

# Lời mở đầu

Chúng ta đang cầm trong tay một ấn bản đặc biệt đã được ấp ủ nhiều năm qua; là thành quả có được từ trái tim, khối óc và bàn tay của những người xuất sĩ trẻ mang đầy hoài bão và nhiệt huyết trên con đường lý tưởng xuất gia và phụng sự. Xin giới thiệu đến quý thầy, quý sư cô và quý vị độc giả ấn phẩm: GIẾNG NƯỚC THƠM TRONG - TẬP SAN ĐẠO BỤT ỨNG DỤNG LÀNG MAI THÁI LAN.

GIẾNG NƯỚC THƠM TRONG là một tập san xuất bản định kỳ dưới hình thức của một tạp chí Phật học nội chúng. Về cơ bản, trong mỗi số cấu trúc của tập san sẽ bao gồm sáu mục với nội dung như sau:

## VĂN HÓA LÀNG MAI

Gồm những bài viết nhằm làm rõ và tôn vinh những nét đẹp trong truyền thống Làng Mai và trong văn hóa xuất sĩ Làng Mai. Mỗi số của tập san sẽ xoay quanh một chủ đề nhất định, có thể là một sự kiện hoặc là một sinh hoạt đặc trưng ở Làng Mai.

## CHUYÊN ĐỀ

Là phần trọng tâm của tập san. Mỗi một (hoặc một vài) số báo sẽ tập trung trình bày, triển khai, và phân tích trên nhiều góc độ một vấn đề thuộc phạm trù tư tưởng, giáo lý, thực tập hoặc tổ chức đời sống mà đại chúng thường quan tâm.

## LUẬN VĂN

Là diễn đàn nơi những cái thấy, những quan điểm, những cách nhìn của các tác giả về sự thực tập, về giáo lý, cũng như những vấn đề khác trong đời sống tăng thân được trình bày.

## NGHIÊN CỨU

Là sân chơi cho những tìm tòi, nghiên cứu, khám phá mới.

## VĂN NGHỆ

Góc riêng cho những sáng tác thơ, văn, truyện ngắn, bình thơ, âm nhạc, hội họa...

## VÒNG TAY NHẬN THỨC

Giới thiệu các bài viết và nghiên cứu ngoài Làng Mai cũng như ngoài đạo Bụt liên hệ đến đời sống tu học.



# Mục lục

## VĂN HÓA LÀNG MAI

|                  |    |
|------------------|----|
| Lạy nhau đầu năm | 4  |
| Gìn giữ cho nhau | 10 |

## CHUYÊN ĐỀ

|                    |    |
|--------------------|----|
| Người đã về đã tới | 18 |
|--------------------|----|

## LUẬN VĂN

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Làng Mai Thái Lan trong dòng chảy tâm linh | 36 |
| Xuất sĩ Làng Mai và Internet (phần 2)      | 42 |

## NGHIÊN CỨU

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Danh sách thuật ngữ Duy Biểu  | 54 |
| Giải nghĩa thuật ngữ Duy Biểu | 62 |

## VĂN NGHỆ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Cà dao cời áo cho nhau     | 9  |
| Thơ Bạch dương nắng đi về  | 34 |
| Thơ Evolving               | 50 |
| Truyện ngắn Vết thương đầu | 70 |
| Trà cảm                    | 78 |

## VÒNG TAY NHẬN THỨC

|                      |    |
|----------------------|----|
| Niên biểu Đạo Bụt    | 80 |
| Trần Na và Pháp Xứng | 90 |
| Lược sử Wonhyo       | 92 |
| Thiền sư Dogen       | 94 |



# Văn hóa Làng Mai

Tăng thân đang trong giai đoạn hệ thống lại những giá trị đã dần thành hình trong suốt bốn mươi năm xây dựng Làng Mai để giữ gìn và tiếp nối con đường của Thầy. Trong đó một phần quan trọng là nhận diện được những nét đẹp của đời sống người tu để cùng nhau nhắc nhở thực tập, nuôi lớn những giá trị quý giá ấy trong xu hướng bị mai một dần những giá trị căn bản của người xuất sĩ do tác động của thời gian, xã hội biến đổi và sự thất thoát trong quá trình trao truyền. Chuyên mục này mong muốn được góp phần vào công cuộc giữ gìn bản sắc ấy bằng cách gửi đến quý thầy, quý sư cô những bài viết tổng kết lại theo chủ đề những nét nổi bật về văn hóa trong sinh hoạt mà tứ chúng Làng Mai đã và đang duy trì.

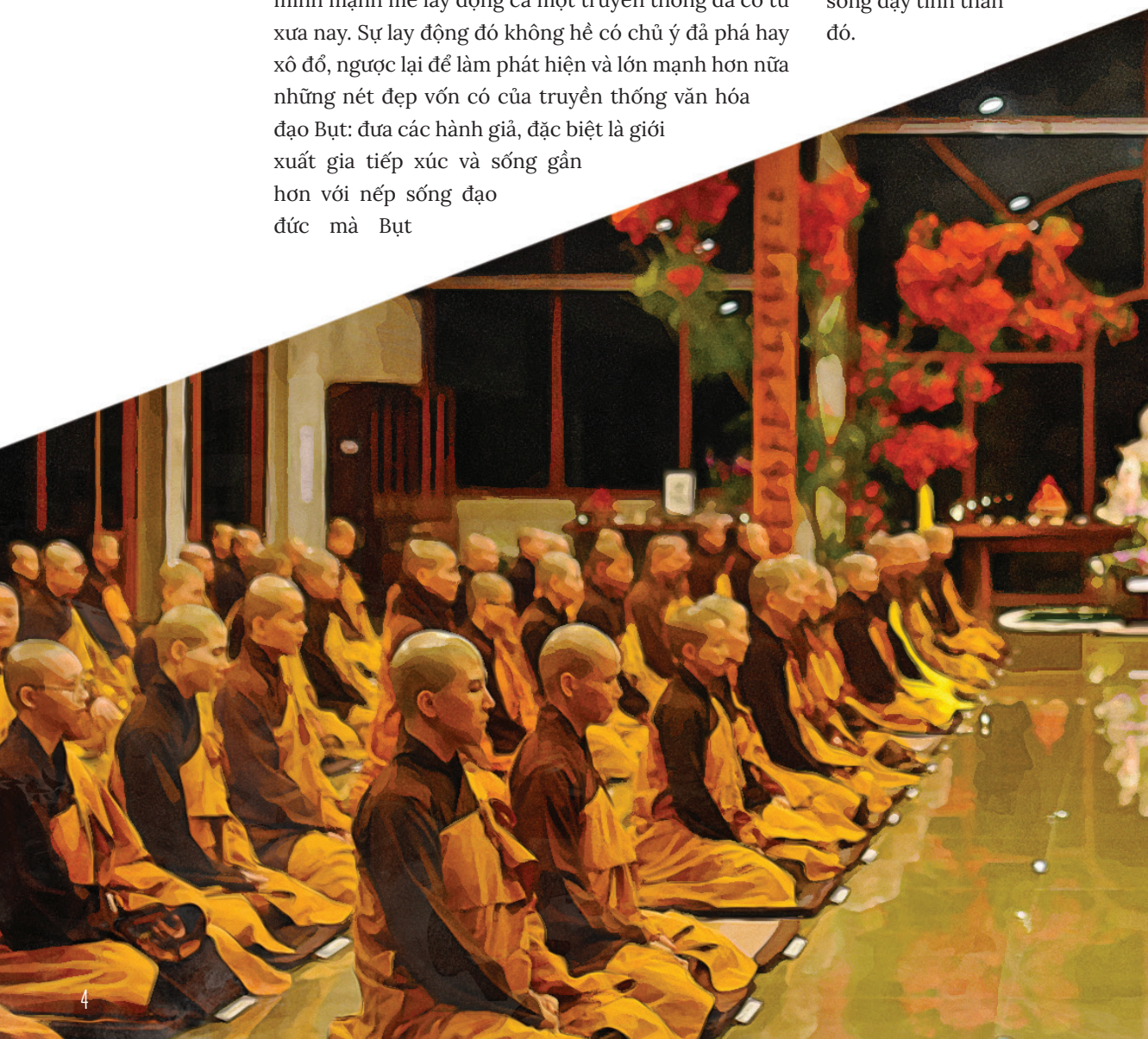


# Lay nhau đầu năm

Nguyễn Quý

**T**rong dòng chảy tiếp nối và phát triển của truyền thống thiền tập Làng Mai, có một vài sự thực tập được thành hình, chuyển mình mạnh mẽ lay động cả một truyền thống đã có từ xưa nay. Sự lay động đó không hề có chủ ý đả phá hay xô đổ, ngược lại để làm phát hiện và lớn mạnh hơn nữa những nét đẹp vốn có của truyền thống văn hóa đạo Bụt: đưa các hành giả, đặc biệt là giới xuất gia tiếp xúc và sống gần hơn với nếp sống đạo đức mà Bụt

đã để lại, đồng thời nuôi dưỡng thêm mỗi thâm tình đồng đạo và sự tương kính giữa những người xuất gia cùng chí hướng. Sự thực tập Phát nguyện và Đánh lễ đầu năm giữa hai chúng nam và nữ xuất gia (**Lay nhau đầu năm**) tại Làng Mai trong dịp năm mới là một trong những “hành động cách mạng” đã làm sống dậy tinh thần đó.





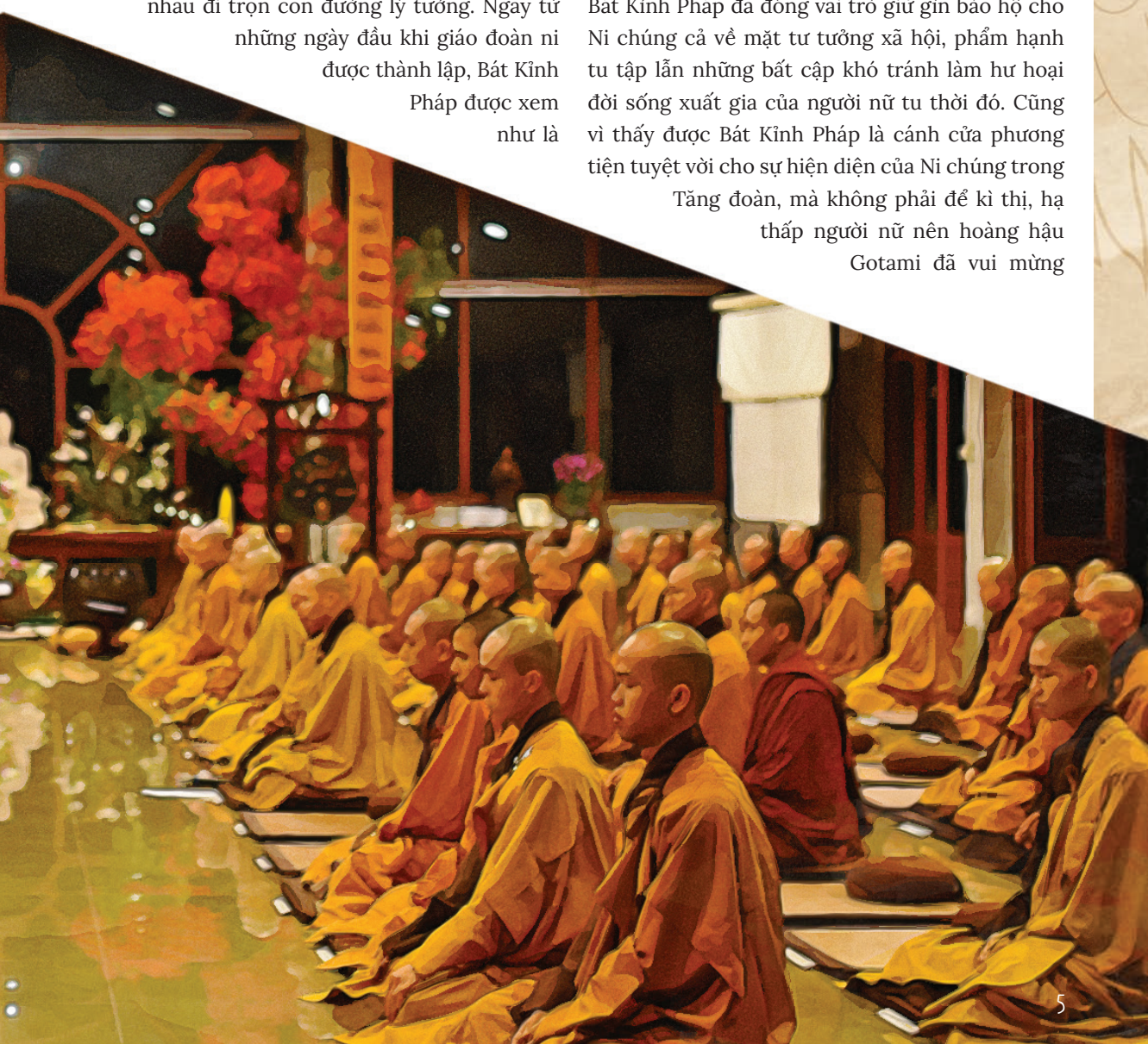
**Lạy nhau đầu năm** là một sự thực tập dành cho hai chúng nam và nữ xuất gia tại Làng Mai, ra đời vào khoảng năm 1998 và trở thành nghi thức thực tập chính thức vào đầu năm 1999 tại Làng Mai Pháp Quốc<sup>1</sup>. Sự thực tập này là một phương pháp đối trị được Sư Ông đề xuất ra trước những vấn đề mà đại chúng lúc bấy giờ đang gặp phải.

Chúng ta có thể xem đây là một phương pháp thực tập mới và có phần “cải cách” so với tư tưởng truyền thống đạo Phật. Nếu đã từng tiếp xúc với văn hóa đạo Phật Việt Nam hay trong lịch sử đạo Phật, chúng ta có thể sẽ kinh ngạc với hình ảnh Tăng chúng đối trước Ni chúng, chấp tay cung kính và lạy xuống để phát nguyện giữ gìn cho nhau, cùng

nhau đi trọn con đường lý tưởng. Ngay từ những ngày đầu khi giáo đoàn ni được thành lập, Bát Kinh Pháp được xem như là

một điều tiên quyết cho sự hiện diện của Ni chúng trong Tăng đoàn. Chúng nữ xuất gia luôn sống nương tựa vào Tăng đoàn của các vị nam xuất gia. Một vị Tỳ kheo ni dù 100 tuổi hạ cũng phải cung kính hành lễ và thực hành bốn phận đối với một vị Tỳ kheo, cho dù vị Tỳ kheo đó mới thọ giới. Những pháp thọ giới, tự tứ, cầu pháp, định tội... của Ni chúng nếu muốn thành tựu đều phải nương nhờ vào giáo đoàn nam khát sĩ. Nội dung của Bát Kinh Pháp khiến người ta có cảm giác vị trí của giáo đoàn nữ khát sĩ có phần không bình đẳng đối với giáo đoàn nam khát sĩ. Nhìn lại bối cảnh lịch sử thời Phật, trong một xã hội phân chia giai cấp và tính giới của Ấn Độ xưa, việc đồng ý cho nữ giới xuất gia được xem như một cuộc cách mạng lớn. Bát Kinh Pháp đã đóng vai trò giữ gìn bảo hộ cho Ni chúng cả về mặt tư tưởng xã hội, phẩm hạnh tu tập lẫn những bất cập khó tránh làm hư hoại đời sống xuất gia của người nữ tu thời đó. Cũng vì thấy được Bát Kinh Pháp là cánh cửa phương tiện tuyệt vời cho sự hiện diện của Ni chúng trong

Tăng đoàn, mà không phải để kì thị, hạ thấp người nữ nên hoàng hậu Gotami đã vui mừng





nói: “Thưa Tôn giả Ananda, ví như một người đàn bà hay một người đàn ông, còn đang tuổi trẻ, tảnh ưa trang sức, sau khi gội đầu xong, sau khi được một vòng hoa sen xanh hay một vòng vũ quý hoa, hay một vòng thiên tư hoa (hay cự thắng hoa) dùng hai tay cầm lấy vòng hoa ấy và đặt lên đỉnh đầu. Cũng vậy, thưa Tôn giả, tôi xin chấp nhận tám kính pháp này, cho đến trọn đời” (Kiều Đàm Di Kinh - Trung A Hàm 116). Tuần thủ nghiêm ngặt Bát Kinh Pháp cũng giống như người đi trong mưa có ô dù che không bị ướt; mặt khác sách tấn Tăng đoàn nam khát sĩ phải có thực tu thực học, trau dồi đức độ thì mới làm chỗ nương tựa và bảo hộ được cho ni giới.

Nếu như việc đồng ý có giáo đoàn nữ khát sĩ là một cuộc cách mạng trong thời Bụt thì việc các vị nam xuất sĩ đánh lễ các vị nữ xuất sĩ lại là một cuộc cải cách khác, làm lay chuyển một chiều hướng nhận thức đã trở thành nề nếp qua mấy ngàn năm. Chưa bao giờ trong lịch sử nhân loại, ý thức nhân bản và bình quyền được đề cao và lan rộng như ngày nay. Nếu như Bát kinh pháp đã hoàn thành vai trò lịch sử của nó trong hơn hai ngàn năm trăm năm qua thì cũng cần có những yếu tố mới xuất hiện nhận lãnh vai trò trong thời đại mới. Và sự thay đổi kia có thể được xem là một bước chuyển mình để đi tới, phù hợp hơn với văn hóa nhận thức thời đại, với tinh thần cùng tu học, thực tập, hoạt động và phụng sự chung như một dòng sông và vẫn giữ được sự tôn kính dành cho giáo đoàn nam xuất gia. Ngoài Bát Kinh Pháp dành cho quý sư cô, Sư Ông Làng Mai cũng đã quy định ra tám điều thực tập dành cho phía quý thầy, cũng gọi là **Bát Kinh Pháp dành cho chúng Nam khát sĩ**<sup>2</sup>. Không phải chúng ta muốn chứng minh Làng Mai có nam nữ bình quyền, mà chỉ muốn nói lên cả hai giới đều là con của Bụt Tổ và của Sư Ông, ai cũng đều có khả năng tu học, phụng sự và giúp đời như những hóa thân của các vị Bồ Tát. Vì vậy chúng ta phải thương yêu kính trọng lẫn nhau, giữ sự tương

kính và nâng đỡ bảo hộ cho nhau trên con đường tu học. Hồi đó, trong không khí trang nghiêm và đầm ấm của ngày đầu xuân năm 1999, đích thân Sư Ông và thầy Giác Thanh đã cùng với quý thầy khác đứng trước đại chúng nữ xuất sĩ Làng Mai, cung kính lạy xuống ba lạy, với tâm niệm cùng tiếp nối con đường cao đẹp của Bụt Tổ. Và lời quán nguyện sau đây đã lần đầu tiên được đọc lên:

“Đảnh lễ Đức Quan Âm.

Chúng tôi là những người nam xuất gia, là những vị Tỳ Khưu, là những Sa di, có người còn đáng tuổi để làm con quý vị, có người còn đáng tuổi làm em trai quý vị, có người đã đáng tuổi làm anh của quý vị, lại có người đã đáng tuổi làm cha của quý vị. Tuy nhiên trong mỗi người của chúng tôi đều có bóng dáng của Bồ Tát Phổ Hiền đại sĩ, bởi vì chúng tôi là đệ tử của Bồ Tát Phổ Hiền đại sĩ và là sự tiếp nối của Phổ Hiền đại sĩ. Chúng tôi muốn lạy xuống trước quý vị, những người nữ xuất gia, những vị Tỳ Khưu ni, những vị Thích Xoa Ma Na, những vị Sa di ni, trong quý vị có những người đáng tuổi làm mẹ chúng tôi, có những người đáng tuổi làm chị chúng tôi, lại có những người đáng tuổi làm em gái chúng tôi hoặc làm con gái chúng tôi...”

Tuệ giác này đã được học hỏi từ kinh Tạp A Hàm số 1165 trong Hán Tạng: đặt mình vào vị trí là những người con, người em, người anh chị hay cha mẹ để có thể chấp nhận và thương kính nhau như những thành phần trong cùng một gia đình huyết thống. Sự kính trọng đó tạo nên mối liên hệ thâm tình trong đời sống xuất gia mà không đi về phía ràng buộc. Cũng vậy, chúng nữ xuất gia quán nguyện:

“Đảnh lễ đức Phổ Hiền.

Chúng tôi là những người nữ xuất gia, là những vị Tỳ Khưu ni, là những Thích Xoa Ma Na, là những Sa di ni, có người còn đáng tuổi làm con gái của quý vị, có người còn đáng tuổi làm em gái quý



1. Nghi thức thực tập xin tham khảo tại: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/loi-quan-nguyen/loi-quan-nguyen-le-lay-nhau-dau-nam/>

2. Nội dung văn bản xin tham khảo tại: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/tu-dien-lang-mai/tu-dien-lang-mai-b/> Bát kinh pháp.

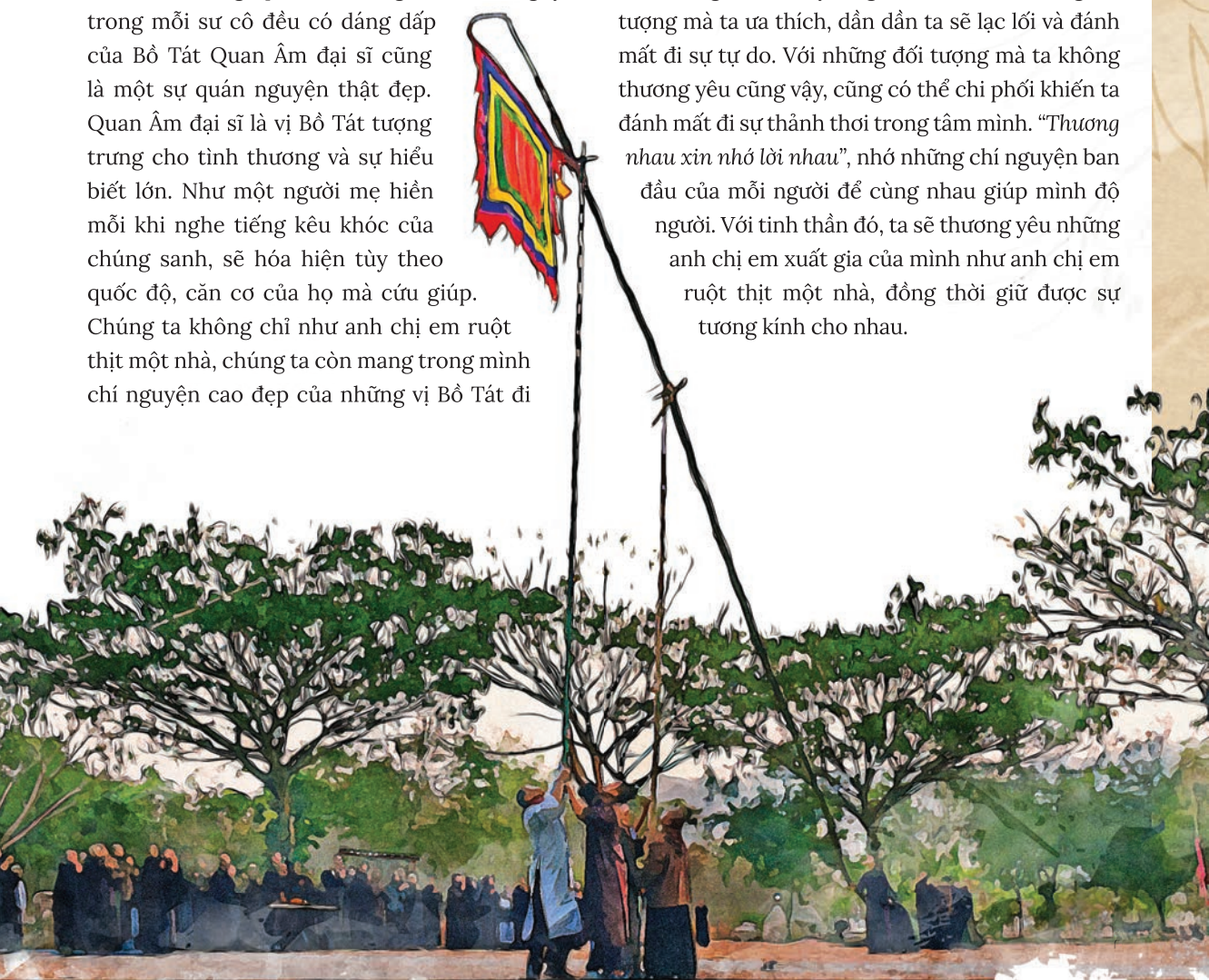


vị, nhưng cũng có người đã đáng tuổi làm chị của quý vị, lại có người đã đáng tuổi làm mẹ của quý vị. Tuy nhiên trong mỗi người chúng tôi đều có bóng dáng của Bồ Tát Quan Âm đại sĩ, bởi vì chúng tôi là đệ tử của Bồ Tát Quan Âm đại sĩ và là sự tiếp nối của Quan Âm đại sĩ. Chúng tôi muốn lay xuống trước quý vị, những người nam xuất gia, những vị Tỳ Khưu, những vị Sa di, trong quý vị có những người đã đáng tuổi làm cha chúng tôi, có những người đáng tuổi làm anh chúng tôi, lại có những người đáng tuổi làm em trai chúng tôi và những người mới đáng tuổi làm con trai chúng tôi...”

Mỗi vị nam xuất sĩ quán nguyện tự thân là sự tiếp nối của Bồ Tát Phổ Hiền Đại Sĩ, vị Bồ Tát tượng trưng cho nguyện lực và hành động. Mang dáng dấp của Bồ Tát Phổ Hiền trong trái tim tức là mang hành động và chí nguyện cao đẹp, đi vào cuộc đời, giúp mình độ người. Quán nguyện trong mỗi sư cô đều có dáng dấp của Bồ Tát Quan Âm đại sĩ cũng là một sự quán nguyện thật đẹp. Quan Âm đại sĩ là vị Bồ Tát tượng trưng cho tình thương và sự hiểu biết lớn. Như một người mẹ hiền mỗi khi nghe tiếng kêu khóc của chúng sanh, sẽ hóa hiện tùy theo quốc độ, căn cơ của họ mà cứu giúp. Chúng ta không chỉ như anh chị em ruột thịt một nhà, chúng ta còn mang trong mình chí nguyện cao đẹp của những vị Bồ Tát đi

vào cuộc đời. Nếu chúng ta dành thời gian để đi tìm kiếm những nhu yếu tình cảm cá nhân thì chúng ta sẽ không thực hiện được chí nguyện đó, sẽ không thể là sự tiếp nối của đức Quan Âm và đức Phổ Hiền đại sĩ. Đó là một lời nhắc nhở thật mạnh mẽ và sâu sắc.

Trong nhiều bài pháp thoại dành cho chúng xuất sĩ, Sư Ông thường dạy thương và được thương là những nhu yếu bình thường của con người. Nếu là người xuất gia, chúng ta phải biết hướng những điều đó đi về phía tự do. Thay vì trốn tránh đè nén hay bị nhu yếu đó chi phối, ta phải chủ động đưa nó đi về nẻo tươi sáng và cao đẹp như ta muốn. Người xuất gia là những người hướng đời sống của mình về phía Chân - Thiện - Mỹ, thế nên nếu ta có rung động trước một bước chân, một nụ cười, một đời sống thánh thiện thì cũng là điều tự nhiên. Tuy vậy nếu chúng ta có tâm ý ràng buộc, nắm bắt những đối tượng mà ta ưa thích, dần dần ta sẽ lạc lối và đánh mất đi sự tự do. Với những đối tượng mà ta không thương yêu cũng vậy, cũng có thể chi phối khiến ta đánh mất đi sự thanh thoi trong tâm mình. “*Thương nhau xin nhớ lời nhau*”, nhớ những chí nguyện ban đầu của mỗi người để cùng nhau giúp mình độ người. Với tinh thần đó, ta sẽ thương yêu những anh chị em xuất gia của mình như anh chị em ruột thịt một nhà, đồng thời giữ được sự tương kính cho nhau.





“Chúng tôi là con của Bụt và đệ tử của Thầy; quý vị cũng đều là con của Bụt và đệ tử của Thầy. Vì vậy chúng tôi và quý vị đều là con một nhà, và ba cái lạy cung kính này là để chúng tôi tự nhắc nhở chúng tôi và cũng để nhắc nhở quý vị về sự thật ấy. Chúng ta phải nhớ xem nhau như anh chị em ruột thịt một nhà và phải bảo vệ cho nhau để tất cả mọi người trong chúng ta đều có thể sống trọn vẹn được suốt đời cuộc sống đẹp đẽ và có ý nghĩa của một người xuất gia.”

Khi trở về tìm hiểu trong giới luật và các kinh văn nguyên thủy, ta sẽ tìm thấy nhiều hướng dẫn cụ thể dành cho những người trẻ tuổi trong quá trình tu học và đời sống hằng ngày, như là gốc rễ góp phần tạo nên sự thực tập Lạy Nhau đầu năm của Làng Mai. Điển hình như nội dung kinh Tạp A Hàm 1165 Hán Tạng (tương đương với kinh Bharadvājasutta 35.127 Tương Ưng Bộ.), kinh Tuổi Trẻ và Hạnh Phúc (Tam Di Đề Kinh – Tạp A Hàm 1078), kinh Biển (SN 35.228 và SN 35.229, tương đương kinh Đại Hải – Tạp A hàm 216 và 217)... Ta cũng thấy được tầm quan trọng của giới luật uy nghi dành cho chúng xuất sĩ trong sự thực tập này. Hay nói cách khác việc giữ gìn uy nghi giới luật chính là hành động cụ thể nhất trong đời sống hằng ngày để hiện thực hóa ba cái lạy cung kính và lời phát nguyện trước những người huynh đệ trong Tăng thân xuất gia của mình. Muốn thực hiện được lời phát nguyện giữ gìn cho nhau, ta phải có những hành động cụ thể:

“Chúng tôi nguyện ngày đêm tự bảo hộ cho chúng tôi và cũng là để bảo hộ cho quý vị, bằng giới luật và bằng uy nghi mà chúng tôi đã tiếp nhận được từ Bụt và từ Thầy. Và chúng tôi cũng cầu mong là quý vị cũng phát nguyện ngày đêm tự bảo hộ cho quý vị và bảo hộ cho chúng tôi bằng sự hành trì những giới luật và những uy nghi mà quý vị đã tiếp nhận.”

Là người xuất gia khi phát nguyện dẫn thân vào con đường tu tập và phụng sự đều phải hành trì giới luật để bảo hộ tự do của mình và của người khác. Giới luật được ví như tấm gương sáng soi chiếu nội tâm của mỗi người. Mỗi một hành động, lời nói và ý nghĩ của một người xuất gia trong đời sống hằng ngày đều nương nơi giới luật mà biểu hiện ra được sự thanh tịnh và hoà hợp. Đó là tinh thần của giới luật, cũng là bản chất của tình huynh đệ và đời sống tu học chung giữa hai chúng xuất gia.

