và đứa trẻ. Mẹ nội nói: - May ông bà mình sống phúc đức nên mình sinh ra bảy đứa con đều lành lặn cả. Một chuyến đò đong nặng nỗi đời. Qua sông để hiểu bài học nhân quả. Sông là cuộc đời mà sóng nước đã dạy rằng hãy giữ tâm mình sáng tựa sông, "giang tâm như kính tịnh vô trần".

4. Hồi đó cầu An Mô chưa xây, từ vùng lúa Triệu Phong muốn qua thị trấn Ái Tử phải đi bằng đò ngang sang bến chợ Hôm. Bến đò chỗ này cỏ rất nhiều, cỏ mọc chen giữa bãi đất khô trồng hoa màu rồi kéo vệt ra tận nơi chân mé nước sông. Những bông hoa cỏ may cứ đòi vươn lên theo ngọn bấp trở cờ. Cuộc đua chen của loài người bao giờ cũng nhốn nháo, riêng cuộc đua chen của loài cỏ thì thanh bình yên lặng.

Sông ở khúc này nhỏ hẹp. Nhưng hình như định luật Bernuli không tồn tại ở đây nên con nước cũng chỉ trôi rất nhẹ nhàng. Mái chèo của cụ già đưa khách vát nhẹ từng miếng một,



## Thực hành Phật pháp

động tác mềm mại như kiều người ta quấy nước bột hồ làm bánh bèo. Thi thoảng giữa dòng, cụ lại cho đò đi chậm lại để tâm tình với ông nội, bằng cách chắm mái chèo xuống mặt nước để hãm con đò. Khi ấy, mái chèo như một mũi kim đang khâu những nét chỉ lên tấm áo mặt nước. Dòng sông này một thời chứng kiến tang thương chiến tranh, hôm nay thì nhẫn nhục chịu đựng hệ lụy. Và những mũi kim mái chèo cứ thế ngày ngày vá víu lại nỗi tả tơi lịch sử.

Có lần ở bên sông, tôi nhặt một hòn đá cuội trắng rồi mang theo lên đò. Tôi đặt hòn cuội lên trên mép vịn. Con đò lần sóng chậm rãi đến nổi hòn sỏi không thể rơi xuống nước. Hình như sỏi đang trầm tư suy niệm điều gì đó. Bất chợt nhận ra, đã qua sông thì không chỉ con người mà đến cả những vật vô tri như sỏi đá cũng phải lẩn thẩn ngẫm ngợi chuyện đời. Và tôi nhớ đến câu thơ của thầy Minh Đức Triều Tâm Ảnh:

*Sống với núi mà tình chưa hóa núi  
Nên đôi khi lẩn thẩn một dòng sông*



# Cầu nguyện

Thơ: Trí Hải

Nhạc: Nguyễn Truyền

Valse

The image shows a musical score for a waltz titled 'Cầu nguyện'. It consists of ten staves of music, each with a line of Vietnamese lyrics underneath. The music is written in a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The lyrics describe a scene of prayer in a forest, mentioning a pond, a pagoda, and the Buddha.

Cho con thấy Phật Di Đà với  
ao bầy bèo và tòa sen xinh Vàng  
y lướt phủ bên mình và tay Phật  
đuôi rờ trên đỉnh đầu Hào quang tỏa  
khắp đêm sâu chiếu soi cõi Phật một  
màu nguy nga Rừng cây muôn sắc lá  
hoa Suối tiên róc rách chim hòa nhạc  
thanh Di Đà tiếp độ chúng sanh Về  
bên cõi ấy mặc tình rong chơi.

Hãy lên đường, nầy các tỳ-kheo,  
vì lợi ích cho số đông, vì an lạc cho số đông,  
vì thương tưởng thế gian, vì lợi ích và an lạc của chư thiên và nhân loại.

Lời Phật dạy



Bài viết và thư tử xin gửi: [hoangphapvn@gmail.com](mailto:hoangphapvn@gmail.com)  
[www.hoangphap.info](http://www.hoangphap.info)