Sự thực tập phát nguyện Lạy nhau đầu năm là một lời nhắc nhở đầy thương yêu, giúp các thành viên trong Tăng thân sống với nhau như một gia đình tâm linh có lý tưởng cao đẹp, luôn biết nâng đỡ nhau, và tạo nên một nét đẹp chung trong sự thực tập tiếp xử qua lại với nhau trong cùng một môi trường tu học. Đây cũng là sự thực tập tiếp nối một truyền thống văn hóa đẹp giữa những người xuất gia cùng chí hướng, thể hiện được tinh thần bất nhị, mình luôn có trong nhau, luôn biết tìm cách để bảo hộ và gìn giữ cho nhau trong đời sống tâm linh.



Ca dao

# Cởi áo cho nhau

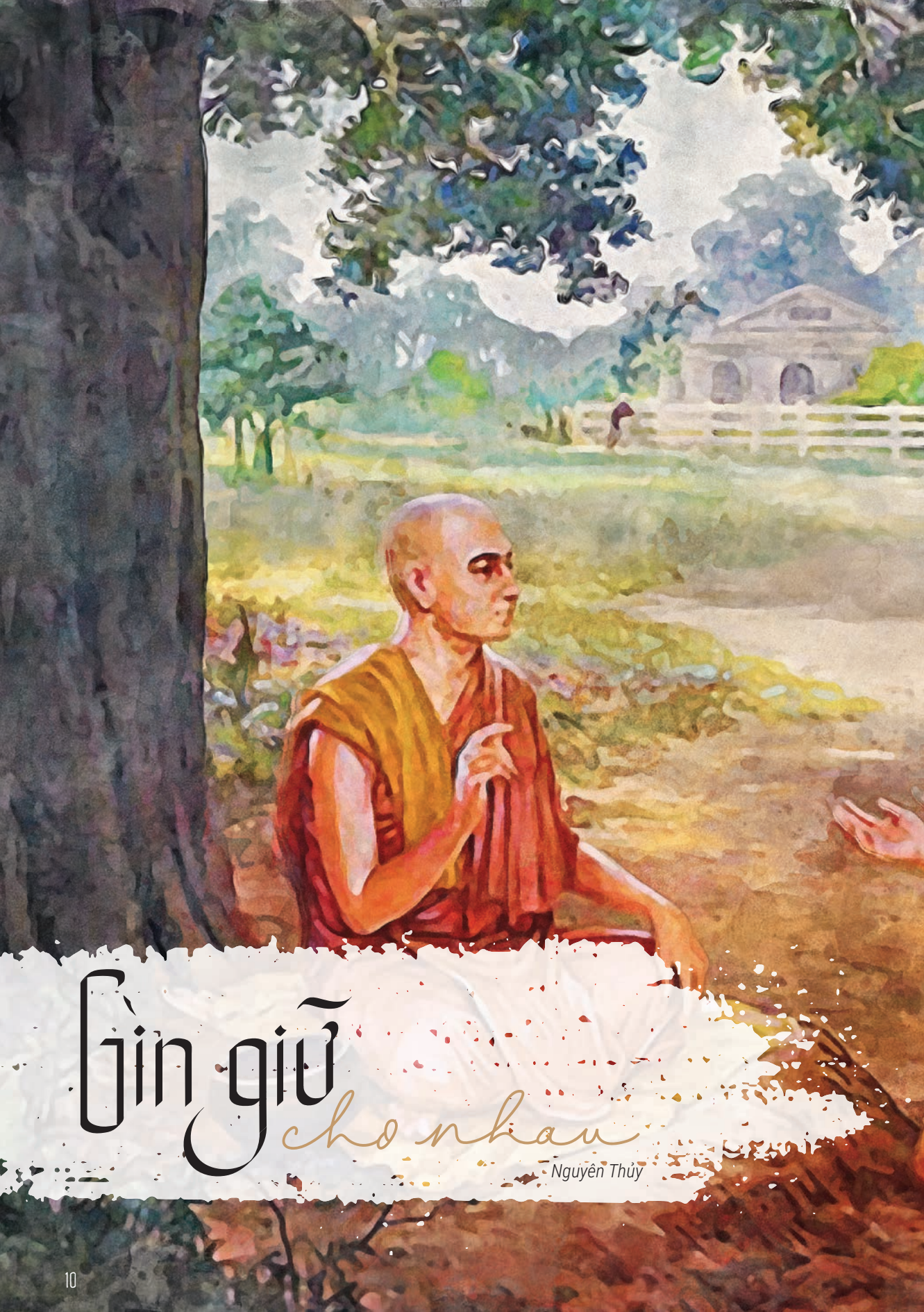
Tặng những em bé quê có lòng thương người.

Mưa lâm râm ướt đầm lá hẹ,  
Em thương những người không mẹ không cha.  
Khi thương chẳng kể gần xa,  
Khi thương chẳng phải ruột - rà cũng thương.  
Tháng mười, lạnh buốt thấu xương,  
Có em bé đứng bên đường co ro:  
Gió mưa tím thịt, bầm da,  
Không manh áo mỏng để mà che thân.  
Lòng em tưởng niệm chuyên cần:  
“Từ bi cứu độ trăm luân mọi loài”  
Em liền cởi chiếc áo tôi,  
Quàng cho đứa nhỏ, thế rồi em đi.  
Ngây thơ chẳng tính toán gì,  
Biết mình làm phải, tiếc chi với đời.  
Cu Tèo mới vỗ vào vai,  
Bảo rằng: “Cho thế, nó hoài của đi !  
Về nhà mẹ hỏi một khi,  
Áo tôi đâu mất, mày thì tính sao ?”,  
Nghe lời em thấy nao nao  
Nhưng em vẫn cứ làm cao, gặt đầu:  
“Thương nhau cứ cởi cho nhau,  
Về nhà mẹ hỏi qua cầu gió bay.”

Tâm Kiên<sup>1</sup>

1. Tâm Kiên là bút danh của Sư Ông khi viết Ca Dao Mới đăng trong Nguyệt san Phật Giáo Việt Nam

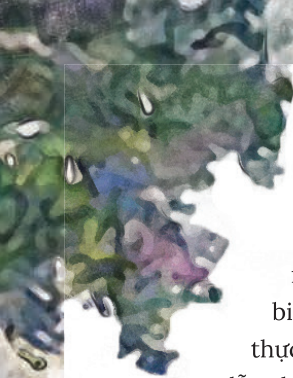




# Gìn giữ cho nhau

Nguyễn Thủy





**T**rong tăng đoàn của Bụt có nhiều vị xuất gia khi tuổi còn rất trẻ. Tìm về các kinh điển nguyên thủy, chúng ta có thể biết được những phương pháp thực tập cụ thể mà Bụt đã hướng dẫn cho những đệ tử trẻ tuổi của mình, giúp cho các thầy và các sư cô bảo hộ tâm mình để sống trọn đời như một người xuất gia phạm hạnh. Cuộc đối thoại dưới đây dẫn từ Tập A-hàm kinh 1165, tương đương với kinh Bharadvāja trong Tương ưng bộ :

Đây là những điều tôi nghe vào một thời mà Tôn giả Tân-đầu-lô ở trong vườn Cù-sư-la, tại Câu-thiểm-di. Bấy giờ có quốc vương Bà-sa tên



Ưu-đà-diên-na, đến chỗ Tôn giả Tân-đầu-lô. Thăm hỏi nhau xong, ngồi lui qua một bên, vị quốc vương bạch Tôn giả Tân-đầu-lô:

“Thưa Tôn giả! Vì nhân gì, duyên gì mà các Tỳ-kheo tân học, tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, xuất gia chưa lâu ở trong Pháp và Luật này, sống rất an lạc, các căn tươi vui, dung mạo thanh tịnh, sắc da tươi sáng, thích tĩnh, ít động, tâm tĩnh hồn nhiên, không tham nhiễm dục vọng thế gian, có thể sống tu trì phạm hạnh, thanh tịnh trọn đời?”

Tôn giả Tân-đầu-lô đáp:

“Thưa Đại vương! Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đã dạy các Tỳ-kheo như sau: ‘Các Tỳ-kheo nếu gặp người phụ nữ lớn tuổi thì nên coi như mẹ. Gặp người nữ trung niên thì nên coi như chị gái hoặc em gái. Gặp người nhỏ tuổi thì nên coi như con gái. Vì nhân duyên này nên các Tỳ-kheo tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, xuất gia chưa bao lâu ở trong Pháp và Luật này sống an ổn, an trú, các căn tươi vui, dung mạo thanh tịnh, sắc da tươi sáng, thích tĩnh, ít động, tâm tĩnh hồn nhiên, không tham nhiễm dục vọng thế gian, có thể sống tu trì phạm hạnh, thanh tịnh trọn đời.’”

Vị quốc vương lại hỏi Tôn giả Tân-đầu-lô:

“Thưa Tôn giả! Tâm con người đầy tham cầu, dù có gặp người lớn tuổi coi như mẹ, gặp người trung niên coi như chị gái hoặc em gái, gặp người nhỏ tuổi coi như con gái, nhưng rồi lúc đó tâm người cũng có thể để cho tham sân si khởi lên thiêu đốt. Còn có nhân duyên nào khác hơn khiến cho các Tỳ-kheo tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, xuất gia chưa bao lâu ở trong Pháp và Luật này sống an ổn... trọn đời không?”

Tôn giả Tân-đầu-lô nói:

“Thưa Đại vương! Còn có nhân duyên khác nữa. Như Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đã dạy các Tỳ-kheo: ‘Hãy đến, này các Tỳ-kheo, hãy quán sát thân này từ chân đến đỉnh đầu, được che phủ bởi một lớp da mỏng, trong đó chứa đầy những thú bất tịnh.’”



Quán sát tất cả: tóc, lông, móng, răng, bụi dơ, nước dãi, da, thịt, xương trắng, gân, mạch, tim, gan, phổi, lá lách, thận, ruột, dạ dày, ruột non, ruột già, bàng quang, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, nước bọt, mỡ, tủy, máu, mủ, phân, nước tiểu...’ Nay Đại vương, vì nhân này, duyên này, nên các Tỳ-kheo tuổi còn trẻ, tóc còn xanh xuất gia chưa bao lâu ở trong Pháp và Luật này, sống an lạc, an ổn... trọn đời.”

Vị quốc vương lại hỏi Tôn giả Tân-đầu-lô:

“Thưa Tôn giả! Tâm người bay biến

rất nhanh chóng. Có thể rằng mới vừa quán thấy thân xác xấu xí bất tịnh mà rồi ngay sau đó lại thấy là đẹp dễ thơm tho. Vậy còn có nhân duyên nào khác khiến cho Tỳ-kheo tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, xuất gia chưa bao lâu trong Pháp và Luật này, sống an lạc, an ổn... trọn đời không?”

Tôn giả Tân-đầu-lô đáp:

“Thưa Đại vương! Còn có nhân duyên khác nữa. Như Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đã dạy các Tỳ-kheo: ‘Nên giữ gìn sáu cửa của mắt tại mũi lưỡi thân ý; hãy khéo thu nhiếp tâm mình. Nếu mắt thấy hình sắc, chớ nắm bắt tướng của hình sắc, chớ nắm bắt rồi chạy theo hình sắc đẹp mà thêm bám chấp. Nếu đối với mắt mà không an trú, thúc liễm, những pháp tham ái, không thiện lành của thế



gian sẽ lọt vào tâm mình. Cho nên các Tỳ-kheo phải giữ gìn uy nghi của mắt. Đối tai và âm thanh, mũi và mùi, lưỡi và vị, thân và xúc, ý và pháp lại cũng như vậy.”

Bấy giờ quốc vương Bà-sa, Ưu-đà-diên-na nói với Tôn giả Tân-đầu-lô:

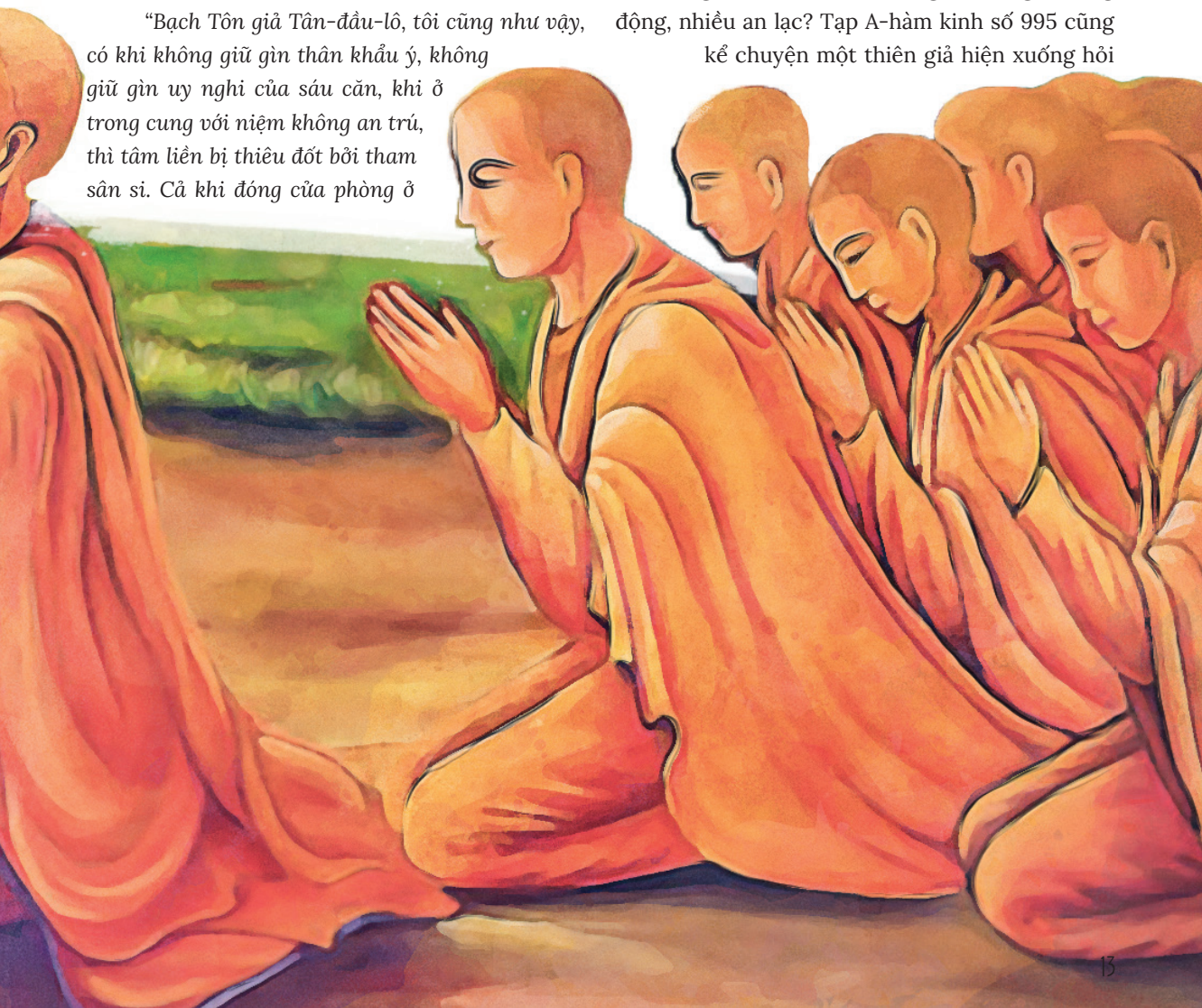
“Thưa Tôn giả! Thật vi diệu thay, thật hy hữu thay là lời dạy khéo léo này của Thế Tôn, bậc Tri giả, Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Chánh Giác. Chính nhân này, chính duyên này, mà các Tỳ-kheo tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, xuất gia chưa bao lâu ở trong Pháp và Luật này sống an ổn, an trú, các căn tươi vui, dung mạo thanh tịnh, sắc da tươi sáng, thích tĩnh, ít động, tâm tính hồn nhiên, không tham nhiễm dục vọng thế gian, có thể sống tu trì phạm hạnh, thanh tịnh trọn đời.”

“Bạch Tôn giả Tân-đầu-lô, tôi cũng như vậy, có khi không giữ gìn thân khẩu ý, không giữ gìn uy nghi của sáu căn, khi ở trong cung với niệm không an trú, thì tâm liền bị thiêu đốt bởi tham sân si. Cả khi đóng cửa phòng ở

một mình, ba độc còn thiêu đốt tâm tôi, hướng là ở trong cung. Lại có lúc tôi khéo nhiếp hộ được thân khẩu ý, nhiếp hộ được sáu căn, với niệm an trú, thì khi ở trong cung, tâm không bị thiêu đốt bởi tham sân si; cả khi ở trong cung tâm cũng không bị thiêu đốt, hướng là khi ở trong phòng một mình.”

Sau đó quốc vương Bà-sa Ưu-đà-diên-na hoan hỷ từ chỗ ngồi đứng dậy ra về.

Kinh trong tạng Pali có trình tự và nội dung gần tương tự với kinh chữ Hán. Nội dung kinh này cho ta biết rằng vị quốc vương đã quan sát thấy có rất nhiều người trẻ tuổi với dung mạo đẹp để xuất gia trong Tăng đoàn và khởi lên thắc mắc vì sao những người trẻ như vậy lại có thể xa lìa các hấp dẫn ngoài thế tục, sống trọn đời trong giáo pháp và luật nghi của Bụt với đời sống tĩnh lặng, ít vọng động, nhiều an lạc? Tập A-hàm kinh số 995 cũng kể chuyện một thiên giả hiện xuống hỏi





Bụt: Các khất sĩ tu ở chốn núi rừng (a-lan-nhã) thanh vắng, tĩnh lặng, tu phạm hạnh, ngày chỉ ăn một bữa, vì sao sắc diện lại được tươi sáng như vậy? Bụt trả lời bằng bài kệ:

*Không sâu luyện quá khứ,  
Không mong môi tương lai,  
Chánh trí luôn hành trì,  
Sống trong giờ hiện tại,  
Ăn uống biết chánh niệm,  
Nên dung mạo tươi vui.*

Từ đó có thể thấy trong Tăng đoàn đông đảo vào thời của Bụt, hình ảnh các vị khất sĩ trẻ toát ra vẻ an lạc hạnh phúc không phải là hiếm gặp. Tăng thân Làng Mai cũng có những điểm tương đồng và cũng đang thừa hưởng những phương pháp bảo hộ rất giống thời Bụt còn tại thế. Ở

bản kinh trên, Tôn giả Tân-đầu-lô đã trả lời câu hỏi của vị quốc vương bằng cách trích dẫn ra ba phương pháp thực tập mà Bụt đã dạy cho các Tỷ-kheo. Có thể tùy từng trường hợp mà ba phương pháp này đã được áp dụng thành công đối với các Tỷ-kheo có căn cơ khác nhau. Nhưng từ kinh nghiệm thực tập cá nhân của vị quốc vương khi ở trong phòng một mình hay ở giữa nội cung – nơi có nhiều thứ cảm dỗ các giác quan – thì ông ca ngợi cách thực tập bảo hộ các căn, giữ gìn uy nghi, an trú chánh niệm miên mật là phương pháp thù thắng nhất để không bị tam độc thiêu đốt tâm trí. Khi nhìn thấy hình sắc mà tâm thấy khả ái, nếu nắm bắt chúng rồi chạy theo không biết dừng lại thì sự phòng hộ coi như thất bại. Nếu xưa kia một vị cư sĩ biết quan sát đã thắc mắc: “*Phương pháp nào có thể giúp một người tu trẻ có thể sống an lạc trong đạo đến trọn đời?*”, thì chính những người tu trẻ thời hiện đại có tự đặt ra câu hỏi này cho mình hay không? Trong đời sống tăng sĩ giữa lòng xã hội tiêu thụ hiện đại thì ý nghĩa của việc giữ gìn chánh

niệm, uy nghi, bảo hộ sáu căn còn đặc biệt thiết thực và quan trọng để đi xa trên con đường xuất gia. Bụt nhắc nhở về sự thực tập hộ trì các căn rất nhiều trong các kinh nguyên thủy, chỉ xin trích lại ở đây một đoạn trong kinh Sedaka của Tương Ưng Bộ, Bụt dạy: “Nếu muốn giữ gìn cho chính mình thì cần thực hành tứ niệm xứ, nếu muốn giữ gìn cho người khác thì cần thực hành tứ niệm xứ. Trong khi giữ gìn cho mình, này các Tỷ-kheo, là giữ gìn cho người khác. Trong khi giữ gìn cho người khác, là giữ gìn cho mình.”



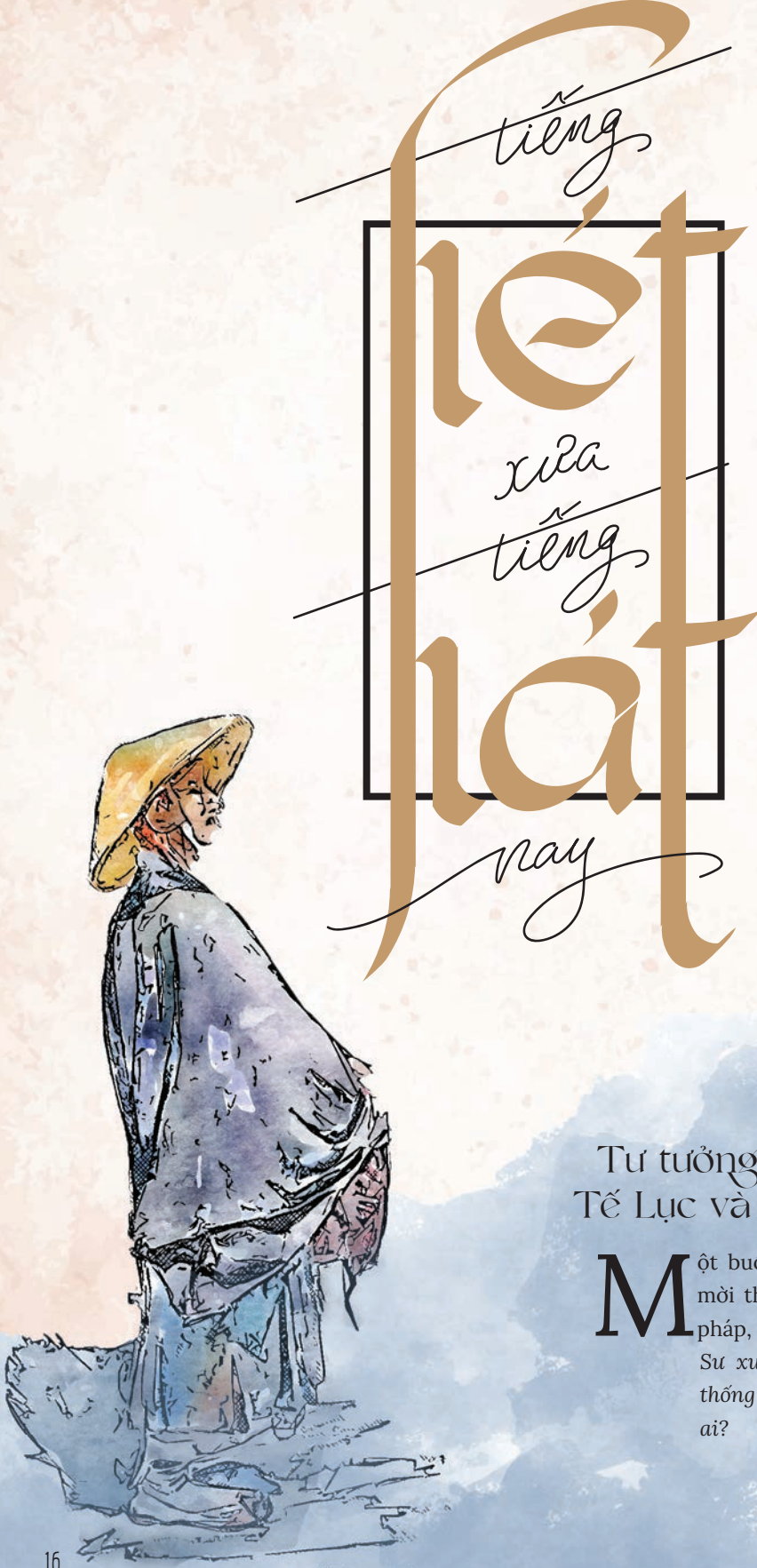


# Chuyên

## Đề

Những nét đặc thù của thiền tập tại Làng Mai là gì? Liệu phương pháp Thiền tập mà Làng Mai áp dụng có phải là phương pháp thiền chính thống của Phật giáo, hay là một sự sáng tạo hoàn toàn mới mẻ? Thiền Làng Mai đứng ở đâu trong dòng chảy lịch sử truyền thừa của thiền tập Phật giáo? Và Làng Mai đã kế thừa, phát huy được những gì mà các thế hệ tổ tiên tâm linh đi trước để lại? Để đi tìm lời giải cho những vấn đề trên, xin mời quý độc giả cùng đón đọc chuyên đề: ***Thiền tập Làng Mai trong dòng chảy lịch sử Đạo Bụt*** – Đi tìm gốc rễ tâm linh của thiền tập Làng Mai - với chủ đề thứ nhất: ***Làng Mai trong sự tiếp nối của tông Lâm Tế***, phát hành vào các số thứ nhất, thứ hai và thứ ba của Giếng Nước Thơm Trong - Tập san Đạo Bụt Ứng Dụng Làng Mai Thái Lan.





## Tư tưởng thiền trong Lâm Tế Lục và giáo lý Làng Mai

**M**ột buổi quan thường thị họ Vương mời thiền sư Lâm Tế lên toà giảng pháp, có vị tăng bước ra hỏi:

Sư xướng lên khúc hát của truyền thống nào, tiếp nối tông phong của ai?



Đến nay<sup>1</sup>, ở Làng Mai trong các lễ truyền giới, các giới tử vẫn được cấp giới điệp của thế hệ thứ bốn mươi ba tông Lâm Tế và thứ chín phái Liễu Quán. Chữ Tâm trong pháp danh Năm giới của thế hệ chúng ta là chữ thứ chín trong bài kệ truyền pháp của ngài Thật Diệu Liễu Quán ở đất Thuận Hoá (**Thật tế đại đạo, tánh hải thanh trừng, tâm...**). Thiền sư là người quê Phú Yên, học trò của thiền sư Minh Hoàng Tử Dung - người gốc Trung Quốc sang Việt Nam truyền đạo, thế hệ thứ ba mươi tư tông Lâm Tế. Chúng ta biết rằng bài kệ truyền đến ngài Tử Dung chỉ thực sự bắt đầu từ một thiền sư thế hệ thứ hai mươi mốt của tông Lâm Tế sống ở thế kỉ XIII, tức khoảng năm trăm năm sau khi Tổ thị tịch<sup>2</sup>. Việc để lại kệ truyền pháp chưa thịnh hành trong thời Đường. Tổ Liễu Quán nhờ thực hành thoại đầu mà ngộ đạo. Nhưng đó cũng không phải là phép thực tập ở thời Tổ Lâm Tế mà chỉ được phát triển sau đó mấy trăm năm. Chúng ta cũng biết rằng trong thế kỷ trước, các chùa của tông Lâm Tế Việt Nam trong đó có tổ đình Từ Hiếu, thực hành của chúng tăng đều pha trộn Mật, Tịnh và ngồi thiền. Việc dùng tiếng hét, đánh bằng gậy (hát bồng) hay xiển dương các pháp môn đặc trưng của tông Lâm Tế như tam huyền,

tam yếu, tứ tâm chủ, thậm chí công án, thoại đầu... đều không được ghi nhận. Vậy sau gần mười hai thế kỷ từ Tổ Lâm Tế đến thế hệ chúng ta còn lại gì hơn hai chữ “Lâm Tế” không? Nếu nhìn lại xem chính xác thiền sư Lâm Tế đã giảng dạy điều gì vào thế kỉ IX, chúng ta có cơ hội biết giáo lý của chúng ta có nét gì gọi là Lâm Tế không. Dĩ nhiên tông Lâm Tế bắt đầu từ thiền sư Lâm Tế nhưng không chỉ có vậy. Qua quá trình truyền trao đã có sự rơi rớt, cải biên và phát triển. Trong ba số báo liên tiếp chuyên mục này xin đăng lần lượt ba bài viết về liên hệ giữa tư tưởng thiền trong Lâm Tế lục và Làng Mai: Người Vô sự (về không khí và tư tưởng thiền thời mật Đường), Người đã về đã tới (về không khí và tư tưởng thiền Làng Mai), Người đâu và ta đâu (về liên hệ giữa Lâm Tế lục và giáo lý Làng Mai).

Tiếp theo bài viết Người Vô Sự của số báo trước, mô tả không khí thiền tập và tư tưởng thiền phái Lâm Tế ở bối cảnh lịch sử thời mật Đường, trong số báo này xin mời quý độc giả đọc và cảm nhận không khí thiền tập và tư tưởng thiền Làng Mai trong bối cảnh xã hội hiện đại qua bài viết dưới đây.

<sup>1</sup> Tính từ thời điểm trước năm 2022

<sup>2</sup> Về lịch sử truyền thừa các bài xin tìm theo từ khóa "kệ truyền thừa tông Lâm Tế" trên internet.



Thứ Bảy, ngày... tháng... năm...

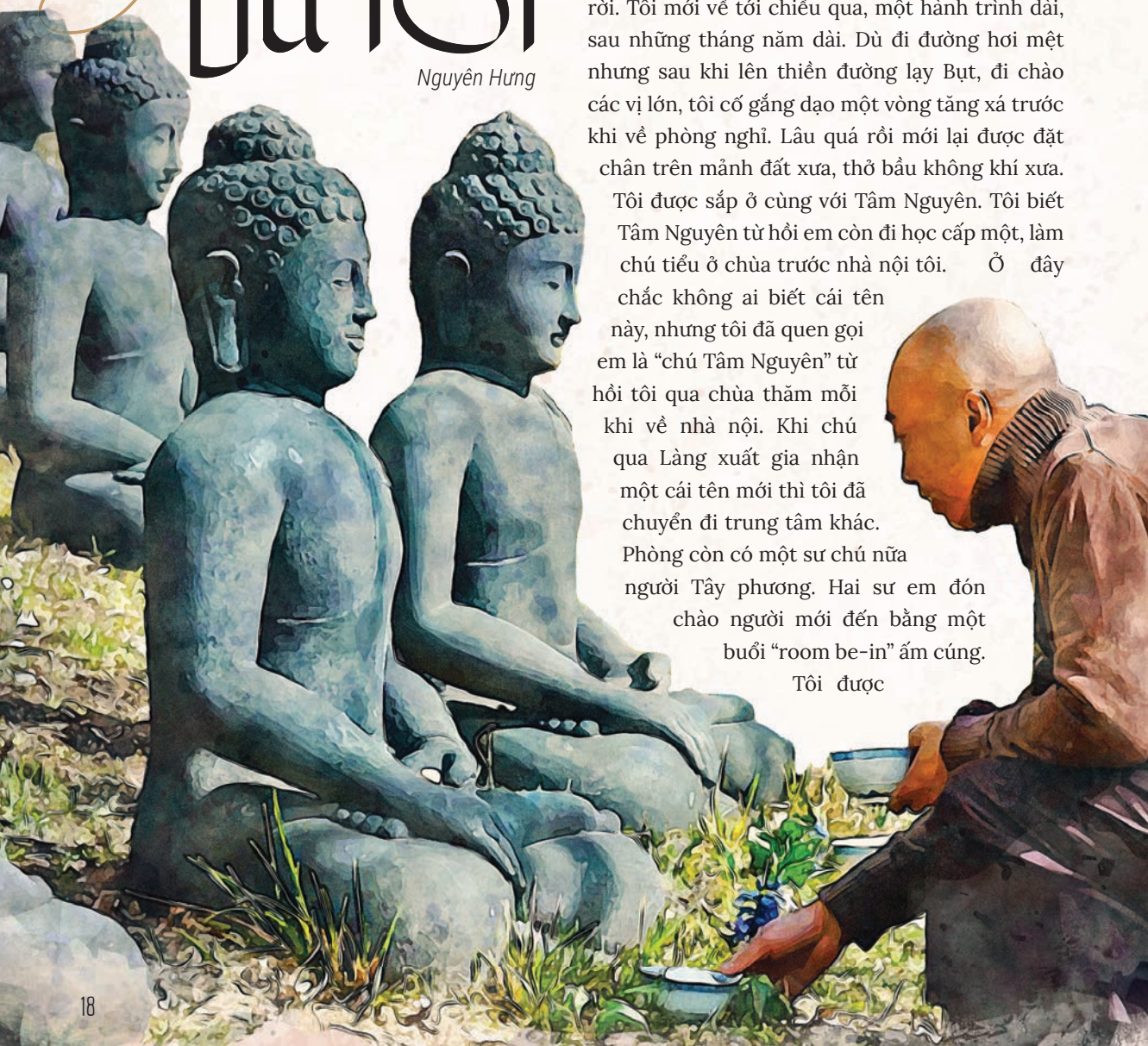
# Đã về Đã tới

Nguyễn Hưng

Tỉnh dậy khi trời còn tỉnh mơ, phải mất một thoáng tôi mới ý thức được thời gian và định hình được không gian xung quanh. Mình đang ở Làng! Biết vậy tôi chợt mỉm cười. Giữa lúc căn phòng còn tối, nụ cười ấy chỉ mình tôi cảm. Tôi nhắm bài kệ cùng với nụ cười như một nghi lễ đầu ngày. Nằm yên thêm có thể nghe tiếng bước chân chậm rãi đầu tiên trên hành lang và tiếng nước sôi reo từ phòng bên. Tiếng động từ từ dày thêm và sinh động hơn: tiếng vòi nước chảy, mắc áo chạm vào nhau, tiếng dép đặt trên kệ, tiếng mở đơn... những thanh âm thật thân thuộc. Nói đúng ra thì tôi đã thức nhưng chưa muốn dậy, chân tay hơi rã rời. Tôi mới về tới chiều qua, một hành trình dài, sau những tháng năm dài. Dù đi đường hơi mệt nhưng sau khi lên thiền đường lạy Bụt, đi chào các vị lớn, tôi cố gắng dạo một vòng tăng xá trước khi về phòng nghỉ. Lâu quá rồi mới lại được đặt chân trên mảnh đất xưa, thở bầu không khí xưa.

Tôi được sắp ở cùng với Tâm Nguyên. Tôi biết Tâm Nguyên từ hồi em còn đi học cấp một, làm chú tiểu ở chùa trước nhà nội tôi. Ở đây chắc không ai biết cái tên này, nhưng tôi đã quen gọi em là “chú Tâm Nguyên” từ hồi tôi qua chùa thăm mỗi khi về nhà nội. Khi chú qua Làng xuất gia nhận một cái tên mới thì tôi đã chuyển đi trung tâm khác. Phòng còn có một sư chú nữa người Tây phương. Hai sư em đón chào người mới đến bằng một buổi “room be-in” ấm cúng.

Tôi được





chuẩn bị sẵn cho chăn đệm ấm, đầu giường sắp sẵn đèn đọc sách, một chậu cây kiểng nhỏ và một tượng Bụt - những đồ dùng cũ kĩ đã mang dấu ấn của bao nhiêu người. Cũng cái cách ngày xưa ở Làng tôi chuẩn bị để đón huynh đệ nào đó từ xa đến. Với tôi nơi đây là quê hương tuổi thơ. Thời thơ ấu của một thầy tu có thể là ba năm, năm năm chập chững học cách sống ở chùa. Những ấn tượng ban đầu luôn được ghi cất lại trong tầng thức bằng cảm xúc nguyên sơ. Trên mảnh đất tuổi thơ, bây giờ tôi lại thành người lạ. Khi tôi đi các sư chú ở đây còn chưa biểu hiện và bây giờ các sư em đón tôi như một người mới, nhiều em tò mò muốn biết tôi từ đâu tới, vì sao đi xuất gia, vì sao biết pháp môn. Như mọi cuộc phỏng vấn khác, tôi đã kể một ngàn lần câu chuyện xuất gia, thời sa-di. Nhưng có lẽ mỗi lần lại hơi khác một chút. Tôi thấy mình ngày xưa trong các sư chú. Có thể các sư chú đang sống trong tuổi thơ mà chưa ý thức được, cũng như tôi ngày xưa.

Sau bữa sáng tôi muốn tìm thăm lại những góc thân quen một thời. Đầu tiên là vườn Bụt, vẫn từng đó vị, vẫn dáng ngồi vững chãi, vẫn nụ cười thành thoi. Bước qua con đường đất nhỏ, trong đầu tôi vang vang câu hát: *Quê hương đi về trên mỗi bàn chân, bao nhiêu con đường...* Hàng cây non nớt năm xưa đã thành những người trưởng thành.

Có cây cao lớn, có cây hơi còi. Có khoảng trống chỉ còn lại bốn đất. Có hai cây trồng hơi sát, tán mỗi cây tỏa ra một bên; chúng chia không gian cho nhau. Tôi lại ghé những gốc cổ thụ xưa, có cây vẫn còn đó xanh tốt, có cây đã gãy đổ. Nhiều chỗ vẫn hoang sơ như xưa, ít có dấu chân người lui tới.

Con đường đất hơi lầy vì mấy ngày đều có mưa. Tôi đặt từng bước chân cẩn trọng. Từ xưa, khi thiền hành tôi đã tập quen với cảm giác vui vẻ trong

khi giày dép hôm nào cũng bám đầy đất bùn. Theo năm tháng người ta không còn dễ dàng phản ứng khó chịu với những thứ như bùn nữa. Người ta cần học nhìn kĩ bùn để có thể mỉm cười với nó. Đó có lẽ là cấp độ nhỏ nhất của “hạnh phúc ngay trong khổ đau, niết bàn ngay trong sinh tử”. Bây giờ thì đã có những con đường mới tiện nghi hơn, nhưng có thêm lựa chọn không đồng nghĩa với hạnh phúc. Có chăng nó chỉ giúp tôi hồng thêm một mặt của cuộc đời. Tôi còn ấn tượng với lời Thầy từng viết: *Các tu tướng gia Đại Thừa thường đi quá trong khi đồng nhất pháp thân với cái lành, cái đẹp. Nói pháp thân là trúc tím hoa vàng, mây trắng trăng thanh thì đã làm cho pháp thân lu mờ đi một nửa. Chân tướng của pháp thân còn là bùn lầy nước đọng, tham sân si, còn là mọi loài đang khổ đau xâu xé...*

Ngồi bên ngoài phòng tôi dùng mấy cành tre khô cố gắng làm sạch đôi giày sau chuyến thăm những con đường xưa. Tâm Nguyên và một sư em khác mới từ trong phòng ra, có vẻ đang rất hào hứng, khoe với tôi một tấm thiệp thiết kế rất đẹp. Một mặt có in bài kệ ngồi thiền:

*Ngồi thiền trong bản môn  
Giây nào cũng thành đạo  
Cội nào cũng bỏ để  
Toà nào cũng Đa Bảo*

Mặt kia là một chỉ dẫn ngắn liên hệ đến nội dung thực tập trong bài kệ: “Ngồi thiền không phải là một việc lao nhọc để có an lạc trong tương lai; ngồi thiền là an lạc, là hạnh phúc”. Các sư em dự định sẽ thiết kế tất cả các bài kệ theo mẫu này và in tặng cho các tân sa-di xuất gia dịp tới. Tôi nghĩ đó là một món quà đẹp. Thời xưa không có máy tính, chúng tôi chỉ biết chép tay thi kệ để dán lên nơi thực tập để nhắc nhở. Tôi có rất nhiều kỉ niệm với thi kệ, ở chính nơi này khi mới làm tập sự và thời sa-di. Từ hồi còn là cư sĩ, sách Bước tới thành thoi của Thầy đã gây cảm hứng cho tôi tự chế ra một vài bài kệ. Thường phải đi xe máy tới sở làm mỗi sáng mà trong sách chỉ có kệ đi xe đạp và ngồi ô tô, nên tôi đã phỏng theo, làm ra bài “kệ ngồi xe máy”:



Lung thẳng trên xe máy  
Vững chãi và thanh thoi  
Thở vào thở ra biết  
Đến đây là đến nơi

Chẳng phải vì có đại ngộ tiểu ngộ gì mà tôi viết câu cuối như thế. Chắc hồi ấy đọc nhiều sách của Thầy nên tôi có hơi ngộ chữ! Nhưng hiệu quả là có thật; nó nhắc nhở tôi tìm hạnh phúc ở chính chỗ mình đang tới, không trông ngóng đi cho đến, cho nhanh. Đến bây giờ vẫn còn thuộc nó chứng tỏ là hồi đó tôi đã thực tập khá miên mật. Nó gần liền với những con đường thành phố inh ỏi còi xe, những nút tắc chen nhau nhích từng chút trên vỉa hè. Cái cuộc sống ngọt ngào đó chừng đã xa lạ quá rồi.

## Chủ Nhật, ngày... tháng... năm...

Ngày quán niệm, tôi hay gọi là “ngày làm siêng”. Trong cuốn Phép lạ, Thầy nói “ngày nào cũng thực tập chánh niệm, giờ nào cũng thực tập chánh niệm... Nói thì dễ nhưng thực hành cho được thường xuyên là chuyện không dễ...” Nên sinh ra một ngày chuyên tu làm “bàn đạp tạo nên thói quen tốt đẹp của sự thực tập quán niệm”, lan tỏa năng lượng sang những ngày sau đó. Trong “thực đơn” của ngày quán niệm thì pháp thoại không hẳn quan trọng hơn các thời khóa khác, nhưng luôn là món ăn chính. Sáng nay vị giáo thọ có kể lại thời điểm Thầy công bố câu linh chú thứ năm. Trước đó đã có bốn câu linh chú rồi và ai cũng ngóng chờ tuệ giác mới của Thầy. Khi Thầy mời một sư em đọc to lên câu “Đây là giây phút hạnh phúc” thì cảm tưởng mọi người đều thở phào, có những tiếng cười xua đi cảm giác yên lặng hồi hộp trong thính chúng. “Tuồng gì ghê gớm!” Đâu có gì là thần bí, đâu có gì khó làm?! Nghe đến mantra là người ta liên tưởng đến Mật tông nhưng Thầy quan niệm thần chú không theo hướng siêu hình: “Những câu linh chú của Làng không cần phải đọc lên bằng tiếng Phạn, dù mới thực tập nhưng nếu có mặt một trăm phần trăm thì hiệu quả sẽ có liền lập tức. Những gì ta muốn tìm đang có ngay trong giây

phút hiện tại, trong đó có giải thoát, giác ngộ, niềm vui, hạnh phúc, Tịnh độ hay Niết bàn...” Khi ngồi ăn cùng các sư con Thầy rất hay hỏi câu thần chú này. Thường thì ai cũng thuộc nằm lòng rồi nhưng các sư cô thì “ngoa” hơn nên trả lời liến, còn các thầy thì khá ấp úng vì còn thấy “sén sén”.

Lần này tôi còn trông ngóng ngày quán niệm để được thấy toàn Đại chúng, để làm quen với những gương mặt lạ và hy vọng gặp lại người quen. Nghe nói sư chị tôi vẫn còn ở đây mà từ sáng tới giờ chưa thấy tăm dạng. Sau giờ pháp đàm mấy anh chị em trong cây rủ nhau họp mặt ở nhà ăn tôi mới biết là sư chị làm việc trong bếp. Vẫn con người với giọng cười ấy, tuy có hơi ốm và xanh hơn chút ít. Sư chị đáng nhờ thỏ, đúng còn thua một em thiếu niên Việt Nam chứ chưa nói Tây phương. Ấn tượng đầu tiên hồi còn tập sự là thấy một cô gái tóc bím ngồi ghế mà cái chân có thể đung đưa không chạm đất. Vậy mà cuối cùng Sư Ông cho làm sư chị tôi. Người nhỏ nhắn vậy nhưng giọng hát rất cao và có nội lực, còn tôi hô canh cũng chưa kéo lên nổi. Ngồi thẩu tới giờ ăn chiều, chúng tôi nhắc lại đủ thứ chuyện nghịch ngợm thời xưa, hỏi về các anh chị em giờ này đã đi đâu, rồi về dự định tương lai của từng người. Vẫn còn những chuyện để cười nhưng nét tinh nghịch hồn nhiên của thời sa-di đã giảm đi phần nào. Ai cũng lớn và từng trải những ưu tư. Ngó đi ngó lại mà cả cây chỉ còn tính trên đầu ngón tay. Tôi chỉ còn một sư chị duy nhất. Có khi chúng ta tự nhận mình là con nhà giàu, kho tàng Thầy để lại thật đồ sộ, các pháp môn được Thầy diễn bày công phu, nhưng bao nhiêu đứa con của Thầy vẫn cứ “phải thêm một lần đóng vai người cùng tử”. Tôi rất thích ý nghĩa sâu sắc của câu chuyện “Bần tử y châu” và cũng thích nghe sư chị tôi hát bài Châu Ngọc Pháp Hoa. Trong giọng hát đúng là lấp lánh đầy châu báu. Thơ Thầy được phổ nhạc rất nhiều và bài nào cũng đích thực là một bài kinh, khi hát lên thì thành nhạc kinh. Ngón tay của nó chạm vào một sự thật có sẵn nơi mỗi người. Thật biết ơn ai đã phổ nhạc bài Châu Ngọc Pháp Hoa bởi một bài hát thường dễ thưởng thức, dễ lan tỏa hơn một bài thơ. Nhiều người được nghe hơn và được chiêm nghiệm nhiều lần hơn.



“Chúng ta là con của Bụt... nhưng chúng ta không thể chấp nhận được mình có thể làm được như Bụt. Mình đã là con của ông trưởng giả thì mình không cần đi qua mười giai đoạn chúc tụng rồi mới trở thành con của ông. Mười giai đoạn mà ông cha dùng để cất nhắc con mình lên chẳng qua là những phương tiện... Chúng ta đích thực là con của Bụt, chúng ta đích thực là Bụt, nhưng vì chúng ta có mặc cảm quá lớn nên đã không dám thừa nhận... Cũng như đợt sóng chính nó là nước rồi, nó đâu cần phải chạy Đông chạy Tây để tìm nước. Mình đã là cái mình muốn trở thành, gọi là Vô tác hay Vô nguyện.”

Tăng xá tối Chủ Nhật rộn ràng hơn mọi buổi. Đi coi phim hay đi uống trà ngắm trăng? Xem thử mười lăm phút đầu thì thấy lượng khán giả không giảm bớt mà còn đông lên. Tôi quyết định đi về phòng mượn một chiếc ghế tựa ra “rạp chiếu” để thỏa trí tò mò. Trong cái thế giới hiện đại này, bao lựa chọn hấp dẫn liên tục đón mời các giác quan con người, các nhà làm phim hẳn phải khá vất vả để khán giả không chuyển kênh. Xưa kia mỗi cuốn sách hay mỗi bộ phim chắc cũng chỉ dùng để chuyển tải một triết lý thôi. Còn bây giờ chẳng may chớp mắt cho đỡ mỏi là đã bỏ lỡ một giá trị sống sâu sắc được cài cắm đâu đó. Phim này có đoạn nói về một con cá sống trong lòng biển mà luôn ước ao thấy biển.

Khi được biết sự thật thì nó hoảng hốt: “Biển Cả là thế này ư? Đây chỉ là nước thôi”. Câu chuyện làm tôi nghĩ đến bài viết về Pháp án “đã về đã tới” mà tôi đang chạy nước rút để nộp bài. Tôi tưởng tượng ra hai con cá bảo nhau: “Hãy chứng minh chúng ta đang sống ở trong nước”. Nó dường như hiển nhiên và đầy dẫy xung quanh mình mỗi ngày, nhưng có cách nào diễn tả trọn vẹn được?! Một sư chi

bảo: “Viết mấy cái lý thuyết tư tưởng đó có ai đọc đâu; đời sống hàng ngày vẫn chật vật, xịch mịch, chẳng liên hệ gì đến chuyện chị em giận nhau hay biến đổi khí hậu, môi trường ô nhiễm...” Tôi nghĩ có cả hai chiều: vì không đọc nên người ta mới chật vật, hay vì chỉ đọc nên người ta vẫn còn chật vật? Những lúc an lạc thì cảm giác đã về đã tới đến và ở rất dễ. Nhưng ta có thể cảm thấy đã về đã tới cùng một lúc với khi buồn chán, sợ hãi không? Những lúc vội vàng, vụt chạc ta có thể cảm thấy đã về đã tới ngay khi vừa nhận ra mình “chưa về chưa tới”?





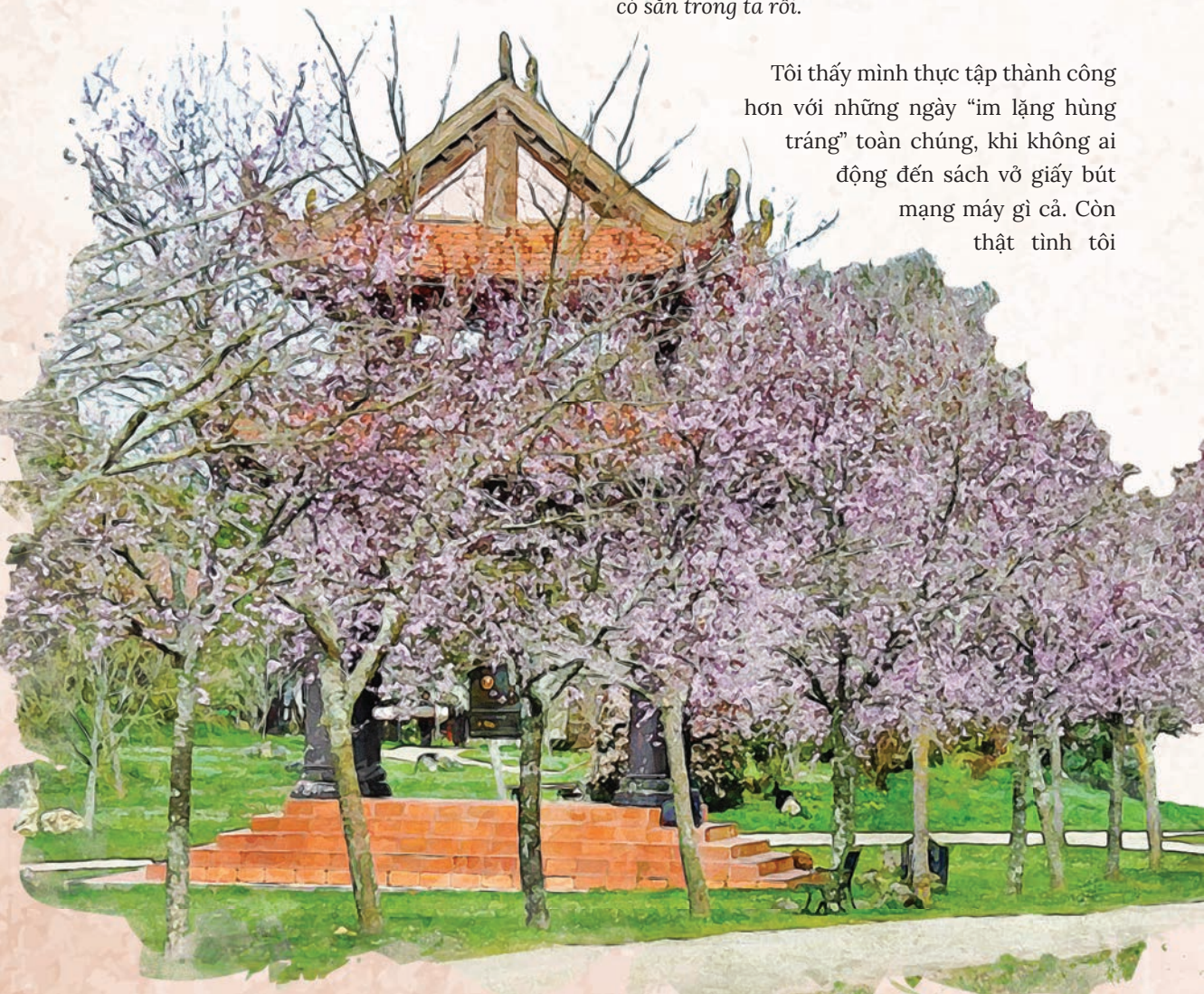
Thứ Hai, ngày... tháng... năm...

Tôi nằm trên cái võng xanh bên hành lang, ngay bên khoảng vườn giữa lòng tăng xá. Làng bao nhiêu người mà làm biếng là vắng hoe, im lìm. Người đi hết nên tôi chẳng cần đi tìm không gian tĩnh lặng ở đâu khác nữa. Một lúc mới có một thầy đi qua, thấy tôi chăm chú đọc sách liền trên một câu: Are you really lazy?! Biết thầy đang nhắc vui nên tôi chỉ cười. Làm biếng tức là ngược lại với làm siêng. Thật thú vị khi nghĩ rằng ngày đầu tuần ngoài kia cả thiên hạ mãi miết đổ về những business của họ thì chúng tôi không có thời khóa ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm im lặng gì cả. Thầy Kai Li kể lúc mới đến Làng đã rất lấy làm sửng sốt khi biết một tu viện mà làm biếng! Người ta còn chẳng dành bao nhiêu nước bọt để sách tấn nhau làm siêng. Một thầy tu làm biếng thì không phải

không có, nhưng “lazy day” mà là thời khóa cho cả tu viện thì mới là điều đáng nói. Lúc đó Sư Ông nói với thầy Kai Li rất nghiêm túc: “Yes, you should be as lazy as possible” (Đúng vậy, thầy nên càng làm biếng càng tốt). Sau này thầy nhận ra đó là một thực tập rất sâu sắc.

Thình thoảng ta nghe người ta nói: “Đừng có ngồi không đó, làm gì đi chứ.” Điều này rất phổ biến vì xã hội của ta là một xã hội phải luôn có mục tiêu để hướng tới. Chúng ta có khuynh hướng luôn đi theo một chiều hướng nào đó và luôn có một mục tiêu đặc biệt trong tâm thức. Trái lại, đạo Bụt tôn trọng giáo lý vô nguyện (vô tác). Những người thực tập chánh niệm thì thường hay nói: “Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên đó.” Không làm thực ra cũng là làm. Giáo lý này dạy ta không cần phải đặt ra một mục tiêu phía trước để chạy theo, bởi vì mọi thứ đã có sẵn trong ta rồi.

Tôi thấy mình thực tập thành công hơn với những ngày “im lặng hùng tráng” toàn chúng, khi không ai động đến sách vở giấy bút mạng máy gì cả. Còn thật tình tôi





cũng hay biến thứ Hai thành ngày “xả hơi”, nghỉ ngơi đi chơi sau những ngày “chạy việc”, chứ không theo đúng tinh thần “không đi đâu nữa, có chi để làm”. Đã từng đi học, đi làm, tham gia vào cái guồng quay bên ngoài nên vẫn còn cảm giác ngồi không là tội lỗi. Có mười lăm ba chục phút trống liên găng tìm việc làm thêm cho đỡ tiếc. Còn các thiền sư thì dành mấy giờ đồng hồ chỉ để thiền trà, làm từng động tác và thường thức từng động tác. Tu rồi tôi mới biết người tu trông giống ngồi không, vô công nhưng thực ra không phải. Cái “business” của người tu khác với người đời.

Giờ chiều cư dân của Làng từ những chỗ “ẩn cư” xuất hiện đông đúc trở lại. Có vài thầy và sư chú mặc áo tràng cúng cháo. Nhịp mõ khi tụng chú đi nhanh hòa với giọng tụng nghe rất đã tai. Vì tối nay có thời khóa nên Tâm Nguyên rủ tôi đi bộ sớm hơn hôm trước. Đi mời gọi thêm cuối cùng chúng tôi có cả thầy bốn người. Dư âm của tiếng chuông tiếng mõ còn chưa dứt, tôi kể với các em là mỗi lần làm lễ mà tụng đến hai câu: “Nguyện sinh về tịnh độ, Sen nở thấy vô sinh” là tôi thấy tức cười. Tâm Nguyên vì từng là chú tiểu nên rành các nghi lễ truyền thống đã giải thích cho chúng tôi biết rằng những câu ấy không phải Sư Ông tự đặt ra. Để khai thị cho người nghe, các vị thiền sư xưa đã đưa vào các nghi lễ những giáo lý như: “Tịnh Độ vốn sẵn nơi chân tâm, Di Đà hiện ra từ tự tánh, Chiếu sáng ba đời khắp mười phương, Mà vẫn không rời nơi hiện cảnh...” để sau này ta còn thấy được thấp thoáng

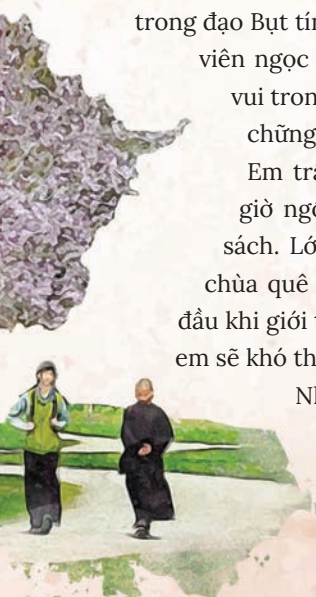
trong đạo Bụt tín mộ, đạo Bụt bình dân những viên ngọc tuệ giác như vậy. Tôi lấy làm vui trong lòng vì thấy Tâm Nguyên đã vững chắc, trưởng thành lên nhiều. Em trầm tính hơn, thích dành thời giờ ngồi yên một mình và ham đọc sách. Lớn lên từ nhỏ trong một ngôi chùa quê tu pháp môn niệm Phật, ban đầu khi giới thiệu em qua Làng tôi cũng lo em sẽ khó thích nghi với môi trường ở đây.

Nhưng hôm nay tôi cảm được là Tâm Nguyên đã làm hòa được hai dòng chảy này trong mình rồi.

## Thứ Ba, ngày... tháng... năm...

Buổi tụng giới bắt đầu từ rất sớm. Trên con đường dẫn tới thiền đường tôi bước chậm rãi theo sau một sư chú. Sư chú đi chậm quá nhưng tôi không dám vượt lên. Tay trái giữ tấm y, tay phải tôi kéo cổ áo cao thêm cho bớt lạnh. Ngược nhìn lên là trời đêm sáng sao lấp lánh, xung quanh có vài dáng áo tràng bước chậm rãi về phía thiền đường. Mặt đất và cây cỏ còn say giấc. Mỗi sáng di chuyển từ tầng xá đi công phu trong cái bầu không khí ấy là một cảm giác rất “làng”, rất linh thiêng và thân thuộc. Cuối cùng thì tôi cũng tới thiền đường mà không đi vượt qua một ai.

Buổi tụng mười bốn giới như bữa nay dành cho cả bốn chúng, dù là người Tiếp Hiện hay không. *“...và con có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại bằng cách nhận ra rằng con đã có quá đủ những điều kiện hạnh phúc.”* Sau ba hơi thở, một tiếng chuông thỉnh lên. Thấy cô thiền sinh trước mặt tôi nhắm mắt lại nghe chuông và trên môi nở nụ cười hạnh phúc. Tôi đã từng biết rất nhiều người được đánh động bởi cách diễn bày giới luật của Sư Ông. Đến Làng người Phật tử không thấy những bức tranh nhân quả theo công thức: “kiếp này không tin Phật pháp, kiếp sau điếc đếc hai tai; kiếp này góp tiền công đức, kiếp sau quan chức giàu sang”. Ta thử hỏi trong đạo Bụt có sự dọa dẫm không? Dọa dọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh... nhưng nẻo ấy không phải ở nơi khác mà nằm ngay ở đây, trong tâm ta. Minh trộm cắp thì ngay lúc này mình sống trong lo âu, sợ hãi, chê bai... Trong đạo Bụt có sự hứa hẹn không? Hứa hẹn an lạc, giải thoát, Niết bàn, Cực Lạc... nhưng cõi ấy không phải là ở trong tương lai mà nằm ngay trong giây phút hiện tại. Mình giữ giới không phải là để mai sau giải thoát mà để có giải thoát ngay trong hiện tại. Giữ giới uống rượu là ngay bây giờ không bị hệ lụy, giữ giới không nói dối thì ngay bây giờ không bị khinh chê... Đó là tinh thần giới luật mà Thầy luôn muốn trình bày cho con người hiện đại, dù là Năm giới hay Giới khát sĩ. Tôi hay nói vui với anh em là trong giới Tiếp Hiện, “không mắc kẹt vào bất cứ một chủ thuyết nào” là chủ thuyết đầu tiên





của chúng ta. Dùng chủ thuyết để cởi trói chủ thuyết, dùng ngôn ngữ để đả phá ngôn ngữ. Nếu nói thiên về “chủ trương” thì Làng Mai có khá nhiều; những năm sau này Thầy còn đưa ra bốn mươi định đề, trong đó có những nhận thức căn bản như “Niết bàn có thể được tiếp xúc ngay trong giây phút hiện tại”. Tôi định có dịp sẽ hỏi xem Tâm Nguyên có biết “định đề” nghĩa là thế nào không!

Sau giờ tập trung chấp tác, từng tốp từng tốp người chia ra theo công việc. Những nhóm cư sĩ cũng tập hợp để được hướng dẫn về mindful working rồi chia ra giúp đỡ công việc cùng với xuất sĩ. Đúng là không khí của một ngôi làng. Không có tên trên bảng, tôi đến hỏi thầy tri sự xem mình có thể giúp gì thì thầy hoan hỉ giới thiệu tôi ra vườn rau. Tôi biết sức mình thư sinh nên xin cho làm việc nhỏ cỏ bắt sâu thôi. Nhưng “ông chủ vườn” nói vườn này nuôi cỏ. Còn bắt sâu thực ra là bắt sên, nhưng giờ này cũng không phải lúc bắt sên nên tôi đành ngậm ngùi đi cuốc đất. Từng làm việc văn phòng nhiều năm nên tôi biết tiếp xúc với thiên nhiên giúp cân bằng công việc đầu óc rất tốt. Hạnh phúc của mỗi xóm ở Làng là đều có một khoảng đất để trồng rau “hữu cơ”. Sư Ông xếp việc làm vườn vào loại dễ thực tập quán niệm hơn là viết lách. Khởi nguyên của “mindful working” phải kể đến chuyện rửa chén trong cuốn Phép lạ: “Có hai cách rửa chén. Cách thứ nhất là rửa để cho rửa xong, cách thứ hai là rửa không phải để cho rửa xong... Khi rửa bát mình có ý thức được rằng sự kiện chính mình đang rửa bát? Mới nghe qua thì thấy buồn cười. Rửa bát thì có gì hay ho đâu mà tập trung ý lực vào đấy nhiều như thế. Nhưng quả thực tất cả sự hay ho là nằm chỗ đó”. Thế giới thường gắn tên tuổi Thầy với “Đạo Bụt dẫn thân”. Việc dẫn thân bao giờ cũng đi kèm một mâu thuẫn lớn: giúp người với giúp mình! Thời gian nào cho người và thời gian nào cho mình. Ngay chương đầu cuốn Phép lạ, Sư Ông đã đặt ra vấn đề quản lý thời gian cho người tác viên xã hội bằng câu chuyện chăm con thơ

của ông bố trẻ Steve. Làm sao để thấy thời gian dành cho người khác cũng là dành cho mình? Đó chẳng phải chuyện dễ nên có khi chúng ta đã phải ngồi bàn với nhau cách dẫn thân để không “mất mạng”. Thầy luôn dặn các học trò là bất kể làm gì, tưới vườn, đánh răng, rửa bát, chúng ta phải xem thử mình có khả năng làm với tinh thần vô nguyện không. Cũng thật lạ là một pháp môn chủ trương “vô sự, vô tác, vô nguyện” lại là của đạo Bụt dẫn thân. Hay như vậy mới đúng?! Nghỉ ăn bánh uống nước rồi tôi tính rằng làm tiếp luống đất cho xong nhưng “chủ vườn” hẹn chiều mai. Tôi thoáng nghĩ: “*A! Ông chủ này cũng khôn nhỉ. Không tận dụng sức nhân công tình nguyện một lần mà khai thác dần dần*”. Trước khi đi khuất vào con đường mòn dẫn về tầng xá, tôi ngoái lại mỉm cười một lần nữa với tấm biển ghi khẩu hiệu của Nông trại hạnh phúc: *Công trình xây dựng ngàn đời; nhưng công trình, em xem, đã được ngàn đời hoàn tất...*

Buổi tối im ắng trong thư viện, còn có tôi và một ánh đèn nữa chong lên đọc sách. Tôi gấp lại những trang cuối cuốn hồi ký “Đường dài đến tự do” của Nelson Mandela. Bước chậm qua hành lang, tôi tìm tới ngôi thờ chút không khí trong lành bên thiên đường. Lời của vị tổng thống còn âm vang trong tâm tưởng, như tôi cũng đang giống ông, ngồi trên một đỉnh đồi cao đầy gió: “*Tôi vừa đi một chặng đường dài đến tự do... Và tôi khám phá ra một bí mật: Sau khi leo lên đỉnh một ngọn đồi rất cao, bạn chỉ thấy thêm những ngọn đồi khác nữa cần leo qua. Tôi nghĩ một lát ở đây, trộm ngắm quang cảnh thênh thang hùng vĩ bao quanh và nhìn lại con đường mình đã đi.*” Ở Làng, ta đang được sống với những bí quyết mà người ta cả đời mới ngộ ra. Ta được dạy cách có tự do ngay khi đang bước từng bước trên con đường nhỏ rẽ qua đồng cỏ lau dẫn lên đỉnh đồi. Nhưng tuệ giác vẫn chỉ là “của người ta” nếu như hành trình tâm đạo - kiến đạo - sống đạo không phải bằng sự thể nghiệm của chính mình. Không phải vì bác sĩ nói với người điên rằng anh ta là con người mà anh ta có



thể thôi tưởng mình là con giun. Tiếng chuông chỉ tịnh vang một hồi, tăng xá bớt đèn, vừa là lúc thấy bóng áo trắng của vài huynh đệ cùng nhau sang thiền đường thực tập sám pháp. Trong đêm yên lặng, tiếng đọc vang rõ nhưng không ai coi đó là một thứ tiếng ồn.

Bạch đức Thế Tôn, ngày này sang ngày khác chúng con luôn luôn bận rộn... Nhiều người trong chúng con lúc nào cũng sống gấp gáp, đang làm công việc này thì muốn làm cho mau xong để làm việc khác. Mà công việc thì cứ hiện ra tới tấp, việc này chưa xong thì việc khác đã tới. Rồi chúng con lại bị ràng buộc vào thói quen: không làm việc thì không chịu nổi,

do đó mà cả cuộc đời trở nên bận rộn, một trăm năm đi vèo qua như một giấc mơ. Chúng con không muốn sống một cuộc sống như thế. Chúng con muốn sống thanh thoi và sống sâu sắc mỗi giây phút của sự sống hàng ngày. Chúng con muốn thực tập hiện pháp lạc trú. Chúng con muốn làm việc ít lại, và làm việc như thế nào để mỗi giây phút đều đem tới niềm vui. Con xin một lòng kính lạy xuống ba lạy để làm vững bền thêm lời nguyện ấy.





Thứ Tư, ngày... tháng... năm...

Đi từ xa tới tôi đã nghe văng vẳng tiếng hát phía bên kia những rừng cây. Tiếng hát của Đại chúng đứng thành vòng tròn tập trung trước buổi thiền hành. Giai điệu quen thuộc của bài “Happiness”:

*Ta hạnh phúc liền giây phút này  
Lòng đã quyết dứt hết âu lo  
Không đi đâu nữa, có chi để làm?  
Học buông bỏ, sống trong nhẹ nhàng*

Tôi bước tiến đến và chọn một chỗ đứng cao có thể nhìn thấy tất cả đoàn người. Bài hát rất ngắn nên người ta thường hát bằng hai ba thứ tiếng liên tiếp. Tiếng hát vừa ngưng thì tự nhiên một ai đó liền bắt nói vào bằng một bài quen thuộc khác và cả đại chúng vui vẻ hòa theo: *Đã về, đã tới; Bây giờ, ở đây, vững chãi, thành thoi, quay về nương tựa...* Khi hát thì nghe hơi giống như “đã về, đã tới”. Đầu buổi một vị giáo thọ được mời để chia sẻ về thiền đi cho cả bốn chúng. Những nguyên tắc rất căn bản nhưng được nhắc đi nhắc lại: “*Mỗi hơi thở kết hợp với bước chân trong sự hoà nhịp của câu kệ... Đi không phải để đến một địa điểm nào đó trong không gian; đi là đến trong từng bước chân*”. Có cô bác lắm tưởng giờ thiền hành là giờ đi dạo thể dục, ngắm trời ngắm đất. So với hình thức ngồi thiền hay kinh hành như các tu viện truyền thống thì thiền hành kiểu Làng Mai ít nghiêm trang và trịnh trọng khiến người ta có cảm tưởng nó hơi hợt. Nếu có người phê phán mình rằng thực tập gì mà cả lơ phất phơ, hết ngắm trời đến ngắm đất như đi chơi vậy thì mình có mặc cảm là mình tu chơi; nghĩ rằng chùa mình phải tu rất gắt, thì người ta mới phục, bốn đạo mới tới đông hơn chùa người ta. Sư Ông gọi tư duy đó là làm ăn, là cạnh tranh tâm linh. Thách thức của người tu chánh niệm là dùng phép đi thiền bất cứ khi nào cần di chuyển. Thầy là người thực tập điều này rất miên mật. Và ở gần Thầy ai cũng có ý thức chánh niệm nhiều hơn. Có lần sư em tôi đang tung tăng trên đường đi thì gặp Thầy. Để thử xem sư em có chánh niệm không, mỉm cười Thầy hỏi: “Con đang đi đâu vậy!” - “Dạ,

thưa thầy con đi nấu ăn”. Vừa dứt lời đã biết là nói hớ rồi...

“*Đã Về, Đã Tới*” còn được Thầy dùng để đặt tên cho tháp chuông. Cái tên “thiên hạ độc tôn” do thiền sư đặt nghe còn kêu hơn cả những cái tên mỹ miều xán lạn khác. Tháp đứng đó sừng sững, đã thành biểu tượng như một bằng chứng khẳng định dấu ấn của pháp môn. Thầy nói: *Bất kỳ sự thực tập nào phân lại tinh thần Đã Về Đã Tới thì không phải là chính hiệu con nai của pháp môn Làng Mai*. Nếu dùng làm khẩu hiệu như tấm biển “I have arrived, I am home” trên đường vào, đó cũng trở thành một lời chào thân thiện hướng đến người khách đường xa mỗi một mới đặt chân tới. Cũng là chào đón những huynh đệ vừa trở về nhà. Đó là cách hiểu nông nhất của thiền ngữ này. Xét về “quả vị” thì *Đã Về Đã Tới* là sơ đẳng nhất trong bốn quả vị chẳng?

Chiều xuống, mấy huynh đệ chúng tôi trở về sau một vòng dài đi bộ xuyên qua mảng rừng tiếp tới cánh đồng. Mặt trời lặn còn hắt lại chân mây những mảng màu rực rỡ. Trên đường tôi được ngó qua những mảnh đất hàng xóm, những chỗ ngày xưa hay đi chơi khi làm biếng. Có thầy cũng vừa đạp xe về, cũng có thầy chấp tác trễ giờ mới bắt đầu chạy bộ ra. Tới cổng tăng xá thì trận bóng chuyền cũng vừa kết thúc. Tôi qua kệ gỗ tháo đôi giày thể dục. Mấy nay mới để ý thấy tấm giấy ép nhựa có bài kệ dán sẵn cạnh đó: “*Đặt chân trên mặt đất, là thể hiện thần thông...*”. Tôi tấm giạt để kịp tham dự bữa tiệc nhỏ cùng nhóm y chỉ sư - y chỉ đệ của thầy giám niệm. Cũng như mọi lần, buổi ngồi chơi bắt đầu bằng trà bánh và những chuyện thời sự trong chúng hay chính trị thế giới. Không khí gần gũi như những người anh em đang ngồi nói chuyện. Có mấy sư em mới đi khóa tu bên ngoài về, hình như cũng trên cùng chuyến xe về Làng với tôi tuần rồi. Khi còn mới ai cũng hào hứng với những chuyến đi ra ngoài. Người tu trẻ thường rất vui khi có thể đóng góp, hiến tặng. Lần đầu được đi mở khóa tu tôi nhớ là mình được thầy y chỉ nhắc đùa: “*Đi nhớ về nhé!*” Lúc đó đầu tôi còn đang ngơ ngẩn: “*Bộ không lẽ mình đi...*” thì thầy đã nói thêm: “*Mang cả những người khác về cùng*”. Bây giờ tôi



vẫn thấy là hình ảnh các sư em thực tập đang hoảng nhắc nhở các sư anh sư chị rất nhiều. Sư Ông muốn cách phụng sự trong chúng là “các sư em dù mới vào tu cũng có thể cho một bài pháp thoại”. Bài pháp đó là cách sư em giữ gìn uy nghi, đi đứng ăn nói cho có chánh niệm; không cần phải đợi đến khi làm giáo thọ mới lên bục thuyết pháp. Các quyền lợi và trách nhiệm trong chúng cũng được phân chia đều. Về góc độ xã hội liệu ta nên coi đó là “một tự do dân chủ Tây phương” hay “Cộng sản thứ thiệt”? Còn từ góc độ thực tập đối trị thì đó là một cơ hội, một điều kiện để hạn chế hành giả trông ngóng về tương lai, để mỗi thành phần trong chúng có thể an trú và có tự do trong vị trí của mình dù còn rất mới hay rất “lão niên”. Thầy muốn cách học của chúng ta cũng vậy: Học bằng tưới tắm, các sư anh sư chị dù lớn mấy cũng được nhắc đi nhắc lại những pháp môn căn bản cùng với các sư em. Bởi vì những giáo lý thâm sâu, cao siêu nhất cũng nằm ở ngay đó.

Thứ Năm, ngày... tháng... năm...

Sáng nay phòng chúng tôi hẹn nhau cùng dậy sớm uống trà. Tôi nhìn kỹ ly trà mình nhận được, trên đó có khắc dòng thư pháp: Con đã về rồi đó, Con đã tới thật rồi! Đây là câu đối Tết một năm cách đây đã lâu. Nhấp ngụm trà từ chiếc ly ấm trong lòng bàn tay, tôi cảm rõ sức nóng truyền vào trong lồng ngực. Không gian một sớm tinh khôi, chúng tôi nghe Thầy đọc thơ từ một cái loa nhỏ. Chất giọng ấy đã thành thân thuộc tới mức hình như luôn đi liền với một không





gian thiền vị bình lặng, thường là sáng sớm hay tối khuya, với ánh nến, khói trà, hương trầm. Thơ Thầy thường ở thể tự do, không theo âm luật thường tình; nội dung lại đậm chất hiện sinh và tâm linh, nên không phải dễ đọc, dễ cảm. Nghe Thầy đọc thơ là lúc tôi có dịp chiêm nghiệm về hành trình tâm linh của Thầy. Có lẽ vì đích thân Thầy đọc và ghi âm lại nên nhiều câu đã thấm sâu vào tâm thức người nghe, trong đó tôi chắc có nhiều người cả đời chẳng khi nào chịu cảm một tập thơ lên đọc. Dĩ nhiên có những bài như bài “Tìm nhau” khi đã được phổ nhạc, ta nghe thơ sẽ không thích bằng nghe hát. Cũng cùng một thân phận như chàng cùng tử, nhân vật trong bài “Tìm nhau” bắt đầu bằng tư duy: ‘Ta không có cái đó, cho nên ta phải đi tìm ở ngoài ta. ‘Bởi vì con đói lạnh, bởi vì con khát khao, bởi vì con muốn tìm được cho ra bóng hình ai muôn đời tuyệt hảo’. Ta thấy ở trong ta không có cái đẹp, cái tốt, cái lành tuyệt đối cho nên ta mới đi tìm. Nhưng trong quá trình đi tìm, ta nhận ra rõ ràng đối tượng ta đi tìm không xa, nó nằm ngay ở trong ta. “Con thấy không có gì đã qua, không có gì cần hồi phục”. Khi bình thơ của các

thi sĩ khác, Thầy từng nói thơ biểu hiện nếp sống nội tâm của tác giả, nên thơ đạo rất khác với thơ đời. Còn ông Bùi Giáng khi đọc thơ Thầy nói rằng thầy Nhất Hạnh là một thi sĩ lớn nhưng tiếc là cứ mãi mê đi cải cách đạo Phật. Chất văn chương trong con người đã giúp Thầy làm mới giáo điển rất thành công. Thầy đã làm sống dậy những bài kệ hô chuông, kệ tán, kinh tụng, sám nguyện và kệ nhật dụng với ý rất sáng và lời rất đẹp.

Pháp thoại xuất sĩ bữa nay diễn ra ở thiền đường xóm quý sư cô. Khung cảnh vẫn còn đó, màu sắc có chút phai nhạt nhưng vẫn đang chờ cho một lớp người mới. Đại chúng được nghe lại một buổi vấn đáp của Thầy cách đây hơn chục năm ở Thái. Có một thầy trẻ lên hỏi Sư Ông: “Kính bạch Sư Ông! Mục đích của người tu là đạt tới giác ngộ. Con đã tu được vài năm rồi mà còn mờ mịt, chưa thấy rõ được con đường. Xin Sư Ông chỉ cho con cách giải thoát được sinh tử?” Trong video có tiếng đại chúng cười rộ lên; ngoài này đại chúng cũng khúc khích cười. Ai lại cười một câu hỏi rất kinh điển, rất đúng chánh pháp như thế!? Sư Ông trả lời: “Giác





có nghĩa là thức dậy, biết được những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm và xung quanh. Cái biết đó đã là giác ngộ... Thức dậy mình thấy có sự sống, có cuộc đời, có thế giới mười phương. Đó đã là giác ngộ rồi. Những giác ngộ nhỏ trong đời sống làm nên giác ngộ lớn. Khi uống trà mình biết là mình có đó và mình đang uống trà, đó là ngộ. Khi đi mà không biết mình đang đi thì lúc đó không có ngộ. Giác ngộ là vấn đề của mỗi giây phút chứ không phải đợi mười năm sau mới có giác ngộ. Các bài thi kệ nhật dụng mà mình thực tập chính là làm cho mình có giác ngộ trong từng giây phút. Cài nút áo, chải răng, ăn cơm mà mình biết mình đang làm gì thì đó là giác ngộ. Mình đi tìm giác ngộ ở đâu nữa?! Giác ngộ có sẵn trong tâm tay. Người tu giỏi thì chiến thắng sự quên lãng – thất niệm, tức là mình có đó mà mình không biết, những mẫu nhiệm của sự sống có đó mà không biết. Mình còn đi tìm cái giác ngộ nào nữa?! Không có cái giác ngộ nào ngoài những cái đó cả. Khi những cái giác ngộ đó hợp lại và liên tục thì mình có đại giác ngộ (*Mahābodhi*). Mỗi ngày đều có giác ngộ mà không biết.” Hình như thầy đặt câu hỏi đó là một vị thuộc gia đình cây Trà Thơm từng ở trong chúng.

Pháp đàm chiều nay tôi tự ý đi theo nhóm cư sĩ trẻ để cho năng lượng tươi vui hơn. Các bạn đến được gần một tuần, vừa kịp thân nhau



lại sắp chia tay. Ai cũng thích hát thiền ca nên hai chục phút đầu chỉ dành để hát theo yêu cầu. Nhóm ở góc này thiền đường hát lẫn át cả nhóm ở góc bên kia. Giai điệu của bài: *We're moving... on a journey to nowhere... take it easy... take it slow... we're moving...* có vẻ rất được ưa thích. Các bạn đều giỏi tiếng Anh, đều là dân trí thức, văn phòng hay người trẻ mới khởi nghiệp. Dù không khí hơi sôi động, sư cô chủ tọa luôn từ tốn và giữ được nụ cười hàm tiếu trên khuôn mặt từ đầu đến cuối. Đó cũng là một thứ công phu. Tôi nghĩ một nụ cười như thế còn có thể cứu vãn cho ta cả trong những buổi họp, thay vì ngồi mấy tiếng đồng hồ “chịu trận”. Sư Ông từng nhắc rất nhiều về việc tập mỉm cười. Khi ngồi thiền nụ cười hàm tiếu nhắc ta thái độ tiếp xử với các tâm hành luôn là thái độ từ hòa: không chạy theo cũng không xua đuổi. Câu nói “Sometimes your joy is the source of your smile, but sometimes your smile can be the source of your joy” của Thầy đã thành danh ngôn. Người Tây phương coi Thầy là “cha đẻ của chánh niệm”; họ cũng gọi Thầy là “vị thầy của hạnh phúc”. Vì sao thầy luôn nhấn mạnh đến yếu tố “hạnh phúc” trong tu tập? Thầy coi “Cái đức lớn nhất của một người là khả năng chế tác hạnh phúc.” Phẩm chất của sự thực tập cũng được đo bằng hạnh phúc: Phải làm sao cho có hạnh phúc ngay trong khi ngồi thiền, đi thiền hành, chấp tác thì mới đúng. Không có con đường đưa tới hạnh phúc bởi hạnh phúc chính là con đường. Niết bàn cũng vậy. Phải tìm thấy sự thanh thoi trong bận rộn, hạnh phúc ở trong khổ đau, giải thoát và giác ngộ từ trong phiền não. Bao năm Thầy đã nguyện cần mẫn đi làm thức tỉnh và báo “tin vui” cho nhân loại. Có nhiều tin vui để ta có thể thấy “hạnh phúc liền giây phút này”, nhưng “tin vui nhất” mà Thầy muốn báo cho mọi người là ai cũng “có tính Bụt trong lòng”. “Hạnh phúc, vững chãi, và thanh thoi là những gì bạn và tôi đều có thể làm ra được”.

Các bạn đều nói về niềm hạnh phúc khi tu tập ở đây và tâm đắc, khen ngợi pháp môn hết lời. Sư cô chủ tọa mời chia sẻ nhưng tôi nhường lại thời





gian cho sư cô đúc

kết. Tôi nghĩ các bạn đều còn rất

mới và những trải nghiệm cũng

rất mới. Tôi dần học cách

tiếp nhận chữ “hạnh phúc”

và những lời khen với thái

độ thận trọng vì tôi cũng đã

nghe những phê phán. Có nhiều

người ban đầu đến với rất nhiều

niệt tình, thích thú nhưng không

được bền lâu. Tôi vẫn rất trân trọng

những vị nhận định rằng “pháp môn

Làng Mai là mì ăn liền để thích hợp

với con người thời hiện đại, nhiều

hoa lá cảnh màu mè nhưng không

đi sâu” hoặc “Sư Ông nói những thứ

cao vời trên mây, giỏi như Sư Ông

thì mới có thể một bước lên trời

được, căn cơ thấp như mình bắt

chước theo, cứ hạnh phúc, thành

thời, đã về đã tới thì sẽ không đi

đến đâu cả”; bởi vì ở đó có thái độ

cẩn trọng và lòng mong mỏi đi sâu

hơn trên con đường thực tập. Dù

đang trực tiếp thể nghiệm pháp

môn nhưng cái hiểu của ta về “hạp-





piness” cũng có thể còn sơ sài. Nếu trong công phu tu học, mình có thể thấy cái cốt lõi ngay trong cái vỏ ngoài, thấy cứu cánh ngay trong phương tiện thì mình mới đích thực là người biết nghe những lời hát của Thầy. Sư Ông là người “hay hát”, hát qua hai thế kỷ với những ca từ điêu luyện trên nhiều cung bậc. Ai trong chúng ta là người “hay nghe hát”?

### Thứ Sáu, ngày... tháng... năm...

Tôi rời phòng đi ngồi thiền từ sớm để có được cái cảm giác đặt từng bước chân trên đường khi xung quanh tiếng chuông đại hồng âm vang theo lời kệ xướng. Lên tới thiền đường đã thấy có vị đến trước để thực tập lạy Bụt. Hôm nay mấy sư anh đi ra ngoài gần hết nên khi ngồi xuống tụng kinh thấy hơi lúng túng chuyện mình phải lên ngồi gần bàn thờ. Từng sống ở chúng rất đông cũng như chúng rất ít người mới biết quý cái không khí “hùng kinh mỗi sáng gọi nắng mai bừng lên”. Buổi tụng kinh nào cũng thường gồm một bài tụng và một bài đọc. Cách học kinh của Làng là tưới tẩm, người tu không buộc phải học thuộc lòng kinh hay giới nhưng quanh năm suốt tháng các bài kinh xoay vòng gieo vào lòng. Những câu kinh như “Nguyện thấy được Tịnh Độ, dưới mỗi bước chân mình; Nguyện tiếp xúc bản môn, trong mỗi khi hành xử” có thể chẳng tốn thời gian ôm sách ê a. Dễ hiểu một phần bởi nó là một với thứ ngôn ngữ ta nói hằng ngày. Nếu còn dùng những văn bản như “Tự thị bất quy, quy tiện đắc” thì chẳng

khác phải học thêm một ngoại ngữ, bởi âm một đằng nghĩa một nẻo... “Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là Vô Tác, cánh cửa giải thoát thứ ba.” Hôm nay vị đọc câu kinh này đã ngắt đúng ở chữ “không”. Nếu đọc liền một mạch thì nghe xuôi nhưng thực ra nghĩa lý lại lộn ngược.

Giờ sáng phòng còn có mình tôi vì các sư chú đi học lớp ngoại ngữ. Thấy tờ Lá thư Làng Mai cũ sẵn trên bàn của Tâm Nguyên, tôi lật vài trang xem hình. Bị cuốn vào bài bình thơ Bàng Bá Lân của Sư Ông, tình cờ tôi thấy một đoạn Sư Ông nói trúng ý mình đang tìm: “*Ai mà không cần một giấc mơ!? Theo phương pháp thực tập của Làng Mai thì mình phải làm cách nào để giấc mơ hiện thực ngay trong ngày hôm nay... Tôi cũng vậy, tôi nghĩ rằng mơ ước của tôi, tôi có thể đưa tay ra đụng tới nó bất cứ một giây phút nào trong đời sống hàng ngày.*” Đoạn này làm tôi nhớ có lần ở Đức, một cô cư sĩ hỏi rằng Thầy đã có tuổi rồi, liệu Thầy còn ước mơ nào chưa thực hiện nữa không? Thầy đã trả lời rằng: “*Này con, ngày nào thầy cũng được sống và làm những gì thầy ưa thích. Thầy không còn dự án nào nữa cả, không còn mong ước gì nữa cả.*” Một điều Sư Ông nhấn mạnh ở đây, đó là giấc mơ của mình, mình có thể chạm tới liền nếu mình muốn. Bằng cách nào? Đâu phải Thầy không chỉ bảo tận tình cho mình. Bao lần huynh đệ chúng ta đã hát “Chỉ cần một hơi thở nhẹ, là bao phép lạ hiển bày”. Một buổi ngồi thiền nào đó, ta có thể lại nghe giọng nói ấm áp của Thầy bên tai: “*Bạch đức Thế Tôn... khi con thở vào, con thấy là con đã về. Khi con thở ra con thấy là con đã tới. Con đã về trong phút giây hiện tại. Đó là quê hương đích thực của con. Con đã tới, tiếp xúc với những mẫu nhiệm của sự sống, với tịnh độ hiện tiền. Điều này có thể thực*





hiện trong vòng một hơi thở vào hay một hơi thở ra. Nếu con có thể về được, tới được thì con có cần phải làm gì nữa đâu. Con có thể mặc tình thích ý rong chơi trong cõi Bụt.” Giống như “hạnh phúc”, “liền lập tức” đã trở nên quen tai tới mức nhiều người trong chúng ta đã quên đi giá trị đích thực của nó. Đó phải chăng chỉ để đáp ứng thị hiếu “mì ăn liền” của con người hiện đại? Giáo pháp của Đức Như Lai vốn “vượt thoát thời gian”, nếu không ăn được liền lúc này thì ta cũng không bao giờ nếm được nó. Now or never!

Tôi định dành buổi chiều thứ Sáu để kiểm những dữ kiện cuối cùng cho bài viết. Tâm trạng nửa như bị hối thúc, nửa như chơi. Lên ngôi chùa điện tử, “Xứ sở của giây phút hiện tại”, lục tìm các hình chụp thư pháp của Thầy nhưng không thấy câu nào ưng ý. Chỗ này chỗ kia cũng chỉ thấy Sư Ông nói lại bấy nhiêu đó. Hoặc là trong cái kho pháp thoại mênh mông vẫn có những ý hay nhưng ai biết chính xác ở đâu mà tìm? Lang thang tình cờ tôi đọc được một bài viết của thầy Minh Hy, kể chuyện một lần Sư Ông dạy: “Quả thứ nhất Đã về – Đã tới ở Làng Mai hay hơn quả Dự Lưu trong truyền thống nhiều. “Dự Lưu” thì còn phải đi nữa, còn Đã về – Đã tới thì không cần tìm cầu chi nữa. “Người chẳng tìm cầu chi nữa”. Câu này hay lắm, mình phải viết lại, nếu mất thì uổng lắm. Ai chứng được quả này rồi thì mình nhìn mình biết liền, không cần người ấy nói.” Cả câu đối vốn là thế này:

Tịnh độ nơi đây thích ý rong chơi người chẳng tìm cầu chi nữa

Bản môn bây giờ phỉ lòng an trú ta há theo đuổi gì thêm

Chưa rõ nó đang ngự ở thiên đường nào. Tìm không thấy câu thư pháp mình cần, tôi tính bỏ cuộc. Chắc nhiều đó cũng không thừa thiếu gì. Phòng máy vắng vẻ, chỉ có một sư em ngồi bên đang xem lại một đêm nhạc thiền. Văn nghệ ở Làng có nhiều kiểu loại. Những đêm nhạc thiền thì chất hơn cả, bởi các tiết mục được để tâm đầu tư nhiều về nội dung. Máy tính chỗ tôi ngồi không loa, tai nghe lại hỏng nên tôi chỉ xem ké máy bên một đoạn. Sư em nói rằng cả buổi trình diễn này

chỉ đọc một bài thơ duy nhất, một câu truyện được kể xen kẽ thơ với nhạc. Vậy ra Thầy có một bài thơ tên là “Câu chuyện của dòng sông”? Hay một truyện ngắn?

“Đêm hôm đó, dòng sông có cơ hội để nghe được tiếng khóc của mình. Đó là tiếng sóng vỗ vào hai bên bờ sông. Khi nó nghe được tiếng sóng vỗ của chính nó, dòng sông tỉnh ngộ. Nó hiểu ra là bản chất của sông cũng là bản chất của mây. Nó chính là mây. Mây đang nằm trong sông vì cả hai cùng có bản chất là nước. Mây làm bằng nước. Vậy thì tại sao mình phải chạy theo mây? Sông tự nhủ, “ta chỉ chạy theo mây nếu như ta không phải là mây mà thôi!”

Khi chúng ta chạy đuổi theo một thứ gì, muốn nắm bắt nó, ta sẽ đau khổ. Khi không có gì để đuổi theo, ta cũng khổ đau. Nếu bạn đã là dòng sông, nếu bạn đã từng chạy theo mây, đau khổ, than khóc vì cảm thấy cô đơn, xin hãy nắm lấy tay chính mình như nắm tay một người bạn. Hãy quán chiếu thật sâu, bạn sẽ thấy rằng thứ mà bạn tìm kiếm kia vẫn thường hiện diện ngay đây, đó chính là bạn! Bạn là thứ mà bạn muốn trở thành.”

Vẫn là chuyện của kẻ đi kiếm và thứ để tìm. Ta hãy thử hỏi lại xem: “Ai tìm, mà ai được?” Tôi ôm vông đi tìm chỗ yên tĩnh, cấp thêm mấy cuốn sách Pháp lạ, Trái tim, Nẻo về... để xem lại những tư tưởng thiên cô động nhất của Thầy thuở ban đầu mà tôi đã đánh dấu cho bài viết.

Chúng ta quen sống với sinh diệt mà không quen sống với bất sinh và bất diệt. Sóng sống đời sống của nước hoặc ta sống đời sống của bất sinh bất diệt, điều ấy nào có lạ lùng gì, nào có khó khăn gì. Thì bao giờ mà sóng chẳng sống đời sống của nước, ta chẳng sống đời sống của bất sinh bất diệt? Chỉ cần biết là ta đang sống trong đời sống của bất sinh bất diệt mà thôi. Tất cả nằm trong một tiếng biết, mà biết tức là nhận ra, là chánh niệm. Bao nhiêu công phu của thiền quán chỉ là để tỉnh dậy mà biết một điều đó: sinh diệt đâu có động gì được đến ta.



Gập cuốn sách nhìn lên, tôi thấy trong tấm cửa kính lớn in bóng mình nằm trên vông dưới hiên, quay lưng với nắng đang phối màu cho đồi xanh và mây trắng cuộn cuộn nổi. Lá rơi rơi, tôi nằm lơ lửng giữa trời. Mây trắng cao đẹp như vậy, ắt hẳn đâu đó vẫn có những dòng sông đang ôm mây trong lòng mà vẫn cồn cào. Bóng mây trôi qua, bức thư pháp nhỏ của ai sau cửa kính trong phòng lọt vào tầm nhìn tôi: “Ta còn tìm cầu chi nữa? This is it!”. Ngay ở đó, chính là nó!

ta còn tìm  
cầu chi nữa  
this is it







Sáng nay thánh đường bạch dương  
những chiếc lá cuối cùng chơi trò ngoạn mục  
Sùng sững, trơ xương  
len lỏi giữa những tia nắng rực rỡ  
Một màu nắng mới trong trẻo, tinh khôi  
Một nét vàng tươi, nguyên vẹn, trinh bạch  
Tôi ngắm thánh đường qua ô cửa sổ  
Nghe lòng mình dâng nỗi niềm thương  
Đẹp quá một khung trời trầm lặng  
Ẩn hiện dáng gầy người hiệp sĩ sương mai  
Tôi đón nắng đón bình minh vào lòng  
Nuôi mỗi tế bào, nuôi lửa thêm cao  
Nuôi từng ngõ ngách, cũ kĩ âm thầm  
Đã từng mấy lần muốn buông mình khép cửa  
Tôi đón nắng đón bình minh vào lòng  
Để hồn tôi trong vắt tuổi thơ ngây  
Để mắt tôi cười vui tựa bông cỏ  
Chụm vào bếp than nhỏ ngày sang đông  
Tôi nghe nắng dừng chân tĩnh lặng  
Nghe không gian mở lối thanh thang  
Đông đã về trên lòng còn bỏ ngỏ  
Phút muôn thuở vẹn phút yên nguyên.

Chân Trắng Vô Ưu  
Xóm Hạ, 20.11.2018

Bạch Dương nắng Li Xê



“Thiền giả hay nói đến tính cách ‘bất lập văn tự’ không phải nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ là để đề phòng sự chấp chặt vào văn tự của người sử dụng cũng như của người tiếp nhận... Người tập thiền xưa nay vẫn biết nhìn bằng con mắt của mình và sử dụng ngôn ngữ của thể kỷ mình. Sỡ dĩ như vậy vì tuệ giác là một dòng sống linh động chứ không phải là một cổ vật được cất giữ ở viện bảo tàng. Bằng sự sống của chính mình, người thiền giả khơi nổi được dòng tuệ giác và làm cho nó tuôn chảy về những thế hệ tương lai. Công trình nổi được là công trình của tất cả chúng ta, tất cả những ai biết khai phá để mà đi tới. Cái thấy của chúng ta và ngôn ngữ của chúng ta không thể tách rời ra khỏi thời đại trong đó chúng ta sống.” (Trích Trái tim mặt trời)

Ch  
u  
y  
ên  
M  
ụ  
c  
III

Su  
v  
v  
v





# Làng Mai Thái

## *Trong dòng chảy*

**Các bạn thân mến,**

Một mùa xuân nữa đang về trên cao nguyên Khao-yai. Mùa xuân ở Làng có mưa sau những ngày khô lạnh, cây cối đâm chồi và là dịp các bạn về Làng chung vui Tết cổ truyền, khóa tu hoặc Giới Đàn. Nhưng không phải mùa xuân nào cũng y hệt nhau. Nếu bạn có cơ hội có mặt cùng mảnh đất này từ những năm tháng sơ khai, bạn sẽ thấy cây cối mỗi năm lớn xanh một khác và gương mặt người tu cũng luôn mới, trưởng thành cùng những công trình của Vườn Ươm. Năm nay ở đây bạn còn được ăn mừng sinh nhật mười tuổi của tu viện. Nhìn lại mười năm qua, Làng Mai Thái Lan đã, đang và sẽ còn tiếp nối Sư Ông như thế nào qua công trình tu tập riêng và chung? Mỗi gốc cây, mỗi hòn đá ven đường thiền hành, các thầy, các sư cô đã và đang hiện diện trên mảnh đất này, mỗi sự vật, con người đều có thể kể thành một câu chuyện. Quá khứ mười mấy năm qua vẫn nằm nguyên vẹn trong hiện tại. Và như Sư Ông dạy, trở về trong hiện tại chúng ta có thể tiếp xúc được với quá khứ.



# Lan

Chân Pháp Anh

## tâm linh

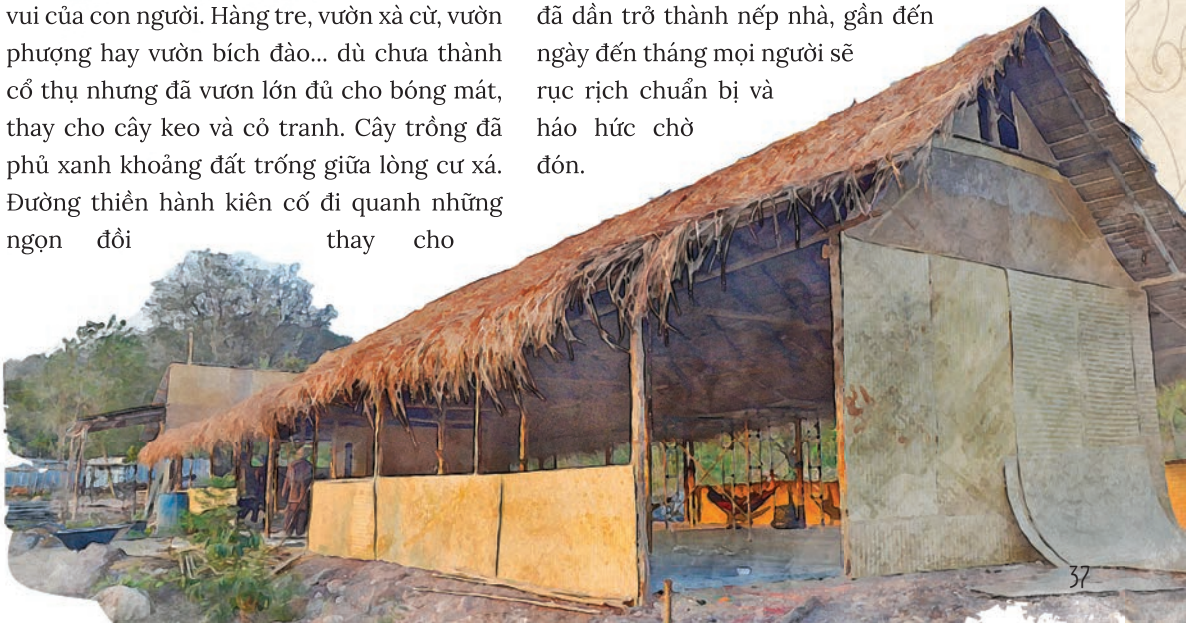
"Cao nguyên sau trận cháy  
Cây cỏ càng xanh thơm"<sup>1</sup>

### Một ngôi Làng thành hình

Cách đây đúng mười năm, Thầy kính yêu đã cho Vườn Ươm một hình hài mới. Câu chuyện của mảnh đất này thì đã bắt đầu từ nhiều năm trước mốc 2013. Nhờ cánh tay của nhiều vị Bồ tát mà Vườn Ươm đã được chuẩn bị về cả về tinh thần, vật chất, con người. Vì thương đứa con chập chững của mình phương xa mà Thầy đã về Thái Lan nhiều lần để chuẩn bị cho tương lai của một tu viện. Cả ngàn người đã có mặt chứng kiến Thầy làm lễ sai tịnh, trồng xuống cây bồ đề trên Đất Mới, mảnh đất mà sau này sẽ là Tu viện Vườn Ươm. Đất Mới khi ấy chỉ có vườn xoài, hàng me và cây cỏ rậm rạp, các công trình xây dựng chỉ là những khối bê tông lạnh lẽo xây trên nền đất đá. Vậy mà bây giờ mỗi căn phòng, mỗi góc tu viện đều có năng lượng ấm cúng, tươi vui của con người. Hàng tre, vườn xà cừ, vườn phượng hay vườn bích đào... dù chưa thành cổ thụ nhưng đã vươn lớn đủ cho bóng mát, thay cho cây keo và cỏ tranh. Cây trồng đã phủ xanh khoảng đất trống giữa lòng cư xá. Đường thiền hành kiên cố đi quanh những ngọn đồi thay cho

những lối mòn sinh lầy sau mưa lớn. Nhà khách khang trang thay cho lều bạt tạm bợ. Đi qua bếp mới, nhà khát thực, nhà ăn đến phòng học, sân bóng... bạn sẽ dễ dàng bắt gặp một bóng dáng áo nâu, một nụ cười tươi mát. Trên thiền đường hay lên đồi An Ban, đi tới cốc Nhìn Xa hay rảo bước qua vườn Bụt, bạn đều có thể tìm được cho mình một không gian bình an gần gũi với thiên nhiên.

Đặt chân đến Làng Mai Thái Lan bạn sẽ thành cư dân của Làng. Có cư dân bảy ngày, hai tuần, ba tháng hay định cư lâu năm. Là dân Làng bạn sẽ cùng đi chấp tác, mỗi nhóm một việc, một góc chung tay cần mẫn như đàn ong, cùng quét dọn, trồng rau, tưới cây, phân loại rác... Sinh khí của ngôi Làng biểu hiện rõ rệt nhất ở những sinh hoạt cộng đồng. Thầy là một nhà văn hoá và ngôi Làng trên cao nguyên Khao-yai đang tiếp nối mong muốn của Thầy là vừa giữ gìn các nét đẹp văn hóa Việt Nam, vừa hòa nhập với văn hóa Thái cũng như xu hướng đa văn hóa của con người hiện đại. Nhưng Làng Mai không phải là một bảo tàng văn hóa mà là một thực thể văn hóa đang sống, từ ẩm thực, trang phục, lễ nhạc, ngôn ngữ... Đến Làng đúng dịp bạn sẽ được cảm nhận không khí của lễ dựng nêu, gói bánh chưng, đón giao thừa, bói Kiều, chơi té nước trong lễ Songkran, xem múa lân rước đèn trong Tết trung thu, tham dự lễ Bông hồng cài áo nhân dịp Vu lan, đón Noel... So với những sinh hoạt đơn sơ buổi ban đầu thì các sự kiện đã dần trở thành nếp nhà, gần đến ngày đến tháng mọi người sẽ rục rịch chuẩn bị và háo hức chờ đón.







## Một tu viện nề nếp

Thầy không chỉ cho Làng Mai Thái Lan một hình hài mà Thầy đặt ra hướng đi rõ ràng cho tâm thức của mảnh đất này, đó là nơi chung sống cho một cộng đồng thực tập chánh niệm. Một cộng đồng tu học khác với một ngôi làng đơn thuần. Tới đây thì người xuất sĩ cũng nhanh chóng tổ chức để ổn định thời khoá thực tập. Từ những sinh hoạt thời khóa còn rất đơn sơ buổi ban đầu, Vườn Ươm giờ đây sớm tối đã có tiếng chuông đại hồng, tiếng chuông thời khóa, tiếng chuông mở hoà tiếng tụng kinh làm nên không khí của một tu viện nề nếp. Đến tu viện bạn có thể dễ dàng chứng kiến mọi người dừng lại mỉm cười thương thức hơi thở khi có chuông đồng hồ, những bữa ăn im lặng, ngày quán niệm bốn chúng cùng thiền hành, nghe pháp thoại, pháp đàm. Từ buổi sáng sớm trên thiền đường đã có những dáng ngồi thiền rất đẹp hay đến sau giờ chỉ tịnh buổi tối vẫn có các sư chú thực tập sám pháp... Đặt mình trong khung cảnh này thì dù đến Vườn Ươm với bất kì mục đích gì, chúng ta đều thấy rằng mình đang ở giữa một cộng đồng tu tập. Dù trên hình thức là “tu chung” nhưng mỗi thời khóa đều là cơ hội để chúng ta trở về với tâm mình, nương tựa vào hải đảo tự thân của chính mình.



## Một học viện ứng dụng

Mười năm, tăng thân Thái Lan đang lớn thêm mỗi ngày. Những ngày đầu tiên trên mảnh đất mới, chúng xuất sĩ chỉ vừa đủ khả năng chăm lo đời sống nội chúng, thi thoảng chỉ vài người khách vãng lai đến viếng thăm. Cho đến khi tu viện dần mở ra với ngày càng nhiều hơn những khoá tu, sức ôm của đại chúng cho các khoá tu và sự kiện đồng người cũng ngày một tốt hơn. Các khoá tu Tiếng Việt, Wake Up, Tết Thái, Teen, Holiday, Tiếp Hiện, xuất sĩ, chương trình xuất gia gieo duyên, Baby Buddha... đã thành thường niên. Khóa hàng tuần vẫn diễn ra đều đặn, thiền sinh được hướng dẫn thực tập cận kề và có các thời khóa rất nuôi dưỡng. Với ba ngôn ngữ song song Việt - Anh - Thái, Vườn Ươm đã dần hoàn thiện để trở thành một trung tâm thực tập quốc tế cho thiền sinh đến từ khắp nơi trên thế giới. Đã có rất nhiều khổ đau được chuyển hoá, nhiều nụ cười hạnh phúc được chế tác trên chính mảnh đất này. Hàng ngàn người đã được hưởng lợi lạc và nhờ đó đóng góp được bao nhiều điều lành cho xã hội.

Ở Vườn Ươm đa phần là các xuất sĩ trẻ. Những năm đầu các huynh đệ tự nghe băng giảng, tự đọc tự học rồi dần có các lớp nội điển, kĩ năng,





## Một đại Gia đình bốn chúng

ngoại ngữ bài bản, và sau đó được tổ chức thành Chương Trình Bảy Năm, có ban giáo dục chăm sóc và giáo trình giảng dạy chi tiết. Vườn Ươm đã trở thành một trường học lớn giảng dạy pháp môn chánh niệm cho người xuất sĩ và cư sĩ. Lớp học, chương trình học, nội dung học, cách thức học, cách đánh giá, cấp bằng... đều không giống bất kì trường học nào. Ở tu viện mọi người được học chính từ cái mình đang sống và sống với cái mình học. Chúng ta biết rằng không phải ai cũng thích các lớp học, không phải ai cũng thích nấu ăn hay giới trồng hoa, không phải ai cũng thích kết nối đám đông và không nhiều người xuất sĩ trẻ thích ở yên một góc như những cụ già nên mô hình đào tạo ở Làng Mai Thái Lan mong muốn ôm ấp được nhiều thiên hướng khác nhau chứ không đào tạo rập khuôn. Mười năm qua đã có nhiều thế hệ xuất gia, nhiều gương mặt trẻ, luân chuyển đóng góp cho các trung tâm khác của Làng Mai. Vườn Ươm đã là chỗ quay về nương tựa của nhiều tăng thân Việt Nam, Thái Lan và các nước Châu Á Thái Bình Dương; nhiều tăng thân mới được khai sinh, rất nhiều vị được nhận Năm giới quý báu và giới Tiếp Hiện.

Chúng ta thường dùng từ “Gia đình tâm linh”. Ở Vườn Ươm, chúng ta không khó cảm nhận được không khí gia đình. Từ cách xưng hô, cách đưa đến quyết định chung, cách làm việc chung, cách chào đón các em mới xuất gia, cách chăm sóc cho huynh đệ bị bệnh... đều đang hiện thực hóa ý tưởng “chấp nhận nhau, thương yêu nhau như ruột thịt” mà Sư Ông thường nhắc nhở. Gia đình tâm linh không có những ràng buộc hệ lụy giống một gia đình thế tục. Sợi dây liên kết những thành viên trong gia đình là lý tưởng chung, giới luật chung. Cho nên sống trong một gia đình tâm linh như vậy, chúng ta sẽ có cơ hội làm hay hơn một gia đình huyết thống. Không chỉ giới hạn trong nội bộ xuất sĩ, gia đình lớn còn bao gồm những cánh tay nối dài như phụ huynh của quý thầy quý sư cô, Tăng thân tình nguyện viên, Tiếp Hiện người Thái cũng như Tăng thân ba miền Việt Nam. Những thành viên đã đóng góp vào sinh khí của đất tịnh này không chỉ có người xuất sĩ mà còn là tất cả những ai đã từng đến tu tập nơi đây. Chúng ta có mặt vừa là để hưởng thụ vừa là để đóng góp. Đại gia đình nuôi dưỡng nhau bằng sự thực tập và Đạo tình.



Bạn có thể hỏi điều gì đang và sẽ thu hút mọi người tụ hội về đây để cùng chia sẻ không gian và tâm thức chung này? Nếu là một cư sĩ, bạn có thể muốn đến Làng tìm một không gian bình yên, thanh tịnh, một nếp sống chậm rãi, giản dị, có tình người và có ý thức giữ gìn sinh môi, một không gian văn hoá lành cho tương lai con cái mình. Là một học tăng hay thầy cô giáo, thương gia, nhân viên y tế, người trí thức Á - Âu, dù không là Phật tử, có thể mong đến Làng trong một tuần hay trong một khoá tu lớn để được trực tiếp học hỏi cách áp dụng sự thực tập chánh niệm vào trong gia đình, nơi làm việc, trong đoàn thể của mình. Tu viện không có chứng chỉ nào cho các khoá học như những cơ sở đào tạo bên ngoài, nhưng bằng kinh nghiệm tự thân mỗi người đều thấy mở mang được rất nhiều điều bổ ích. Quý thầy, quý sư cô có những người cũng đã từng đến như thế và khi thấy được cái hay, cái đẹp của pháp môn, của nếp sống đã phát nguyện ở lại lâu hơn để được học hỏi sâu hơn về giáo lý, có không gian, thời gian thuận lợi cho công phu thiền toạ, thiền hành... Sự thực tập của mỗi cá nhân còn được yểm trợ bởi năng lượng chung hùng hậu của tu viện, có thanh quy thời khoá bài bản, lại có rất nhiều cơ hội giúp đỡ độ đời bằng những phương cách thiết thực và hiệu quả.

## Công phu cá nhân

Chúng ta thử hỏi những “cư dân” của Làng sẽ lấy gì để đáp ứng cho nhu cầu tu học đang ngày càng lớn của xã hội? Vườn Ươm sẽ chỉ chạy theo tổ chức khóa tu, sự kiện hay sao? Nếu như ở chính trên mảnh đất này, bằng những thời khóa công phu thường nhật, qua những liên hệ với huynh đệ, chúng ta thấy rõ hơn chính mình, tự chế tác được hạnh phúc, chuyển hoá rác của tự thân thành hoa thì đó đã là một sự đóng góp, sự hiến tặng, sự đáp ứng rồi. Khi bạn kinh nghiệm được lợi lạc, tự nhiên bạn sẽ có mong muốn giữ gìn để cho mọi người xung quanh cùng hưởng được sự lợi lạc đó. Từ căn bản này, việc hiến tặng hay không hiến tặng, phụng sự hay không phụng sự không còn là câu hỏi nữa. Nếu không có căn bản đó thì sẽ có rất nhiều vấn đề phát sinh. Nên chúng ta cần thấy rằng việc chúng ta cần làm cho ngày mai thực chất không có gì xa vời. Không có gì khác những điều Thầy thường nhắc nhở.

Đó là công trình, đường hướng Thầy đã dày công sáng tạo thử nghiệm và để lại. Nhưng chưa phải chúng ta đã hiện thực hóa công trình đó một cách tốt nhất. Rất nhiều chỗ xuống cấp mà chúng ta cần làm tốt hơn, nuôi dưỡng được nhiều xuất sĩ hơn, đào tạo có chất lượng hơn. Chúng ta hãy tự đặt một câu hỏi vui: “Hạnh phúc hàng ngày ta chế tác có đủ xài không?” Có lần một thầy trẻ nói rằng dù Tăng thân chưa hoàn hảo nhưng nếu hỏi nơi đây còn đủ điều kiện cho sự thực tập hay không, để có hạnh phúc hay không thì câu trả lời vẫn là có. Vườn Ươm có một tương lai bền vững hay không phụ thuộc vào chính những thành phần của mảnh đất này, phụ thuộc vào việc hôm nay chúng ta có biết sử dụng những điều kiện mà Thầy đã trao tặng để thực tập chuyển hoá tự thân. Mỗi người đóng góp một mảnh, cùng tu chung thì chúng ta có nhiều tự do và giúp đời được nhiều hơn.





## Công trình tập thể

Những gì chúng ta chứng kiến trên thế giới trong mấy năm gần đây càng cho thấy rõ ràng cả loài người cùng chia sẻ một tương lai chung trên Trái Đất. Vườn Ươm có một tương lai tốt đẹp hay không phụ thuộc vào cả những vấn đề như biến đổi khí hậu, chiến tranh chấm dứt hay không, dịch bệnh được kiểm soát ra sao... Rồi đến những vấn đề mang tính nội chúng cả về phương diện đoàn thể và cá nhân như: các trung tâm khác của Làng Mai có được vững mạnh, huynh đệ có hoà hợp cùng tu tập, con giận hoặc suy nghĩ tiêu cực của tôi có được chuyển hoá thành công, niềm cô đơn mặc cảm của bạn có được nhìn sâu quán chiếu... Tâm bình thế giới bình, đó là thông điệp tuệ giác mà Thầy còn muốn chúng ta tiếp tục lan rộng. Tưởng như chúng ta đang đi những bước rất chậm, rất nhỏ giữa thế giới đầy biến động nhưng thực ra chúng ta đang đi từ gốc rễ. Đó là chuyển hoá từ chiều sâu tâm thức con người. Giúp cho một tâm hồn đang đau khổ, theo cái thấy của đạo Phật, là giúp mang lại hoà bình cho cả một tiểu vũ trụ. Chúng ta đang có cơ hội, phương pháp để tự giúp chính mình và được sống hữu ích. Chính vì thế Vườn Ươm cũng có cơ hội được giúp cho bạn và đóng góp cho đời.

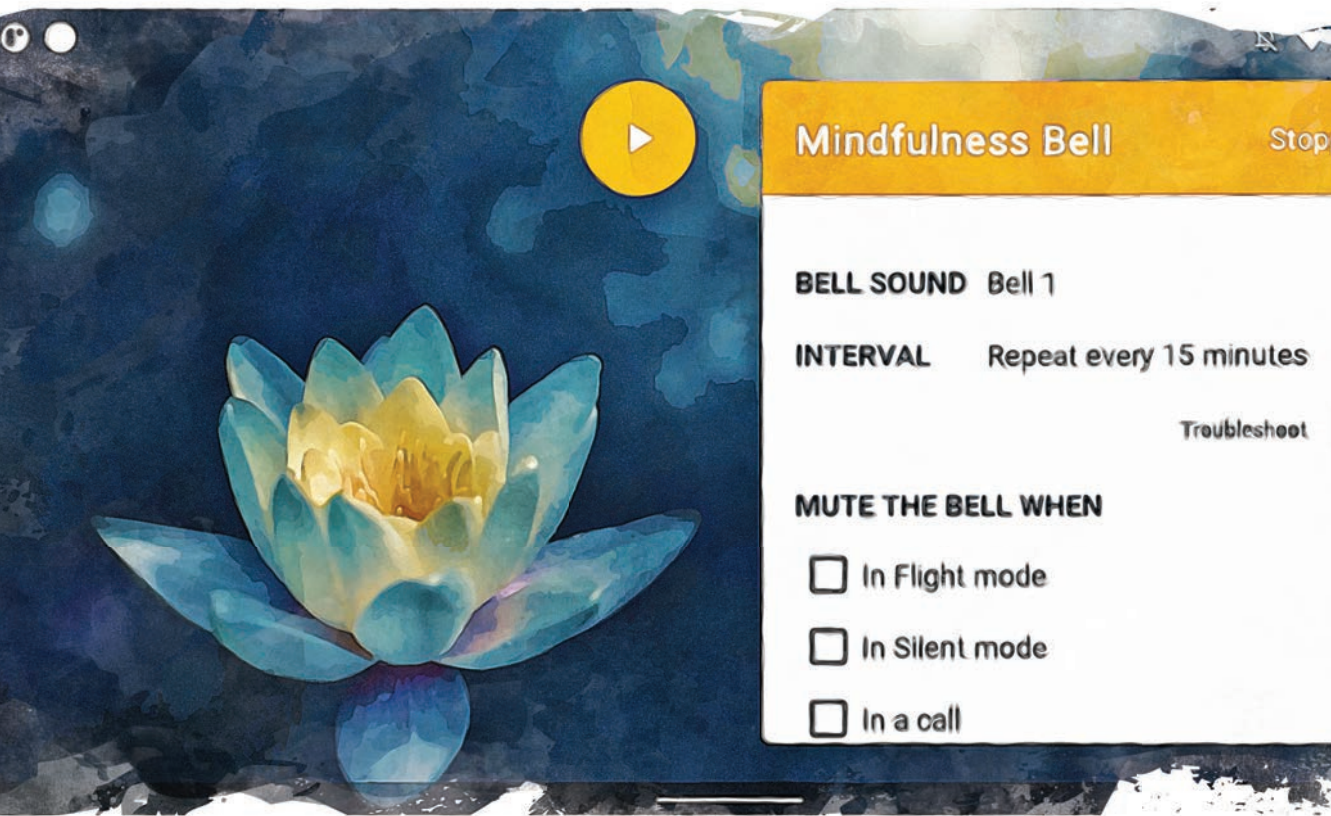
Nhìn vào các yếu tố cấu thành Vườn Ươm chúng ta có thể định hướng rõ hơn các khía cạnh tu, học, kết nối huynh đệ và phụng sự từ khu vườn tâm thức riêng của mỗi cá nhân và các huynh đệ xung quanh. Cùng nhau chúng ta đang đứng trên khu vườn xưa mà Tổ phụ để lại, khu vườn có ki hoa dị thảo, có nhiều cây xinh đẹp; làm sao chúng ta biết thừa hưởng khu vườn ấy và đem lại được lợi lạc cho nhiều người hơn nữa. Các bạn có thao thức gì? Chúng có đang bị quên lãng không? Ngôi làng mơ ước của bạn là gì? Làm sao để Vườn Ươm có thể chấp cánh cho ước mơ của bạn, dù đó là ước mơ lớn như chứng đạo độ đời hay ước mơ giản dị là sống một đời sống thiện lành? Làng Mai Thái Lan là một biểu hiện tâm thức chung từ mong ước của mỗi cá nhân, nên công trình đó bắt đầu từ mỗi cá nhân, từ ngôi tháp thực tập mà mỗi chúng ta xây cho Thầy kính yêu. Sư Ông dạy rằng tương lai đã nằm ngay trong hiện tại. Vườn Ươm không còn là một hình ảnh trong mơ mà đã là một thực tại hiển hiện mà mỗi chúng ta đều có thể cảm nhận. Những hình ảnh của Làng Mai Thái Lan vẽ lên ở đây không để ru chúng ta ngủ trong ngôn từ hoa mỹ mà là để chúng ta cùng nhau ý thức, để cùng có được một tư thế vững vàng bước vào tương lai.





## 2. Phương diện giáo dục, học hỏi nghiên cứu qua mạng

Trong bài pháp thoại nói với người xuất gia trẻ vào ngày mùng 2 tháng 5 năm 1996 tại Làng Mai Pháp Quốc, Sư Ông nhắc nhở chúng ta: “Trong kinh Bát Đại Nhân Giác – kinh Bụt dạy chúng ta về tám điều mà các bậc đại nhân đã giác ngộ, có câu: ‘Duy tuệ thị nghiệp’, có nghĩa là chỉ có sự hiểu biết lớn mới là sự nghiệp duy nhất của người xuất sĩ. Sự nghiệp của người tu là sự hiểu biết lớn mà như ta đã biết, hiểu biết lớn là thương yêu lớn. Hiểu biết ở đây là Bồ Đề Tâm, không phải là những kiến thức có thể chất chứa trong khi học hỏi. Khi ta chất chứa những kiến thức được học hỏi ở trường hoặc ở viện Phật học, thì dầu cho là những kiến thức Phật pháp, đó cũng chỉ là những kiến thức mà thôi. Dù cho ta có thể nói thao thao bất tuyệt về kinh điển Tam Tạng nhưng những điều đang nói đó có thể không



dính líu gì đến sự sống hằng ngày của ta, đến những khổ đau trong ta và người khác. Ta vẫn sống hẹp hòi, vẫn ganh tị, vẫn nhỏ nhen, vẫn sân si, v.v.. thì kiến thức đó, dầu là kiến thức Phật học, cũng không có ích lợi gì cho ta và người khác.”

Đoạn pháp thoại cho chúng ta thấy quan điểm của Sư Ông Làng Mai về vấn đề học hỏi của người xuất gia, đặc biệt là người xuất gia trẻ tuổi. Khi một người phát tâm xuất gia, điều đầu tiên



họ được học là cách đi đứng nằm ngồi, cách ăn cơm, cách tiếp xử trên dưới, học lại tất cả những gì cơ bản nhất để tạo nền móng vững chắc cho sự hành trì trong đời sống giác ngộ. Ở Làng Mai, các vị phát tâm xuất gia sẽ được hướng dẫn cách theo dõi hơi thở, cách đi thiền hành, ăn cơm trong chánh niệm... Bên cạnh đó là những kinh căn bản cho sự thiền tập như kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Người Biết Sống Một Mình... Kế đến người tu cần học những giáo lý nền tảng như Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Duyên Khởi, cách thức vận hành của tâm (Duy Biểu)... Những bước căn bản đó cũng là nguồn năng lượng chính để nuôi sống đời tu của một vị xuất gia, làm căn bản và hơn thế nữa là làm cốt tủy cho đời sống phạm hạnh của mình. Khi một vị xuất sĩ có đầy đủ nội lực và đức hạnh, thì cho

thực chứng, biến chúng thành những thực nghiệm của chính mình. Đối với việc nghiên cứu và học hỏi qua mạng lưới internet cũng tương tự, chúng sẽ chỉ trở nên nguy hiểm cho đời sống phạm hạnh khi bản thân người truy cập chúng không nhận thức rõ rệt mình là một người tu sĩ. Lúc đầu ta bước vào thế giới đó với ý định học hỏi và tìm tài liệu, nhưng sự hấp dẫn của chúng sẽ dễ dàng đưa vị xuất sĩ đi xa mục đích ban đầu.

Tại Làng Mai Thái Lan, về mặt nội điển và giới luật đã có ban giáo dục và chương trình đào tạo bài bản cho mỗi năm học và mỗi cấp bậc. Chương trình này được chính thức hoạt động vào khoảng tháng 4 năm 2014. Theo đó, những kiến thức mà các vị xuất gia tiếp nhận sẽ lấy nguồn tư liệu chủ yếu từ kho sách và pháp thoại mà Sư Ông Làng Mai

# Xuất sĩ Làng Mai & Internet

Phần 2

Chân Phương Cần  
Chân Trường Nghiêm  
Chân Trắng Thiên Hà

dù có tiếp cận bất kì một phương tiện truyền thông nào, một kiến thức nào, một học thuyết nào đi nữa, vị ấy cũng học hỏi trên tinh thần văn tự tu nhằm áp dụng vào việc phát triển sự hiểu biết (tuệ giác) hướng tới sự tự do (giải thoát) cho mình và giúp đời. Nói rằng chất chứa kiến thức không phải là sự nghiệp của người xuất gia, không có nghĩa là người tu không cần học hỏi. Sự chất chứa kiến thức sẽ trở nên vô bổ chỉ khi nào chúng ta xem những kiến thức học được là một chuẩn mực đánh giá người khác, hoặc đàm luận về chúng mà không thật sự đem kiến thức đó vào đời sống tu tập để

đã dày công nghiên cứu và dạy dỗ. Các vị có trách nhiệm hướng dẫn lớp nội điển và giới luật, chủ yếu là các vị giáo thọ đã có nhiều năm tu tập và có nhiều kinh nghiệm trong việc đưa kiến thức vào đời sống tu học hằng ngày. Như vậy thông thường chỉ có những vị giáo thọ mới cần đến internet để nghiên cứu học hỏi thêm từ nhiều nguồn, cũng như bổ sung thêm những kĩ năng mềm cần có trong việc giảng dạy. Điều này giúp hạn chế tác động của mạng xã hội trực tiếp đến những thế hệ xuất gia còn non trẻ chưa có nội lực, dễ bị những chương trình, hình ảnh, những “đường tơ” hệ lụy đang tồn tại trên không gian mạng dẫn dắt.





Phum Village

Free mindfulness app  
with Buddhist insights  
and guided meditations



Bản thân các vị giáo thọ Làng Mai cũng phải cực kì chánh niệm khi du hành trong không gian mạng để tránh trường hợp tiếp nhận những gì không nên tiếp nhận. Đứng ở vị trí người hướng dẫn cho thế hệ hậu lai, quý vị đã cẩn trọng không để quá nhiều thời gian cho việc lướt web. Thay vào đó là dành thì giờ quan sát, có mặt, vui chơi với các sư em của mình, nâng đỡ và hướng dẫn cho các sư em khi cần thiết trên con đường học hỏi và thực tập. Thế hệ hậu lai sẽ học hỏi được rất nhiều điều từ những thứ nhỏ nhất nơi thân giáo của quý vị, như không thức quá khuya để xem Youtube, biết quản lý thời gian truy cập vào mạng xã hội, cân bằng thời gian để có thể tham dự thời khoá đầy đủ... Dù sao đi nữa, quý vị cũng nhận thức rất rõ rằng ngồi xem một bộ phim, chơi game, nhắn tin buôn chuyện với ai đó sẽ không hay bằng việc ngồi có mặt cho các huynh đệ mình: pha một tách trà ấm, tận hưởng giây phút bên nhau và giây phút được sống trong hiện tại nhiệm mầu.

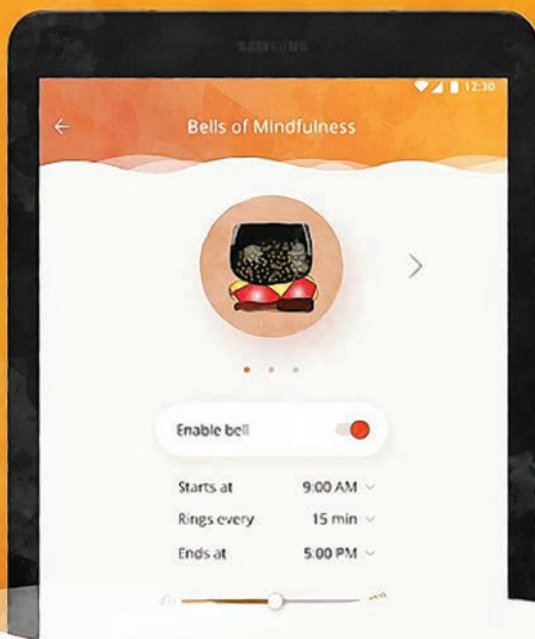
Hai ba năm trở lại đây, tại Làng Mai bắt đầu xuất hiện những bài giảng cho nội chúng xuất sĩ qua đường link riêng trên các kênh Youtube về Giới luật và về Duy biểu. Có những buổi học về Giới luật qua phần mềm Zoom dành cho đại chúng. Như vậy, mỗi

một hoạt động học hỏi của Làng Mai đều được tổ chức theo nhu cầu của Đại chúng nên những hoạt động đó mang tinh thần học hỏi tập thể của Tăng thân. Đó là cái lợi của việc tu tập có Tăng thân huynh đệ: vừa được tương tác mở rộng kinh nghiệm tu tập, vừa được bảo vệ khỏi các chương trình không lành mạnh nhân tồn tại trong thế giới ảo mà chỉ cần một cái click chuột sẽ dẫn dắt ta xa rời đời sống thực tại, xa rời mục đích học hỏi ban đầu.

Về mặt ngoại minh và ngôn ngữ, Làng Mai đầu tư vào các lớp học ngoại điển về sinh ngữ (tiếng Anh, tiếng Thái, tiếng Hoa...), và các lớp kĩ năng, các chương trình Teamwork, workshop... nhằm tạo



Mindfulness bells in your pocket,  
and many more tools



điều kiện cho các vị xuất gia có thêm khả năng giao tiếp, học hiểu tư liệu mới và cũ giúp ích cho phương diện phụng sự và tổ chức đời sống. Về các mảng này, có thể tài liệu và các bài học sẽ được tải xuống từ internet. Tuy nhiên không có nhiều ảnh hưởng tiêu cực bởi tất cả đều trong khuôn mẫu của sự thực tập ý thức chánh niệm về những gì mình tiếp nhận. Hơn nữa, Làng Mai khuyến khích bảy năm đầu tiên của đời tu, các vị xuất gia tận học nên chú tâm đặc biệt tới sự học hỏi và thực tập về uy nghi tế hạnh, giới luật và pháp môn căn bản, mà không nên quá sớm đầu tư về ngoại minh. Đồng nghĩa với việc không cần phải lên mạng tìm hiểu quá nhiều những thông tin kiến thức chưa cần thiết. Hẳn nhiên, Làng Mai không bác bỏ những nguồn tư liệu quý giá có sẵn trên internet chứa đựng kinh, luật và nội dung tu học. Câu hỏi đặt ra ở đây là lúc nào thì cần thiết và phù hợp để học hỏi những điều đó? Câu hỏi này mỗi cá nhân

trong Tăng thân cần để thời gian tự chiêm nghiệm cho mình, tự chọn cho mình câu trả lời thích đáng nhất.

Sở dĩ tất cả những chương trình học và tinh thần học được trình bày như trên chỉ để nhấn mạnh rằng cho đến nay internet chưa có ảnh hưởng đáng tiếc nào đến phương diện hỏi nghiên cứu của Tăng thân, bởi những gì Sư Ông Làng Mai giảng dạy cũng như chương trình giáo dục của Tăng thân đã đủ để tạo một sân chơi bệ thế cho các vị xuất gia trẻ cũng như các vị giáo thọ. Được học hỏi trong một môi trường như thế, với những căn bản thiền tập đã nêu ra đầu tiên, Bỏ đề tâm và tư niệm của các vị xuất gia sẽ mỗi bước thăng tiến trên con đường tu học mà không cần phải có quá nhiều sự dụng công. Tăng thân tạo ra rất nhiều cơ hội cho chúng ta lớn mạnh, vấn đề còn lại, là ở nơi tự thân của mỗi cá nhân.



### 3. Phương diện sinh hoạt và đời sống cá nhân.

Nếu như việc hoằng pháp và học hỏi Tăng thân đã có những bước hoà nhập nhưng không lệ thuộc vào internet và mạng xã hội như thế; thì với tinh thần đi như một dòng chảy tương tục, phương diện các sinh hoạt hằng ngày cũng vậy. Con người càng chạy theo những tiến bộ vật chất của xã hội hiện đại và những tiến bộ hướng ngoại, họ sẽ càng cô đơn. Bởi càng bước ra ngoài chúng ta càng không có khả năng quay về ngôi nhà tự thân để hiểu chính mình. Người xuất gia, nếu không đủ tuệ giác để định hướng đời tu cho mình, sẽ dễ dàng chạy theo những hào nhoáng của sự công nhận, của sự thể hiện chủ nghĩa cá nhân. Thay vì quay trở về nhìn nhận những gì đang xảy ra trong thân tâm mình, quay trở về nương vào những pháp môn và phương pháp tu tập để tháo bỏ những trói buộc của cuộc đời, tìm về chính tự thân mình, họ tạo một trang mạng xã hội, đi tìm mình bằng cách xây dựng một cái tôi phản ánh cái tôi của họ trên mạng xã hội, họ lỡ dại bắn ra một mũi tên, và phải theo mũi tên đó lao đi không dừng lại được. Không có khả năng dừng lại, tiêu tốn quá nhiều thời gian cho việc post (đăng) những dòng status (trạng thái) để câu like, follow các supperstar, fan-pages, kênh Youtube... người xuất gia đánh mất thì giờ tu học của mình vào những thứ không chính đáng. Mà mạng xã hội, nếu có một cái nhìn thẳng thắn và nói không phải quá đáng, được thiết kế ra để hấp dẫn con người, nói như ngôn ngữ của Yuval Noah Harari là *“chạy theo chủ nghĩa do chính Homo Sapiens tưởng tượng nên”*. Một truyền thống tu tập hiện pháp lạc trú như pháp môn Làng Mai, không thể để những tế bào trong cơ thể sống một lối sống như vậy.

Trên tinh thần tu học, từ những năm đầu tiên có mặt chúng xuất sĩ, Sư Ông Làng Mai và Tăng thân đã đưa ra một số quy tắc bảo hộ cho một vị xuất sĩ (và sau này được đưa vào giới bản Ba-la-đề-mộc-xoa tân tu) như: một vị xuất sĩ Làng Mai sẽ không có địa chỉ điện thư (email) riêng, không có điện thoại di động, không có tài khoản ngân hàng

riêng, khi tham gia mạng xã hội phải có một đệ nhị thân bên cạnh... những quy tắc này, đến nay vẫn còn có nhiều uy lực trong sự vận hành sinh hoạt của Tăng thân. Những quy tắc này, kì thực đã giữ gìn được cho chúng xuất sĩ rất nhiều mặt. Đầu tiên là giúp cho một vị xuất sĩ không chạy theo cái gọi là chủ nghĩa cá nhân, nhất là chủ nghĩa cá nhân trên không gian ảo. Thứ hai, những quy tắc đó đã gián tiếp hạn chế thời gian dành cho máy móc và internet, để cá nhân những người tu sử dụng đúng thời gian của mình cho việc học hỏi và thực tập. Thứ ba, tránh thói quen chạy trốn khổ đau, không dám đối mặt với thực trạng tự thân. Khi có những đau khổ, trống rỗng, cô đơn trong lòng, ta thường có xu hướng muốn mở máy nghe một bản nhạc, đọc một cuốn thuyết, hoặc “luyện” phim, xem Youtube... và đến khi tắt máy, những sự trống rỗng rồi ren đó vẫn y nguyên như cũ. Một người xuất sĩ nếu không thể tự hiểu chính mình, không thể tự giúp mình chuyển hoá khổ đau cô đơn của tự thân thì làm sao có thể giúp người độ đời? Những lợi ích của các quy tắc sinh hoạt trong đời sống hằng ngày (giới luật, thanh quy) được nêu trên chỉ là một số ví dụ điển hình. Hẳn nhiên một đoàn thể muốn tồn tại phải có những quy định chung, và những quy định đó phải thật sống động, tức là phải linh động theo thời gian và điều kiện. Việc sử dụng internet của người học Phật cũng thế. Những quy tắc này sẽ thay đổi theo thời gian để phù hợp với nhận thức và hoàn cảnh của thời đại mới. Những quy tắc mới được đặt ra cũng phải tùy vào mỗi trú xứ. Đồng thời, những vị xuất sĩ nên được học hỏi về công nghệ thông tin để hiểu sâu hơn về internet và mạng xã hội. Một khi hiểu rõ về đối tượng, chúng ta sẽ biết nơi đâu là nơi cần đến, nơi nào không cần đến trong giao lộ của thông tin, hình ảnh, và âm thanh.

Tại làng Mai Thái Lan, mỗi vị xuất sĩ sẽ được sử dụng máy tính để truy cập internet mỗi tuần 1 đến 2 tiếng (tùy xóm)

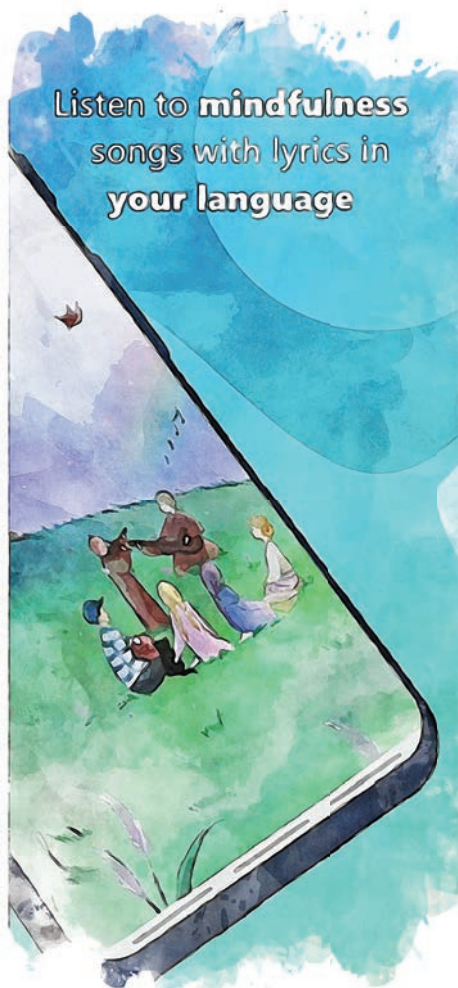




để tìm tư liệu học hoặc liên lạc với gia đình. Tài khoản mạng của Đại chúng luôn được một ban có trách nhiệm chăm sóc. Các vị xuất sĩ sẽ được phép sở hữu những thiết bị điện tử riêng để chứa dữ liệu, pháp thoại, hình ảnh... khi có sự cho phép của hội đồng Tỳ-kheo hoặc Tỳ-kheo ni, và sẽ không có mạng wifi riêng hoặc mạng di động nếu không có trách nhiệm công việc cần để liên lạc. Các công việc liên quan tới internet sẽ được quy tụ vào một khu vực văn phòng làm việc, và đương nhiên đã có quy định thời gian làm việc. Đã có những ý định lắp đặt camera trong văn phòng hoặc theo dõi hoạt động mạng của các tài khoản, tuy đó chỉ là những ý tưởng chưa hoặc không thực thi được, song lại phản ánh được sự cẩn thận của Tăng thân với nội dung của internet và các trang mạng xã hội. Có thể nói, truyền thống thiền tập Làng Mai luôn chú trọng đến nội dung tu học của các vị xuất gia. Nếu

một vị tu sĩ dành hết thời gian để truy cập internet và mạng xã hội đến nỗi ảnh hưởng đến sức khỏe của thân cũng như tâm, không tham dự thời khoá chung của Đại chúng, không nuôi dưỡng được mình trong nếp sống tu tập thì vị đó sẽ được Tăng thân nhắc nhở, soi sáng. Tăng thân, với tuệ nhãn chung, sẽ có những giải pháp phù hợp để yểm trợ cho đời sống tu học của cá nhân vị đó. Tinh thần tu học này xuyên suốt trong chiều dài tồn tại và phát triển của các trung tâm Làng Mai trên thế giới chứ không riêng gì Làng Mai Thái Lan.

Tuy nhiên, tất cả những giải pháp đó không thể thực hiện hiệu quả 100% bởi vì con người vẫn còn nhiều hữu lậu, chỉ đang trên đường thực tập. Đôi khi, những cảm dỗ quá lớn mạnh, nỗi khổ đau cô đơn thống trị quá sâu, tập khí rong ruổi tìm kiếm nhiều đời nhiều kiếp. Chánh niệm thì mong





manh mà tập khí lại quá sâu dày. Chưa nói đến biết bao khác biệt về nhận thức, văn hoá, thế hệ, môi trường lớn lên và khả năng tự chủ. Đối với thế hệ trẻ từ cuối 9x trở đi, việc sử dụng internet và tiếp xúc với những hình ảnh âm thanh không lành mạnh trên mạng là một việc khá bình thường. Và khi vứt bỏ chúng để chọn một lối sống mới của người xuất gia, họ có thể nghĩ rằng bản thân đã “miễn dịch” với những điều không lành mạnh của mạng xã hội. Trong khi đó, các vị thế hệ trước đa số lại không thể chấp nhận những hình ảnh nhạy cảm hoặc bạo động nhan nhản trên các trang mạng. Đó chỉ là một ví dụ về sự khác biệt của thế hệ sống, đề tài này có thể là một vấn đề lớn khác của nếp sống người xuất sĩ, xin được trình bày ở một bài viết khác.

Dưới cái nhìn cá nhân của người viết, có một vài thực trạng mà mạng xã hội đang từng bước ảnh hưởng đến đời sống hằng ngày của chúng xuất sĩ Làng Mai Thái Lan, như việc một số cá nhân dành nhiều thời gian để sử dụng máy móc, thức khuya để truy cập internet, check in đời sống cá nhân lên các trang mạng xã hội, hoặc hiện tượng chơi game online, theo dõi tiktok, chat mạng không cần thiết... Những vấn đề này nhìn qua có vẻ nhỏ nhặt, nhưng nếu nó trở thành thói quen của đại đa số cá thể trong Đại chúng thì sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến nếp sống tu viện, đến đời sống và sự vận hành tu tập của cộng đồng Tăng thân, đến phẩm chất tu học của một người tu, và cũng như ảnh hưởng đến niềm tin của các vị cư sĩ. Tăng thân không thể hoàn toàn quản lý thời gian riêng của tất cả các thành viên mà đại đa số lại là người trẻ trong đó. Hẳn nhiên cũng không thể hoàn toàn sử dụng biện pháp cấm đoán việc tiếp cận với internet và các trang mạng xã hội. Việc cấm đoán cũng có thể đồng nghĩa với việc ngăn chặn sự phát triển phong phú của Tăng thân, nên không phải là biện pháp hữu hiệu để phát triển một cộng đồng. Tự biết cái thấy của mình còn nhiều hạn hẹp nên xin các vị xuất gia và Tăng thân cùng nhìn nhận để phát triển đời sống tâm linh và nội lực tu học của mình mà đừng để những tiện nghi huỷ hoại dần chí nguyện cao đẹp của người con Bụt.

### III. MỘT GỢI Ý: CHƯƠNG UY NGHỊ SỐ 42 – THAM GIA TRUY CẬP INTERNET

Trong Tăng Chi Bộ kinh, chương Một Pháp (ekaka nipata pali), đoạn 28-31, có viết như sau: “Không có gì đem lại bất hạnh và tai hại nhiều như tâm không được rèn luyện và phát triển. Tâm được rèn luyện và phát triển đem lại an lạc và hạnh phúc”. Cũng thế, Làng Mai không có sự phân biệt giữa một vị có khả năng làm việc trên máy tính với một vị đang chùi nhà vệ sinh hay nấu bếp. Bất cứ một hành động, công việc gì cũng quan trọng cao quý như nhau nếu như vị ấy có ý thức chánh niệm về những gì đang là nhằm rèn luyện và nuôi dưỡng thân tâm mình, phát triển ý thức chánh niệm, đồng thời phát triển hạnh phúc và an lạc. Điều này đúng cho tất cả mọi lĩnh vực chứ không chỉ riêng lĩnh vực sử dụng mạng xã hội, internet. Sử dụng internet trong một môi trường thiền tập, người xuất sĩ Làng Mai cũng nên cho mình cơ hội rèn luyện thân hành, cảm thọ, tâm hành và nhận thức. Dựa vào đâu để thực hiện cơ hội đó?

Gợi ý về chương uy nghị Tham gia truy cập internet:

Mỗi khi ngồi vào máy vi tính, vị xuất sĩ chỉnh đốn tư thế ngồi của mình cho vững chãi thiết lập chánh niệm một cách an ổn trước mặt mình. Thở vào biết mình chuẩn bị mở máy vi tính lên và du hành vào một thế giới phản ánh tâm mình. Thở ra ý thức về những gì mình nên và không nên tiếp nhận. Sau đó vị xuất sĩ đọc bài thi kệ mở máy vi tính:

Thắp lên máy vi tính  
Ý tiếp xúc với Tăng  
Tập khí nguyện chuyển hoá  
Nuôi lớn Hiếu và Thương.

Trong suốt quá trình sử dụng máy vi tính, vị xuất sĩ nên ý thức về tư thế ngồi của mình. Tốt nhất là sau 45 phút ngồi máy tính thì nên đi dạo ra ngoài, uống nước và hít thở không khí, để cơ thể, khối óc cũng như đôi mắt được thư giãn, sau đó mới tiếp tục làm việc trên máy tính. Trong khi sử dụng in-



ternet, nên cài chương trình có tiếng chuông tỉnh lên mỗi 15 phút để ý thức về cảm thọ, tâm hành và thân thể mình khi tiếp xúc với không gian mạng. Từ đó dừng lại những giao lộ thông tin không an toàn, những nguồn thức ăn chứa nhiều độc tố cho tâm hồn. Không nên đánh mất mình vào việc tìm hiểu quá nhiều thông tin về chính trị, thời trang, kinh tế... trên mạng xã hội.

Mỗi khi vị xuất sĩ thấy một hình ảnh hay nghe một âm thanh mang tính chất tưới tắm hạt giống bạo động, sợ hãi, hận thù, thèm khát thì nên biết thực tập dừng lại nương tựa vào hơi thở để mạnh dạn nhấn nút close (đóng) những nội dung ấy đi mà đừng để bị chúng lôi kéo. Phải biết thực tập như lý tác ý rằng bất cứ một pháp nào tồn tại trên internet cũng do tâm thức mình tạo nên, và khi tiếp xúc với bất cứ một nội dung nào cũng là cơ hội để ta quán chiếu thực tập, xây dựng nội lực tu học. Tàng thức chứa đựng rất nhiều hạt giống cả tốt lẫn chưa tốt, một người xuất gia mỗi phút mỗi giây đều nên ý thức về những hình ảnh, âm thanh... mà mình thu nhận vào, tưới tắm tâm hồn mình.

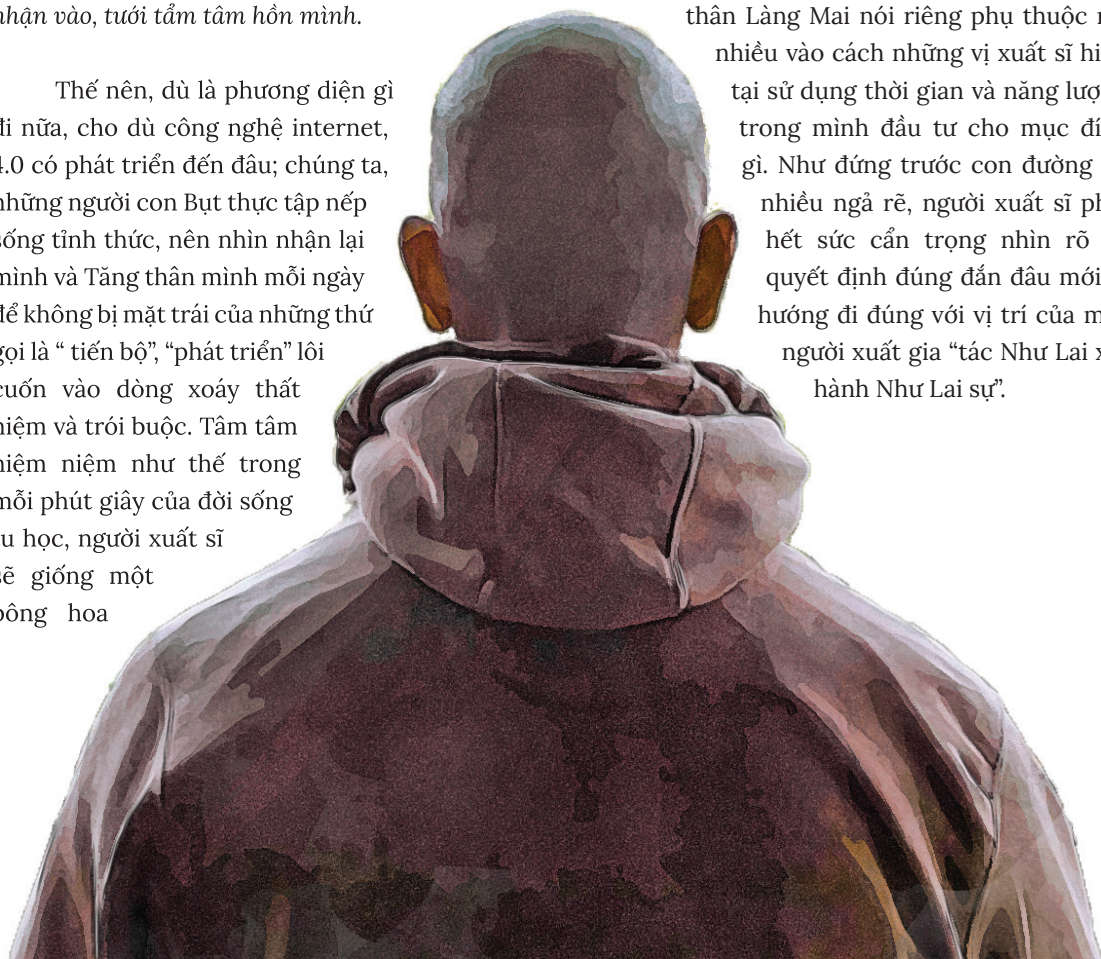
Thế nên, dù là phương diện gì đi nữa, cho dù công nghệ internet, 4.0 có phát triển đến đâu; chúng ta, những người con Bụt thực tập nếp sống tỉnh thức, nên nhìn nhận lại mình và Tăng thân mình mỗi ngày để không bị mặt trái của những thứ gọi là “tiến bộ”, “phát triển” lôi cuốn vào dòng xoáy thất niệm và trói buộc. Tâm tâm niệm niệm như thế trong mỗi phút giây của đời sống tu học, người xuất sĩ sẽ giống một bông hoa

sen thanh khiết, một sớm mai hé nở nhờ vào bùn đen của cuộc đời, đón nhận nắng gió tinh hoa của tâm hồn mình. Như thế, người xuất sĩ bước đi được trên con đường thực tập giải thoát tự do, có thể làm chủ thân tâm mình trước bất cứ cảm dỗ nào của cuộc đời.

#### IV. KẾT LUẬN.

Trong tương lai, nhân loại có thể sẽ khám phá ra những phương tiện mới, những công nghệ “n.0” mới, những phương cách truyền tải thông tin hiện đại hơn. Làng Mai cũng sẽ đón nhận nó một cách chừng mực và tự do với tất cả trên tinh thần linh động, thận trọng, luôn nhìn lại và làm mới Tăng thân. Công nghệ Internet là phương tiện truyền thông hữu hiệu trong giai đoạn xã hội phát triển ngày nay, tốt hay xấu phụ thuộc vào cách sử dụng và nhìn nhận của mỗi người. Chúng ta phải có những chính sách cho việc tiêu thụ, biết sử dụng mạng internet một cách thông minh và có chánh

niệm. Tương lai của đạo Bụt nói chung và Tăng thân Làng Mai nói riêng phụ thuộc rất nhiều vào cách những vị xuất sĩ hiện tại sử dụng thời gian và năng lượng trong mình đầu tư cho mục đích gì. Như đứng trước con đường có nhiều ngã rẽ, người xuất sĩ phải hết sức cẩn trọng nhìn rõ và quyết định đúng đắn đâu mới là hướng đi đúng với vị trí của một người xuất gia “tác Như Lai xứ, hành Như Lai sự”.







# Evolving

What does it mean to be living?  
What does it mean to be dead?  
Is life worth living when we are dying?  
Is death worth waiting when we are living?

The falling autumn leaves  
The withered pink flowers  
The fresh green buds  
The chipping baby birds

Is life an existence of reality?  
Is death an illusion of reality?  
Everything revolves.  
Everything evolves.

All that exists will disintegrate.  
At one point.  
All that vanishes will manifest.  
At other point.

Worry not my dear.  
Space and time will take care of it.  
Be at ease my dear.  
Space and time will take care of us.

## Bùng sinh

Sống có nghĩa chi?  
Chết có nghĩa gì?  
Đời có đáng sống khi chúng ta đang chết?  
Chết có đáng trông khi sự sống còn đây?

Thu rơi lá vàng  
Hong hoa úa tàn  
Chồi non óng biếc  
Chiêm chớp chim con

Sống phải chăng là thực tại hiện sinh?  
Chết phải chăng là thực tại ảo hình?  
Vạn pháp chuyển mình  
Vạn pháp bùng sinh

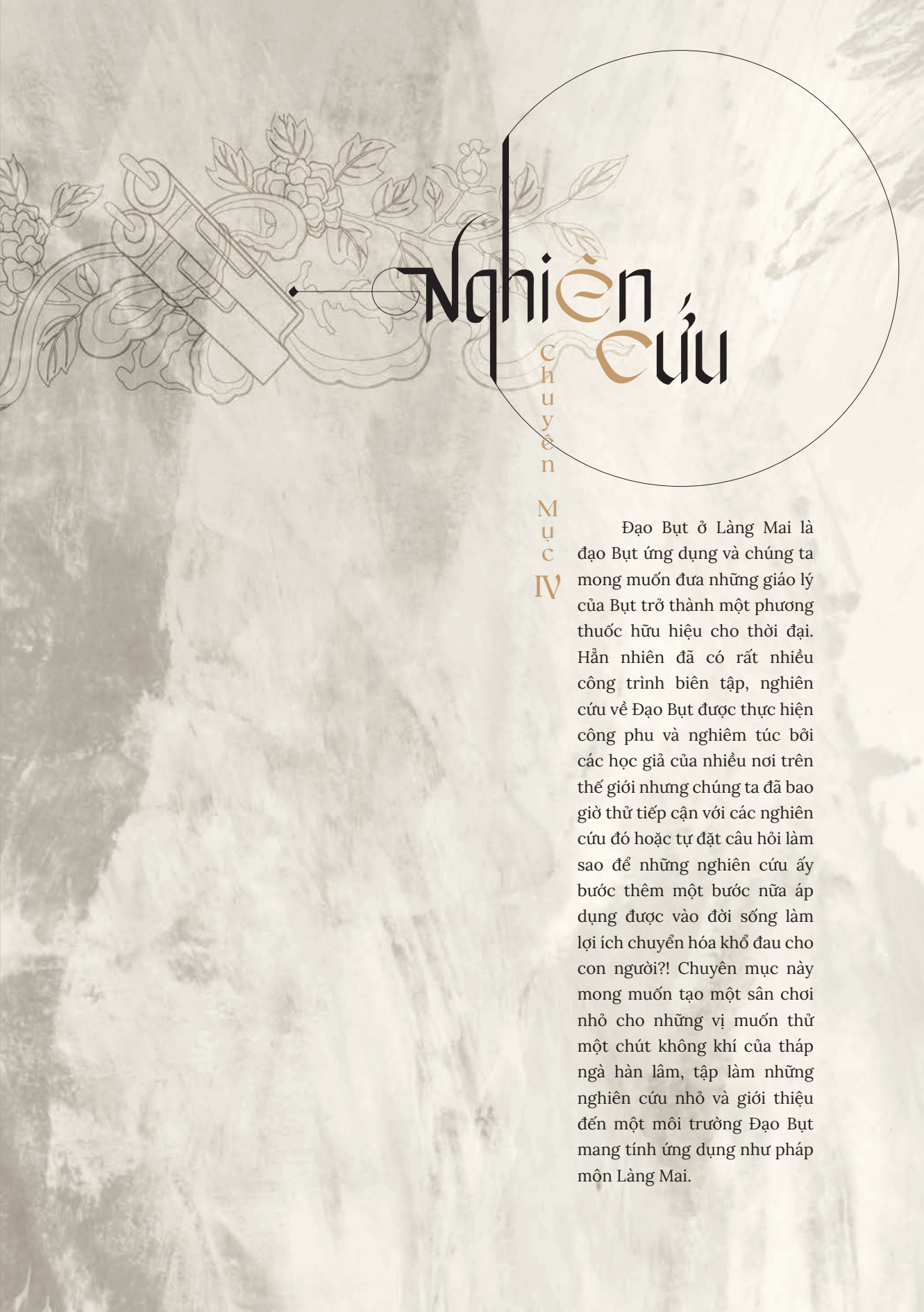
Đến một khi  
Mọi thứ hợp bồng tan  
Đến khi khác  
Mọi thứ tan lại hiện

Bận lòng chi em!  
Không thời gian sẽ chăm lo việc đó  
Thanh thoi đi em!  
Không thời gian sẽ che chở chúng ta.

Thơ Chân Trắng Phúc Châu  
18 Sept 2020

Ban biên tập chuyên ngữ tiếng Việt





# Nghiên cứu

Chuyên

Mục  
C  
IV

Đạo Bụt ở Làng Mai là đạo Bụt ứng dụng và chúng ta mong muốn đưa những giáo lý của Bụt trở thành một phương thuốc hữu hiệu cho thời đại. Hẳn nhiên đã có rất nhiều công trình biên tập, nghiên cứu về Đạo Bụt được thực hiện công phu và nghiêm túc bởi các học giả của nhiều nơi trên thế giới nhưng chúng ta đã bao giờ thử tiếp cận với các nghiên cứu đó hoặc tự đặt câu hỏi làm sao để những nghiên cứu ấy bước thêm một bước nữa áp dụng được vào đời sống làm lợi ích chuyển hóa khổ đau cho con người?! Chuyên mục này mong muốn tạo một sân chơi nhỏ cho những vị muốn thử một chút không khí của tháp ngà hàn lâm, tập làm những nghiên cứu nhỏ và giới thiệu đến một môi trường Đạo Bụt mang tính ứng dụng như pháp môn Làng Mai.



# Duybiểu học

**T**rong hệ thống giáo lý Làng Mai, bộ môn Duy Biểu học đóng một vai trò đặc biệt quan trọng. Nhờ những hiểu biết về đường lối vận hành của tâm thức mà sự thực tập căn bản về các pháp môn Quán niệm hơi thở và Bốn lĩnh vực quán niệm trở nên sâu sắc hơn rất nhiều. Những giáo lý về Hiện pháp lạc trú, Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Vô thường, Vô ngã, Tương tức, v.v. cũng được làm sáng tỏ hơn nhờ đặt dưới ánh sáng của môn tâm học Phật giáo này. Tầm ảnh hưởng của Duy Biểu Học trong pháp môn Làng Mai nói riêng và trong Phật giáo nói chung đã được Sư Ông Làng Mai nhiều lần khẳng định, dù là một cách gián tiếp qua việc nhắc đi nhắc lại câu nói của thiền sư Thường Chiếu: *"Khi ta hiểu rõ cách vận hành của tâm thì sự tu tập trở nên dễ dàng"*; hay nhắc nhở trực tiếp học trò: *"Nếu muốn hiểu được đường hướng của Thầy thì các con phải học cho giỏi Duy Biểu"*; hoặc là trong chí nguyện đem đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương: *"Khi sang Tây phương, tôi nhận ra rằng giáo pháp quan trọng về tâm lý của đạo Bụt có thể mở được cánh cửa hiểu biết cho người Âu Mỹ"*. Phật giáo ngày nay sở dĩ có thể đối thoại hay thậm chí là bổ sung được cho các ngành học hiện đại như Vật lý lượng tử, Khoa học não bộ, Thần kinh học, Tế bào học, Tâm lý học và Tâm lý trị liệu cũng là nhờ vào môn Duy Biểu rất nhiều.

Duy Biểu học quan trọng như vậy nhưng phần nhiều chúng ta vẫn còn chưa quan tâm và đầu tư học hỏi đúng mức. Đối với nhiều vị thì đây vẫn là một môn học *"khó nhằn"*, vốn không hề dễ để hiểu được một cách thấu đáo, hướng hồ là đem áp dụng vào đời sống tu tập. Mang nhiều tính chất trừu tượng, đòi hỏi phải tư duy phân tích và logic có thể là những nguyên do; nhưng một trong những rào cản lớn nhất khiến mọi người còn khó tiếp cận với môn học này đó chính là những thuật ngữ chuyên môn mà không phải ai cũng dễ dàng lĩnh hội được. Muốn đi sâu vào Duy Biểu mà không hiểu và không nắm được ý nghĩa của những danh từ như Tàng thức, chủng tử, chủ thể nhận thức, đối tượng nhận thức, biểu biệt, biến kế, tam tự tính, tam lượng, v.v. thì rất khó thành công.

Nói rằng môn Duy Biểu Học ở Làng Mai chưa được quan tâm học hỏi đúng mức thật ra cũng không chính xác lắm. Thực tế thì Sư Ông Làng Mai đã để dành nhiều năm nghiên cứu và giảng dạy rất kỹ cho đại chúng về Duy Biểu Học như trong các mùa an cư năm 1992-1993 (Duy biểu 50 bài tụng), mùa an cư năm 2000-2001 (Luận Nhiếp Đại Thừa) và gần đây nhất là an cư năm 2013-2014 dạy về Duy Biểu Học mới. Bên cạnh đó Duy Biểu còn được trình bày rải rác trong nhiều bài pháp thoại khác của Sư Ông, hay nằm trong chương trình giáo dục của các trung tâm. Vì vậy chúng ta đã rất giàu có về nguồn tài liệu Duy Biểu để học hỏi và nghiên tầm. Gom góp những kho tàng ấy lại, với mong muốn lấy đi những rào cản về thuật ngữ chuyên môn bằng cách đi tìm sự giải thích rõ ràng và đầy đủ nhất cả về mặt ngôn từ và nội dung, góp phần đưa bộ môn Duy Biểu đến gần hơn với đại chúng, chúng con đã cùng nhau lên ý tưởng xây dựng nên chuyên mục *"Thuật Ngữ Duy Biểu Học Giải Nghĩa"*



này. Chúng con đã làm công việc chọn lọc những danh từ thông dụng nhất trong Duy Biểu Học, kết nối với những sự giải thích và trình bày của Sư Ông Làng Mai trong các khóa giảng và các tác phẩm về Duy Biểu Học; cùng với sự tham khảo từ những tác phẩm Duy Thức khác và thêm nữa là phân tích về mặt từ nguyên của thuật ngữ trong ngôn ngữ gốc của nó.

Chuyên mục “**Thuật Ngữ Duy Biểu Học Giải Nghĩa**” này sẽ được trình bày thành hai phần:

**Phần Một: Bảng liệt kê danh sách thuật ngữ Duy Biểu Học thông dụng.**

Một bản danh sách các thuật ngữ Duy Biểu Học thông dụng theo thứ tự chữ cái sẽ được giới thiệu trong phần này, với mục đích chính là để dùng cho công việc tham khảo và tra cứu nhanh các danh từ. Với mỗi thuật ngữ, người tra cứu sẽ tìm được những tên gọi khác nhau hoặc những danh từ đồng nghĩa với nó (bằng tiếng Việt và Hán), biết được tên chính xác nhất trong tiếng Sanskrit (cả về mặt ký tự), và những cách dịch khác nhau trong tiếng Anh. Chúng con đã liệt kê được tất cả khoảng hơn 370 thuật ngữ, dự định mỗi số của tập san sẽ đăng một bản danh sách với khoảng 60 danh từ.

### **Phần Hai: Giải nghĩa thuật ngữ Duy Biểu**

Một số thuật ngữ nhất định sẽ được giải nghĩa trong phần này. Nhằm mang đến một cái nhìn bao quát và đầy đủ nhất về nội dung, chúng con sẽ trình bày mỗi thuật ngữ dựa trên những phương diện sau:

1. Giải thích ngôn tự: thuật ngữ trong tiếng Sanskrit (hoặc Hán) sẽ được phân tích từ nguyên (tách cấu trúc ngữ pháp, truy gốc từ) để giúp hiểu được ý nghĩa tổng quan ban đầu (khi chưa qua diễn dịch, hoặc ảnh hưởng bởi tư tưởng tôn giáo).
2. Giải nghĩa: trong phần này nội dung cơ bản nhất của thuật ngữ sẽ được trình bày

để giúp người đọc nắm được một cách ngắn gọn súc tích nhưng đầy đủ. Để tăng tính khách quan, công việc giải nghĩa mỗi thuật ngữ sẽ cố gắng để trình bày được cái thấy của cả hai truyền thống:

- Làng Mai: dựa trên những bài giảng của Sư Ông Làng Mai và những tác phẩm về Duy Biểu của Làng Mai.
  - Truyền thống: sự trình bày và giải thích trong những tác phẩm cổ điển của Duy Thức Pháp Tướng Tông.
3. Tài liệu cần tham khảo: Vì bước giải nghĩa trên chỉ cung cấp được một cái nhìn phổ quát về nội dung của thuật ngữ, cho nên phần Tài liệu tham khảo này sẽ đóng vai trò hỗ trợ cho những vị có nhu cầu tìm hiểu sâu hơn nhằm mục đích nghiên cứu hoặc giảng dạy, bằng cách dẫn thêm những nguồn về sách, tài liệu và băng giảng có liên quan đến thuật ngữ.

Phần Hai này cũng được xây dựng dựa trên sự tương tác với đọc giả. Dựa vào bảng danh sách thuật ngữ trong Phần Một, đọc giả có thể gửi yêu cầu muốn được giải nghĩa một số danh từ trong đó về cho Ban biên tập chúng con. Chúng con sẽ chọn lọc và giải thích theo cách thức đã trình bày như trên. Vì giới hạn về độ dài của tập san nên chúng con xin phép mỗi số của chuyên mục chỉ giải thích được cho khoảng 5 thuật ngữ theo nguyện vọng của đọc giả. Với những thuật ngữ còn lại chúng con vẫn sẽ cố gắng tiếp tục hoàn thiện công việc giải nghĩa và hy vọng sẽ có đủ duyên để được chia sẻ trong một ấn bản hoàn chỉnh khác.

Nhóm biên tập chúng con tuy có nhiều ý tưởng và nhiệt huyết để xây dựng chuyên mục, nhưng hầu hết trong chúng con đều còn non trẻ và cái thấy vẫn còn chưa đủ sâu sắc, đôi khi trong quá trình biên tập còn mắc nhiều sai sót và vụng về. Vì vậy rất mong nhận được sự chia sẻ, góp ý và cả phản biện từ phía đại chúng để chúng con được tiếp tục học hỏi, dần rút thêm kinh nghiệm và hoàn thiện về nội dung qua mỗi số của tập san.



# Danh sách thuật ngữ

| Stt | Thuật ngữ           | Từ tương đương                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Đãi chúng duyên     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2   | Đại Thừa            | Ma ha diễn na; Ma ha diễn; Thượng diễn; Thượng thừa; Thắng thừa; Đệ nhất thừa                                                                                                                                                                                                         |
| 3   | Đại tùy phiền não   | Đại phiền não pháp địa; Đại phiền não địa pháp                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4   | Đại viên cảnh trí   | Thanh tịnh trí; Vô lậu trí; Kim Cang Trí (Mật giáo)                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5   | Dẫn nghiệp          | Khiên dẫn nghiệp; Tổng báo nghiệp; Dẫn nhân                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6   | Dẫn tự quả          | Tương xứng tương thuận; chỉ dẫn quả đồng loại                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7   | Đăng trì            | Định; Đăng chí (Samāpatti); Chính thọ; Chính hiện tiền                                                                                                                                                                                                                                |
| 8   | Đăng vô gián duyên  | Thứ đệ duyên                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9   | Danh                | Tâm thức                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10  | Danh sắc            | Danh sắc chi; Thân tâm                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11  | Danh xưng           | Danh ngôn; Tên; Từ; Danh tự; Ngôn cú; Ngôn thuyết                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12  | Đạo Bụt Bộ Phái     | Phật giáo bộ phái; Thời kỳ bộ phái                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13  | Đạo Bụt Nguyên Thủy | Phật giáo sơ khai (Early Buddhism); Phật giáo nguyên khởi (Original Buddhism); Phật giáo sơ thủy (The earliest Buddhism); Phật giáo tiền bộ phái (Pre-sectarian Buddhism); Phật giáo tiền kinh văn (Precanonical Buddhism); Thời kỳ Phật tại thế (The Buddhism of the Buddha himself) |
| 14  | David Bohm          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15  | Dị thực             | Quả báo; Tỳ-bá-ca                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16  | Dị thực nhân        | Báo nhân; Hạt giống nghiệp; Nghiệp chủng tử; Tập khí dị thực; Tập khí hữu chi                                                                                                                                                                                                         |
| 17  | Dị thực quả         | Báo quả (1 trong 5 quả)                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18  | Dị thực thức        | Tỳ-ba-ca-tì-nhã-nam; Alaya thức                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19  | Di truyền học       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



| <i>Tiếng Sanskrit</i>          | <i>Tiếng Anh</i>                                                                                      | <i>Tiếng Hán</i> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Pratyayāpekṣa</i>           | Depending on all conditions; Depending on all its objects                                             | 待衆緣              |
| <i>Mahāyāna</i>                | Great Vehicle                                                                                         | 大乘               |
| <i>Kleśamahābhūmikā-dharma</i> | The major derivative afflictions; Fundamental afflictions                                             | 大隨煩惱             |
| <i>Ādarśa-jñāna</i>            | Great Mirror Wisdom; Great perfect mirror wisdom;<br>Perfect all-reflecting Buddha-wisdom.            | 大圓鏡智             |
| <i>Ākṣepa-karma</i>            | Leading action; The principle or integral direction of karma, which determines types of reincarnation | 引業               |
| <i>Svaphalopārjita</i>         | Originator of a self-fruit                                                                            | 引自果              |
| <i>Samādhi</i>                 | Holding equally; Holding oneself in equanimity                                                        | 等持               |
| <i>Samanantara-pratyaya</i>    | Condition of immediate continuity; Steadiness; Non-interruption                                       | 等無間緣             |
| <i>Nāma</i>                    | Psychology; Mental skandhas / aggregates / elements                                                   | 名                |
| <i>Nāmarūpa</i>                | Psychesoma                                                                                            | 名色               |
| <i>Nāman</i>                   | Appearance; Mark; Designation                                                                         | 名稱               |
|                                | The period of different Buddhist schools.                                                             |                  |
|                                | Primitive Buddhism                                                                                    |                  |
|                                | David Joseph Bohm                                                                                     |                  |
| <i>Vipāka</i>                  | Ripening; Maturation                                                                                  | 異熟               |
| <i>Vipāka-hetu</i>             | Ripening cause                                                                                        | 異熟因              |
| <i>Vipāka-phala</i>            | Result of ripening                                                                                    | 異熟果              |
| <i>Vipāka-vijñāna</i>          | Ripening consciousness                                                                                | 異熟識              |
|                                | Genetics                                                                                              |                  |



| <i>Stt</i> | <i>Thuật ngữ</i>                        | <i>Từ tương đương</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20         | Địa                                     | Cối; Cối giới chúng sinh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 21         | Diệt tận định                           | Diệt thọ tướng định; Diệt tận tam muội; Tịch diệt định; Tịch diệt tam muội                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 22         | Diệu quan sát trí                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 23         | Định                                    | Theo thành Duy Thức Luận Liễu Nghĩa Đăng có 7 nghĩa<br>1. Đăng dẫn (Samāhita)<br>2. Tam muội, Tam-ma-địa hoặc Tam-ma-đề (Samādhi): Hán dịch là Đăng trì, cũng gọi là Chính tâm hành xứ<br>3. Đăng chí (Samāpatti)<br>4. Thiền, thiền-na (Dhyāna), dịch nghĩa là Tĩnh lự<br>5. Tâm nhất cảnh tính (Cittaikāgratā)<br>6. Chỉ, Chính thụ (śamatha)<br>7. Hiện pháp lạc trụ ( <i>dṛṣṭa-dharma-sukha-vihāra</i> ) |
| 24         | Định trung ý thức                       | Định trung độc đầu ý thức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 25         | Độc ảnh cảnh                            | Ảnh tượng                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26         | Độc ảnh hữu chất                        | Hữu chất độc ảnh; Hữu bản chất độc ảnh (ảnh tượng đơn độc và có bản chất)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 27         | Độc ảnh vô chất                         | Độc ảnh sáng tạo; Vô chất độc ảnh; Vô bản chất độc ảnh (ảnh tượng đơn độc và không bản chất)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 28         | Đối chất cảnh                           | Ý tượng                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29         | Đối chất cảnh biệt hữu                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 30         | <i>Đối chất cảnh suy đoán</i>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 31         | Đối tượng                               | Sở thủ (所取)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 32         | Đối tượng nhận thức                     | Cảnh; Tướng hay Tướng phần; Sở duyên                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 33         | Đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu | Luật ái lực                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 34         | Du Già (tông)                           | Du già hành tông; Duy thức tông; Hữu tông; Tướng tông ; Pháp tướng tông                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 35         | Dục giới                                | Cối dục                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 36         | Duy Biểu                                | Duy thức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



| <i>Tiếng Sanskrit</i>        | <i>Tiếng Anh</i>                                                                     | <i>Tiếng Hán</i> |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Bhūmi</i>                 | Land; ground; earth; region; stage; plane                                            | 地                |
| <i>Nirodha-samāpatti</i>     | Concentration of cessation ; Attainment of cessation                                 | 滅盡定              |
| <i>Pratyavekṣaṇā-jñāna</i>   | Wonderful observation wisdom                                                         | 妙觀察智             |
| <i>Samādhi</i>               | Concentration                                                                        | 定                |
| <i>Samāpanna-manovijñāna</i> | One-pointedness of mind                                                              | 定中意識             |
| <i>Ekābhāsa-viṣaya</i>       | The world of mere image                                                              | 獨影境              |
|                              | Mere image with substance                                                            | 獨影有質             |
|                              | Mere image without substance                                                         | 獨影無質             |
| <i>Pratibhāsa-viṣaya</i>     | The world of representation; The realm of representations                            | 帶質境              |
|                              | Objectivized representation                                                          |                  |
|                              | Projected representation                                                             |                  |
| <i>Grāhya</i>                | The object                                                                           |                  |
| <i>Nimitta-bhāga</i>         | Object; The perceived                                                                |                  |
|                              | Law of Affinities; The affinity laws (also known as the "Fan Laws" or "Pump Laws")   |                  |
| <i>Yogacāra</i>              | Consciousness-Only School, Subjective Realism, Mind-Only School; Representation-only | 瑜伽宗              |
| <i>Kāmadhātu</i>             | Desire realm; Realm of desire                                                        | 欲界               |
| <i>Vijñapti-mātra</i>        | Only manifestations; Manifestation only                                              |                  |



| <i>Stt</i> | <i>Thuật ngữ</i>       | <i>Từ tương đương</i>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37         | Duy Biểu Nhị Thập Tụng | Có 3 bản dịch:<br>1. Ngài Huyền Trang: Duy thức nhị thập tụng; Duy thức nhị thập luận; Nhị thập duy thức luận; Tội phá tà sơn luận.<br>2. Ngài Chân Đế: Đại thừa duy thức luận<br>3. Ngài Bồ Đề Lưu Chi: Đại thừa lằng già kinh duy thức luận; còn gọi là: Phá sắc tâm luận |
| 38         | Duy Biểu Tam Thập Tụng | Có 2 bản dịch:<br>1. Ngài Huyền Trang: Duy thức tam thập tụng; Duy thức tam thập luận; Tam thập duy thức luận; Cao kiến pháp chàng luận<br>2. Ngài Chân Đế: Luận Chuyển thức                                                                                                |
| 39         | Duy Thức               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 40         | Duyên khởi             | Nhân duyên sinh; Lý duyên khởi                                                                                                                                                                                                                                              |
| 41         | Duyên sinh             | Duyên khởi; Nhân duyên                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 42         | Duyên sinh chân tâm    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 43         | Duyên sinh vọng tâm    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 44         | Giả lập                | Giả danh                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 45         | Giao lô                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 46         | Gieo trồng             | Tu tập; phát triển (development); sản xuất (producing)                                                                                                                                                                                                                      |
| 47         | Giới                   | Cõi                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 48         | Giới Hiền              | Thầy Giới Hiền (thế kỷ thứ 6-7)                                                                                                                                                                                                                                             |
| 49         | Hạt giống              | Chủng tử; Nội chủng                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 50         | Hạt giống sẵn có       | Bản hữu chủng tử; Bản tánh trụ chủng                                                                                                                                                                                                                                        |
| 51         | Hạt giống trao truyền  | Tân huân chủng tử, Chủng tử tập sở thành; Thi hữu chủng tử; Tập sở thành chủng                                                                                                                                                                                              |
| 52         | Hằng                   | Liên tục                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 53         | Hằng tùy chuyển        | Dòng tương tục                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 54         | Hành                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |



| <i>Tiếng Sanskrit</i>                                                                 | <i>Tiếng Anh</i>                                                                                                                                                                                                                      | <i>Tiếng Hán</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Vijñapti-mātratā-vimṣi-ka-kārikā;</i><br><i>Vimṣatikā-vijñap-ti-mātratā-kārikā</i> | The 20 verses on the Nature of Consciousness; Twenty Verses on Consciousness Only                                                                                                                                                     | 唯識二十頌            |
| <i>Vijñaptimātratātriṃṣi-ka-kārikā</i><br><i>Triṃśikā-vijñapti-mātratā</i>            | The 30 verses on the Nature of Consciousness; Thirty Verses on Manifestation Only                                                                                                                                                     | 唯識三十頌            |
| <i>Vijñāna-mātra</i>                                                                  | Consciousness only; mind only                                                                                                                                                                                                         | 唯識               |
| <i>Pratītya-samutpāda</i>                                                             | Interdependent Co-arising; dependent origination, dependent arising, conditioned arising                                                                                                                                              | 緣起               |
| <i>Pratītya-samutpanna</i>                                                            | Interdependent Co-arising                                                                                                                                                                                                             | 緣生               |
|                                                                                       | A manifestation based on true mind                                                                                                                                                                                                    | 緣生真心             |
|                                                                                       | A manifestation based on deluded mind                                                                                                                                                                                                 | 緣生妄心             |
| <i>Prajñapti</i>                                                                      | Conventional designation; Nominally established; Convention                                                                                                                                                                           | 假立               |
| <i>Naḍa-kalāpa-yoga</i>                                                               | A bundle of rushes                                                                                                                                                                                                                    | 膠蘆               |
| <i>Bhāvanā</i>                                                                        | Cultivating                                                                                                                                                                                                                           | 修習               |
| <i>Dhātu</i>                                                                          | Realm of being                                                                                                                                                                                                                        | 界                |
| <i>Śīlabhadra</i>                                                                     | Śīlabhadra                                                                                                                                                                                                                            | 戒賢               |
| <i>Bīja</i>                                                                           | Seed                                                                                                                                                                                                                                  | 種子               |
| <i>Prakṛtistham-bījam</i>                                                             | Innated seeds                                                                                                                                                                                                                         | 本有種子, 本住種子       |
| <i>Samudānītaṃ-bījam</i>                                                              | Newly sown seeds                                                                                                                                                                                                                      | 新熏種子             |
| <i>Samtāna</i>                                                                        | Continuously following; Always present but flowing, evolving                                                                                                                                                                          | 恆                |
| <i>Samtānapravṛtta</i>                                                                | Always flowing as a series; Always continue as a series                                                                                                                                                                               | 恆隨轉              |
| <i>Samskāra</i>                                                                       | Formation; Impulses; Volitional formations; Activities; Concoctions; Karmic formations; Conditions; Conditioning Factors; Conditioned things; Determinations; Fabrications; Mental constructions; Preparations; Volitional activities | 行                |



| <i>Stt</i> | <i>Thuật ngữ</i>  | <i>Từ tương đương</i>                                                                                                                                        |
|------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55         | Hậu đắc trí       | Vô phân biệt trí; Hậu đắc vô phân biệt trí; Như lượng trí; Quyền trí; Tục trí                                                                                |
| 56         | Hiện hành         | Hiện hành pháp; Biểu hiện; Hiện thể                                                                                                                          |
| 57         | Hiện lượng        | Trực giác                                                                                                                                                    |
| 58         | Hiện tượng luận   | Hiện tượng học                                                                                                                                               |
| 59         | Hộ Pháp           | Thầy Hộ Pháp (thế kỷ 5-6 )                                                                                                                                   |
| 60         | Hộ trì sáu căn    |                                                                                                                                                              |
| 61         | Hoa Nghiêm (kinh) |                                                                                                                                                              |
| 62         | Huân tập          | Năng lực tập quán; Tập khí                                                                                                                                   |
| 63         | Hữu               | Có; Hiện hữu; Trở thành                                                                                                                                      |
| 64         | Hữu dư            |                                                                                                                                                              |
| 65         | <i>Hữu lậu</i>    | Nhiễm ô; Phiền não; Bất tịnh; Không hoàn thiện                                                                                                               |
| 66         | Hữu phần thức     | Alaya thức, Tàng thức                                                                                                                                        |
| 67         | Hữu phú           |                                                                                                                                                              |
| 68         | Hữu vi            | Hữu vi pháp; Hữu vi chuyển biến; Hữu quả; Hữu sát na<br>Luận Câu xá quyển 1 có nêu 4 tên khác của Pháp hữu vi:<br>1. Thế lộ, 2. Ngôn y, 3. Hữu li, 4. Hữu sự |
| 69         | Huyền Trang       | Đường Tam Tạng; Đường Tăng                                                                                                                                   |



| <i>Tiếng Sanskrit</i>                     | <i>Tiếng Anh</i>                                                                                                              | <i>Tiếng Hán</i> |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Prṣṭhlabdhajñāna</i>                   | Later- aquired wisdom                                                                                                         | 後得智              |
| <i>Adhyācāra; Abhisamkāra</i>             | Manifestation; Accomplishment                                                                                                 | 現行               |
| <i>Pratyakṣa-pramāṇa</i>                  | Direct perception; Things in themselves; Direct cognition                                                                     | 現量               |
|                                           | Phenomenology (Hiện tượng học), Phenomenalism (Hiện tượng luận)                                                               |                  |
| <i>Dharmapāla</i>                         |                                                                                                                               | 護法               |
| <i>Indriyeṣu gupta-dvāra</i>              | A Guardian of the sense-door                                                                                                  |                  |
| <i>Avataṃsaka sūtra; Gaṇḍavyūha sūtra</i> | Flower Adornment Sutra; The Flower Ornament Scripture; The Flower Garland Sutra                                               | 華嚴經              |
| <i>Vāsanā; Paribhāṇita</i>                | Impregnation; Perfumation                                                                                                     | 熏習               |
| <i>Bhāva</i>                              | Being; Worldly existence; Becoming; Birth; Be; Production; Origin; Habitual or emotional tendencies (Theo Phật giáo Thái Lan) | 有                |
| <i>Sopadhiṣeṣa</i>                        |                                                                                                                               | 有餘               |
| <i>Āsrava</i>                             | With leaks; Having outflow                                                                                                    | 有漏               |
| <i>Bhavāṅga</i>                           | The life continuum; Constituents of existence                                                                                 | 有分識              |
| <i>Āvṛta</i>                              | Obscured; Covered                                                                                                             | 有覆               |
| <i>Samskṛta</i>                           | Conditioned                                                                                                                   | 有爲               |
|                                           | Xuán Zàng                                                                                                                     | 玄奘               |



# giải nghĩa thuật ngữ

**Chú thích:** Ký hiệu “√” theo sau bởi một từ (ví dụ: √dā) được gọi là gốc từ. Trong tiếng Phạn, mỗi từ đều có một dạng trừu tượng được liệt kê trong từ điển và được gọi là gốc từ (root word). Các dạng khác nhau của một từ đều được hình thành từ gốc từ này.

**Ví dụ:** từ Bija có nghĩa là hạt giống, được hình thành từ gốc từ √bis, nghĩa là đi, di chuyển, phân chia, lớn lên, thúc đẩy, kích thích.

## DANH SẮC (Thân Tâm)

### I. Giải thích ngôn tự

C: 名色 (Theo định nghĩa thông thường)

- 名: (người, vật) Tên gọi.
- 色: (Màu, cảnh tượng, chủng loại, nét mặt, vẻ đẹp...) Theo Đạo Bụt, tất cả những gì có hình tướng đều được gọi là sắc.

S: Nāmarūpa (Nāman + rūpa)

- Nāman (Compound form: nāma): A name, appellation, personal name.
- Rūpa: any outward appearance or phenomenon or colour (often plural), form, shape, figure.

E: Psychesoma (Psyche: danh, tâm. Soma: sắc, thân).

### II. Giải nghĩa

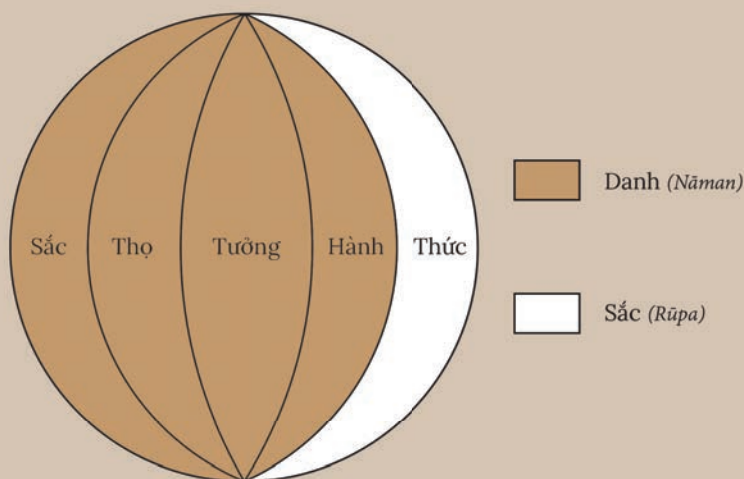
Danh: từ chỉ những tâm sở (thuộc về tâm) đối nghĩa với sắc (色; s: rūpa) tức là phần vật chất, sinh lý. “Danh Sắc” là nói chung tất cả các pháp, tất cả các sự vật hữu hình và vô hình. “Danh” là các sự vật vô hình. “Sắc” là các sự vật hữu hình. Danh là chỉ cho tâm, sắc là chỉ cho thân

Danh bao gồm bốn uẩn: Thọ (受; s: vedanā), Tưởng (想; s: saṃjñā), Hành (行; s: saṃskāra), Thức (識; s: vijñāna). Cùng với Sắc, Danh thành lập Ngũ uẩn, tạo một chúng sinh, một Hữu tình. Thông thường Danh chỉ cho tên gọi, nhưng theo sự giải thích trong Phật học, thì tùy theo tiếng gọi vật thể, khiến người nghe tên mà tướng của vật thể nổi hiện lên ở trong tâm, làm cho người ta sinh khởi nhận thức, cái thấy.

Trong giáo lý mười hai nhân duyên, Thức làm điều kiện cho danh sắc phát khởi, ta nói thức duyên danh sắc (thức ở đây được hiểu là A-lại-da thức). Nhưng Bụt cũng nói ngược lại: danh sắc làm điều kiện cho thức tồn tại, nghĩa là danh sắc duyên thức.

Danh và sắc nương vào nhau mà biểu hiện. Chúng làm tăng thượng duyên 增上緣 cho nhau, nhân duyên của nó là hạt giống. Thân phát xuất từ hạt giống mà tâm cũng phát xuất từ hạt giống. Sự liên hệ giữa chủng tử và hiện hành gọi là nhân duyên 因緣. Ta nói vật chất do tinh thần sinh ra là không đúng mà nói tinh thần do vật chất sinh ra cũng không đúng. Tất cả đều từ hạt giống mà phát hiện, đó là cái thấy của Duy Biểu học.





### Mối liên hệ giữa Danh và Sắc trong Năm uẩn

#### III. Tài liệu cần tham khảo

- Sách Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối, Bài tụng 16.
- Trái Tim Của Bụt; Thích Nhất Hạnh; Phật Pháp căn bản – Bài 2, bài 21; NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
- Duy Biểu Học mới; Pháp thoại ngày 19.12.2013; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Luận Nhiếp đại thừa; An cư kết đông 1999-2000 tại Làng Mai; Pháp thoại ngày 28.11 & 02.12.1999; langmai.org.

## DỊ THỰC

### (Quả báo, Tỳ-bá-ca)

#### I. Giải thích ngôn tự

C: 異熟 (Theo định nghĩa thông thường)

- 異: (Dị) khác (trái với đồng), đối khác, đối thay.
- 熟: (Thực) chín, nấu chín.

S: Vipāka (Vi-pāka): ripening, consequence, result

- Vi (prefix): to distinguish, apart, asunder, difference.
- Pāka (√ Pac: to cook, to boil): burning, ripeness, maturity.

E: Ripening, maturation.

#### II. Giải nghĩa

Dị thực tức là sự chín muồi của những hành động (nghiệp) - hành động trong thế tiềm ẩn, gọi là hạt giống mà mình đã gieo trồng. Khi chín, các hạt giống này trong tàng thức mới biểu hiện ra (hiện hành). Sự chín này không đồng đều, chín một cách khác nhau, cho nên mới gọi là Dị thực. Có ba loại Dị thực:

- Dị thời nhi thực (ripening at different times) là không chín cùng một lúc. Khi ta ủ trái cây



cho chín, không phải tất cả các trái cây sẽ cùng chín một lúc: măng cầu chín trước rồi đến chuối, mít chín sau. Đó là dị thời, tức là khác thời. Những hạt giống trong chúng ta do ông bà, thầy bạn gieo vào và tưới tắm sẽ chín trước hay chín sau tùy thời gian. Hạt giống nào cũng cần thời gian để chín và sự thực tập là tưới tắm những hạt giống đó. Với thời gian và sự tưới tắm hạt giống sẽ lớn lên đúng lúc và sẽ chín mùi.

- Dị loại nhi thực (ripening of different varieties) là chín tùy theo loại. Trái chuối khi chín sẽ thành chuối chín chứ không thành măng cầu chín, măng cầu khi chín sẽ thành măng cầu chín chứ không thành chuối chín.
- Biến dị nhi thực (ripening and changing) là khi chín thì biến dạng chứ không giống như khi mới sinh. Trái xoài khi chưa chín thì xanh và chua, khi chín rồi thì vàng và ngọt.

Dị thực còn là một tên gọi khác của thức thứ Tám (*ālaya*) nếu xét trên phương diện nghiệp báo, tức là khả năng làm cho chín muồi những hạt giống chứa đựng trong Tàng thức (gọi đầy đủ là Dị thực thức).

Thông thường người ta hiểu rằng: Trong kiếp này thì ta có dị thực này, và khi ta hết một kiếp người thì dị thực này chấm dứt và ta cần có dị thực mới (gọi là Nhất kỳ dị thực). Nhưng theo Duy Biểu mới thì dị thực xảy ra trong từng phút giây mà không phải là khi ta chết rồi nó mới thay đổi, gọi là Sát-na dị thực. Dị thực trong mỗi phút giây cho nên luân hồi cũng trong mỗi phút giây.

### III. Tài liệu cần tham khảo

- Sách Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối, Bài tụng số 9, 25 và 35.
- Duy Biểu Học mới; Pháp thoại ngày 28.11.2013 và 19.12.2013; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Luận Nhiếp đại thừa; An cư kết đông 1999-2000 tại Làng Mai; Pháp thoại ngày 06.01.2000; langmai.org.
- Duy Thức Tam Thập Tụng; Thế Thân; Bài tụng số 19.
- Luận Thành Duy Thức; Huyền Trang; Q.2.
- Thành duy thức luận thuật kí, Khuy Cơ; Q.2.

## ĐỐI CHẤT CẢNH (Ý Tượng)

### I. Giải thích ngôn tự

C: 帶質境

- 帶 (Đới, Đái): đeo, mang theo
- 質 (Chất): bản chất, bản thể của sự vật, gốc rễ, căn bản, đặc tính
- 境 (cảnh): nơi chốn, địa phương, khu vực; Phật giáo: đối tượng của nhận thức

S: Pratibhāsa-Viśaya

- Pratibhāsa (*Prati-bhāsa*): appearance or occurring to the mind; illusion.
  - Prati (prefix to noun): likeness, resemblance, equality; opposite, of the opposite side.
  - Bhāsa (*√ Bhā*: to shine): light, lustre, brightness; impression made on the mind.



- Viṣaya ( $\sqrt{vi}$ : to act, or vi +  $\sqrt{si}$ : to extend): sphere, dominion, kingdom, territory, region, district, country, abode.

#### E: The World of Representations; The Realm of Representations.

## II. Giải nghĩa

Đối chất cảnh là một trong ba cảnh giới mà chúng ta có thể nhận thức được (gọi là đối tượng nhận thức), bao gồm Tánh cảnh, Đối chất cảnh và Độc ảnh cảnh.

Tâm thức nương theo Tánh cảnh, tức là tự thân của thực tại, mà tạo ra một hình ảnh khác với thực chất sự vật và cho đó là thực tại, gọi là Đối chất cảnh (Representations). Đối chất cảnh là hình ảnh méo mó về thực tại, mang theo một chút ít bản chất của Tánh cảnh nhưng không phải là Tánh cảnh, đó là một tạo tác của tâm ý (mental construction), là một hình ảnh phóng chiếu (projected) từ thực tại. Cũng như máy ảnh và trong máy ảnh có phim. Cảnh tượng bên ngoài tượng trưng cho tánh cảnh và hình ảnh chụp được trong phim là Đối chất cảnh. Hình trong phim không phải là thực tại. Đối chất cảnh là loại nhận thức chứa đựng nhiều chất liệu vô minh, sai lầm do đó thường gây nhiều khổ đau, nhiều sự kỳ thị, phân biệt. Đối chất cảnh là đối tượng nhận thức của Mạt na thức và Ý thức.

Đối chất cảnh có thể tạm dịch theo danh từ triết học của Linh mục George Berkeley (1685-1753) là Ý tượng (representations). Ý tượng là những hình tượng trong ý mình, không giống như những sự vật bên ngoài.

Trong bài tụng của Thầy Huyền Trang có câu: “Đối chất hữu phú thông tình bản”, có nghĩa là tính chất của Đối chất cảnh là bị che mờ (hữu phú) và có liên hệ (thông) tới Tình (Mạt-na) và Bản (Tàng thức).

Theo Duy Biểu Học mới còn có thêm hai khái niệm, đó là suy đoán và biệt hữu:

- Đối chất cảnh suy đoán: là đối tượng của Mạt na do suy đoán mà thấy năm uẩn là một cái ta riêng biệt. Năm uẩn khi đó trở thành năm thủ uẩn (upādānaskandha). Đó là trường hợp ta thường gọi là tâm duyên tâm.
- Đối chất cảnh biệt hữu: nghĩa là Ý thức cho rằng đối tượng mình đang nhận thức là một thực tại khách quan, có tâm thức hay không thì nó vẫn cứ là nó (biệt hữu). Đó là trường hợp mà ta gọi là tâm duyên sắc, nghĩa là đối tượng nhận thức kia là một thực tại khách quan có ngoài tâm thức.

## III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy biểu học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 8, 18, 24, 29.
- Bát thức quy củ tụng; Thích Nhất Hạnh; Bài tụng về thức thứ Bảy.
- Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức; Thích Nhất Hạnh; Chương 5: Tri giác và thực tại.
- Duy biểu học mới; Pháp thoại ngày 16.01.2014 và 19.01.2014 tại Làng Mai; An Cư Kết Đông 2013-2014.
- Trăng sao là tâm thức – ta là trăng sao; langmai.org.
- Khái luận về pháp tướng duy thức học; Đại sư Thái Hư, Dịch giả: Thích Thắng Hoan; Phần III: Sự hình thành của pháp tướng duy thức học.
- Phật Quang đại từ điển; Sa môn Thích Quảng Độ dịch.



# HIỆN HÀNH

## (Biểu hiện, Hiện thể, Hiện hành pháp)

### I. Giải thích ngôn tự

C: 現行

- 現 (Hiện): Bày rõ ra, lộ ra; ngay bây giờ, trước mắt, tức thì
- 行 (Hành): đi; lưu thông; Phật giáo: hiện tượng

S: Adhyācāra (Adhi-ā-cāra), Abhisamkāra

- Adhyācāra (Adhi-ā-cāra)
  - Adhi (as a prefix to verbs and nouns): above, over and above, besides.
  - Ā: near, near to, towards.
  - Cāra: ( $\sqrt{car}$ : to go, walk, move, stir, roam about, wander): going, motion, progression, proceeding.
- Abhisamkāra (Abhi-saṃ-skāra).
  - Abhi: tương tự Adhi.
  - Saṃkāra (*saṃ* -  $\sqrt{kr}$ : to do, to make, to act): putting together, forming well, making perfect, accomplishment, embellishment adornment, purification, cleansing, making ready, preparation.

E: Manifestation, Accomplishment.

### II. Giải nghĩa

Hiện hành là một danh từ đi đôi với danh từ hạt giống (chủng tử). Theo Duy Biểu Học, tác dụng của thức A-lại-gia là khả năng tiếp nhận, duy trì, gìn giữ tất cả những hạt giống (chủng tử), tức là những công năng. Khi hạt giống chưa biểu hiện thì khó có thể nhận biết sự tiếp nhận và cất chứa, duy trì (bất khả tri chấp thọ) của Tàng; nhưng khi nhân duyên hội tụ đầy đủ, hạt giống chín muồi thì nó biểu hiện ra thành các hiện tượng mà ta có thể thấy, tiếp xúc và tri nhận được, như là các hiện tượng tâm lý, sinh lý, vật lý, giới, địa, trăng sao, vũ trụ, v.v... Cái đó gọi là hiện hành.

Chủng tử có mặt cùng với kết quả của nó. Chủng tử biểu hiện thành hiện hành. Chủng tử là hạt giống, là cái đang ở thể tiềm phục; hiện hành là cái được biểu hiện ra. Ví dụ như H<sub>2</sub>O trở thành mây hay mưa, hiện hành là mây hay mưa và hạt giống là H<sub>2</sub>O. Nói cho đúng hơn H<sub>2</sub>O không phải một cũng không phải khác với mưa. Chủng tử và hiện hành không phải một cũng không phải khác.

Tông Duy Thức chủ trương trong thức A-lại-da có đủ năng lực sinh ra tất cả pháp, nên năng lực ấy được gọi là chủng tử (hạt giống). Chủng tử ấy sinh ra tất cả muôn pháp sắc, tâm, gọi là Hiện hành (pháp hiện hành). Trong đó, chủng tử là nhân, nương vào nhân duyên mà khởi hiện hành, nên hiện hành là quả. Như vậy chủng tử của thức A-lại-da nhờ nhân duyên hòa hợp mà sinh hiện hành, nên gọi là Chủng tử sinh hiện hành. Rồi lại do pháp hiện hành mà huân tập chủng tử mới (tân huân chủng tử), cho nên gọi là Hiện hành huân chủng tử. Giữa Chủng tử, Hiện hành và Tân huân chủng tử có mối quan hệ Chủng tử sinh hiện hành và Hiện hành huân chủng tử rất mật thiết, làm nhân làm quả cho nhau, hoàn thành cùng một lúc. Cũng tức là Hiện hành do Chủng tử sinh ra, Chủng tử lại nhờ Hiện hành mà được huân tập. Như vậy 3 pháp: Chủng tử năng sinh, Hiện hành năng huân sở sinh và Chủng tử sở huân đáp đối lẫn nhau, làm nhân làm quả cho nhau mà hình thành, cho nên gọi là Tam pháp triển chuyển nhân quả đồng thời



### III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy Biểu Học mới; Pháp thoại ngày 28.11.2013, 05.12.2013, và 16.01.2014; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; Bài tụng số 7,9,12,13; NXB Lá Bối.
- Luận Câu xá Q.19; luận A tì đạt ma thuận chính lí Q.53; luận Thành duy thức Q.2, Q.7; Thành duy thức luận thuật kí Q.3 phần đầu.

## HUÂN TẬP

### (Năng lực tập quán, học hỏi, tập khí)

#### I. Giải thích ngôn tự

C: 熏習

- 熏 (Huân): xông, ướp.
- 習 (Tập): thói quen, sự lặp đi lặp lại nhiều lần.

S: *Vāsanā*, *Paribhāvitā* (Nhiếp luận).

- *Vāsanā* ( $\sqrt{vās}$ : to perfurm, make fragrant, scent, fumigate, insence, steep); the impression of anything remaining unconsciously in the mind, the present consciousness of past perceptions, knowledge derived from memory.
- *Paribhāvitā* (*Pari-bhāvitā*)
  - *Pari*: about, around
  - *Bhāvitā* ( $\sqrt{bhū}$ : to be, become; to stay, remain): soaked in, steeped, infused; perfumed with, scented.

E: Impregnation; Perfumation.

#### II. Giải nghĩa

Chữ Huân Tập là một danh từ xưa trong Duy Biểu Học, luận Nhiếp Đại Thừa giải thích như sau: “Thế nào là huân tập (*vāsanā*)? ...Cái y nơi pháp kia mà cùng sinh cùng diệt; trong đó nó mang tính chất của nhân để sản sinh pháp kia; cái đó là sự huân tập. Như vừng được ướp hoa; vừng và hoa cùng sinh cùng diệt. Vừng mang trong nó cái tự thể làm nguyên nhân cho mùi thơm xuất hiện”. Bây giờ chúng ta thường dùng chữ Học Hỏi (Learning), tức là sắp đặt và xử lý những tin tức được tiếp nhận vào để hiểu chữ Huân Tập. Chúng ta học hỏi những tin tức thu vào từ sáu giác quan. Sự học hỏi đã xảy ra từ lúc chúng ta tượng hình trong bụng mẹ và tiếp diễn không ngừng, đó là huân tập. Huân là ướp vào, thấm vào từ từ cũng như chúng ta hái hoa lài cho vào hộp trà, qua một đêm thì hương của hoa lài thấm từ từ vào trong lá trà. Khi chúng ta pha trà, dù không còn hoa lài, nhưng trong trà đã có mùi hương của hoa lài. Huân là thấm vào từ từ và thấm hỏi nào mình không hay. Chúng ta không thấy được sự thấm vào cũng như không thấy được sự học hỏi. Nó được diễn ra một cách vô thức, trở thành ra một thói quen và tự động vận hành mà không cần được sai khiến, đó gọi là Tập. Huân tập là học hỏi để làm thành ra một thói quen.

Có một danh từ gần gũi với danh từ Huân tập đó là danh từ Tập khí (*habit energy*). Tập là xông ướp, làm thành thói quen (Huân cũng có nghĩa là xông ướp). Khí là một loại năng lượng. Tập khí là những thói quen. Có những thói quen cũ từ lâu đời, và cũng có những thói quen mới. Tập khí ảnh hưởng trên cách nhìn, cách nghe, trên các cảm xúc và hành xử của chúng ta. Vì các tập khí, ta không thể nhìn hay nghe được thực tại của sự vật. Tu tập là làm ra những thói quen tốt đẹp mới, những tập khí tốt đẹp mới.



### III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy biểu học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 4
- Bát thức quy củ tụng; Thích Nhất Hạnh; bài tụng về thức thứ 8
- Làng Mai nhìn núi Thử; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông; Định đề 34
- Phật Quang đại từ điển; Sa môn Thích Quảng Độ dịch
- Nhiếp đại thừa luận; Pháp thoại ngày 16.12.1999, 19.12.1999, 09.01.2000, 03.02.2000, 10.02.2000; An Cư Kiết Đông 1999- 2000 tại Làng Mai; langmai.org.
- Luận Thành Duy Thức; Tuệ Sĩ dịch và chú; NXB Hồng Đức; Tr. 68 – Điều kiện huân tập.
- Duy Biểu Học mới; Các pháp thoại ngày 21.11.2013, 01.12.2013, 12.12.2013, 15.12.2013, và 19.12.2013; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.

### DANH SÁCH NHỮNG THUẬT NGỮ DUY BIỂU SẼ ĐƯỢC GIẢI NGHĨA

**TRONG SỐ TIẾP THEO:** Kiến phần, Mạng căn, Nhị thủ, Nhiễm tịnh y, Nội kết

### NHỮNG NGUỒN TÀI LIỆU GỢI Ý ĐỂ THAM CỨU

1. Sách Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối
2. Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông
3. Duy Biểu Học mới; Pháp thoại An cư kiết đông 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org
4. Luận Nhiếp đại thừa; Pháp thoại An cư kết đông 1999-2000 tại Làng Mai; langmai.org
5. Sách Tri Kỷ Của Bụt; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông
6. Luận Thành Duy Thức; Tuệ Sĩ dịch và chú; NXB Hồng Đức
7. Từ Điển Phật Học Huệ Quang
8. Thư viện hoa sen; thuvienhoasen.org/tudien
9. Sanskrit Dictionary; sanskritdictionary.com
10. Từ điển Hán Việt Thiệu Chử

Xin cảm ơn độc giả Duy Minh đã gửi phần giải nghĩa hai thuật ngữ **Đối chất cảnh** và **Huân tập** cho số báo này.

Kính xin mời gọi quý thầy quý sư cô tiếp tục tham gia giải nghĩa cho những thuật ngữ này và gửi kết quả về cho chúng con qua địa chỉ email: [tapsan.bbt@plumvillage.org](mailto:tapsan.bbt@plumvillage.org).

Hạn cuối nhận bài gửi về là vào ngày **30.04.2023**.

Những phần giải nghĩa nào đạt yêu cầu sẽ được chọn để đăng trong số tiếp theo, đồng thời tác giả cũng nhận được nhuận bút từ Ban biên tập.



# Ăn nghệ

“Mục đích của văn nghệ là gây hứng thú mỹ cảm cho người thưởng thức và đồng thời trình bày thực tại theo tinh thần tứ diệu để để làm phát sinh nơi người đọc nhận thức cần thiết về những vấn đề thiết thực nhất của sự sống, phát triển và nuôi dưỡng những tình cảm tốt đẹp trong lòng họ, và cuối cùng động viên họ tham dự vào công việc diệt trừ khổ đau và kiến tạo an lạc. Một nghệ phẩm mà đạt được từng đó mục đích thì là một nghệ phẩm lý tưởng. Một nghệ phẩm chỉ đạt tới một phần của mục đích trên thì cũng là một nghệ phẩm có ích.” (Đạo Phật Hiện Đại Hóa)





Hồi trống tan học vừa chấm dứt thì học sinh đã bắt đầu ra xếp hàng trước sân. Chỉ trong chốc lát thôi, cổng trường đã bắt đầu nhả ra từng đoàn học sinh nam nữ... Ra khỏi cổng, các cô các cậu rời hàng ngũ đi tứ tán. Họ cười nói vang cả phố. Nhưng trời đã nắng lắm rồi. Ai cũng muốn về cho mau tới nhà nên đều rào rào bước.

Đi trong đám năm sáu học trò, Sơn không nói năng gì cả. Anh chàng thấy đói bụng vì khi sáng chỉ kịp ăn qua loa một chén cháo nhỏ. Sơn vừa đi vừa nghĩ đến bữa cơm đang chờ mình ở nhà. Bây giờ chắc đã hơn mười một giờ. Còn chừng mười lăm phút nữa thì cậu Sơn đi làm về. Cũng gần đến giờ ăn rồi đấy. Ta đi nhanh lên về nghỉ cho khỏe để rồi ăn cơm cho ngon.

Sơn về tới nhà. Chào mẹ xong, Sơn lên cất cặp da và mũ rồi sang phòng ăn. Cơm đã dọn rồi, đặt trong lồng bàn cẩn thận. Sơn đến gần nhắc lồng bàn lên thử xem có gì. Một đĩa rau luộc. Một đĩa trứng trắng. Một đĩa xà lách trộn dầu giấm. Một bát canh rau cải. “Cơm thế này thì ai mà ăn cho được!”. Sơn nhăn mặt đặt lồng bàn xuống. “Sao lại không có thịt?”

Nét mặt cau có của Sơn trông xấu tệ. Anh chàng chỉ trông cho mâm cơm có thịt, có nhiều thịt. Bữa cơm nào không có thịt thì chán ngắt. Sơn chỉ ăn qua loa một bát nhỏ rồi buông đũa. Những lúc ấy, bà Phúc Lai mẹ của Sơn thường bảo chồng:

- Thằng Sơn hễ không có thịt thì không bao giờ chịu ăn nhiều cơm. Sao mà ưa thịt lắm thế.

Nói xong bà bảo u già ra đầu đường mua một miếng thịt quay về thái thành hai đĩa đặt lên mâm. Với những miếng thịt béo ngậy có bì dòn tan Sơn ăn tiếp một lúc hai ba bát cơm nữa mới chịu buông đũa.

Ông Phúc Lan nhìn con cười:

- Thằng này thật là ông trọng thịt.

Lan, em gái của Sơn cũng thường bắt chước cậu mà chế Sơn là “ông trọng thịt” luôn. Trong nhà, Sơn nổi tiếng là háu ăn thịt. Ông bà Phúc Lai vốn đã ít ăn thịt lắm. U già và Lan cũng ít thích ăn thịt, chỉ có Sơn là không thể không ăn thịt. Đối với Sơn, nếu cuộc đời mà thiếu thịt thì chắc là buồn lắm.

\*\*\*\*







Tiếng còi báo động âm u gieo trong thành phố một màu buồn thâm và ghê rợn. Mọi người lật đật xuống hầm trú ẩn. Tiếng phi cơ ù ù bay trên không phận thành phố. Ầm... ầm... những quả bom bổ rung chuyển cả đất đai nhà cửa. Lạch tách...lạch tách... những tràng liên thanh rền vang xen trong tiếng động cơ mỗi lúc một gần. Nhà cửa tung lên dưới sức nổ của những trái bom hạng nặng. Tiếng rên la của người trúng đạn. Xác người tung lên với ngói gạch và khi rơi xuống, đầu một nơi, tay chân một ngã. Những chùm gan ruột vắt lắt lẻo trên hàng rào dây thép gai. Máu chảy trên vách tường loang lổ. Cảnh thật nát xương tan diễn ra trước mắt mọi người.

# Vết thương Lâu

Truyện của Kiều Lan<sup>1</sup>

Ông bà Phúc Lai quyết định tản cư. Từ sáng hôm qua, u già và mợ của Sơn đã sửa soạn rương hòm, dụng cụ. Hai anh em Sơn nghỉ học.

- Các con sửa soạn sách vở áo quần bỏ vào rương, mai chúng ta tản cư về miền quê.

Sơn trần trọc không ngủ được vì não nức trước một chuyến đi xa.

Sáng sớm ông bà Phúc Lai gọi xe tay chở hành lý ra bến xe đò, Sơn và Lan cùng ngồi một xe với u già đi trước. Xe rương hòm đi giữa và xe ông bà Phúc

Nghe nói tới miền quê Sơn và Lan thích lắm. Miền quê với đồng xanh, với sông trong! Suốt đêm

1. Kiều Lan là bút danh của Sư Ông Làng Mai dùng để viết truyện ngắn trong tập san Phật Giáo Việt Nam, số 11 năm 1957





đúng một tuần lễ  
rồi. Chán quá. Cảnh  
nhà quê chẳng có gì vui cả.  
Toàn là đồng ruộng. Toàn  
là người đi cày bừa. Toàn là  
nhà tranh nghèo nàn. Những  
bác nhà quê ăn mặc nghèo nàn, nói  
giọng khó  
nghe. Những đứa trẻ con bẩn thỉu, mặt mày lem  
luc, mũi chảy lòng thòng hể thấy anh em Sơn  
thì trở mắt ra nhìn như là trông thấy một cái gì lạ  
lắm. Bọn trẻ con này ai mà chơi với chúng được.  
Xa thành phố, xa các bạn học, chẳng biết chơi  
với ai, Sơn buồn chán lắm và muốn trở về ngay  
Hà Nội.

Lai đi  
sau. Chiếc  
xe hàng sẽ đưa  
Sơn và Lan về miền  
quê là một chiếc xe  
đò dài sơn đỏ, có đến  
chừng ba chục chỗ ngồi.  
Nhưng hành khách đã  
đông lắm rồi. Khi sắp  
hành lí xong, là xe chạy.  
Sơn và Lan ngồi chung một  
băng với bà Phúc Lai, luôn luôn  
lấy tay chỉ chỗ. Xe ra khỏi thành phố,  
đã đến ngoại ô. Rồi thì là đồng ruộng mênh  
mông, một màu xanh ngắt. Tiếng xe chạy át hẳn  
tiếng nói của Sơn và Lan. Sơn nhìn về phía cậu mợ.  
Ông bà Phúc Lai ngồi nhìn đăm đăm ra phía chân  
trời xa, nét mặt không vui. Ai cũng có vẻ buồn  
buồn như ông bà Phúc Lai cả. Có lẽ chỉ có anh em  
Sơn là vui vẻ nhất trong xe thôi.

Bữa ăn ở quê lại càng đáng chán hơn gì hết.  
Năm thì mười họa mới có được một đĩa thịt vịt  
hay thịt gà. Còn thịt bò và thịt lợn thì từ bảy hôm  
nay chưa hôm nào Sơn được dịp nhúng dũa. Bởi  
vì không có. Chỉ có rau. Chao ôi là rau, rau gì mà  
lắm thứ thế: rau khoai, rau muống, rau cải, rau  
diếp... Rau nấu canh, rau luộc, rau ăn sống, rau  
trộn dấm. Họa hoàn thì có cá. Mà toàn là cá đồng.  
Chẳng có thứ gì mà Sơn ưa cả.

Sơn đã về quê  
được

Ngay từ hôm mới về cái xứ quê mùa cổ lỗ  
này Sơn đã thấy bức lắm rồi. Buổi sáng khi thức  
gậy, Sơn phải ra tận góc sân múc nước rửa  
mặt. Chẳng có ai bưng nước  
hầu nữa. U già





thì bạn

quét tước và giúp đỡ trong bếp.

Khi nghe bà Phúc Lai gọi vào ăn

điểm tâm, Sơn tưởng có gì lạ, ai ngờ chỉ

có một đĩa xôi đậu xanh, Sơn không thèm

ăn. U già đồ dành:

- Cậu chịu khó ăn xôi vậy, ở đây không  
làm gì có sẵn của như ở Hà Nội.

Sơn không nghe. Và đòi cho được món ăn  
có thịt:

- Không thì u đi mua phở về ăn.

Bà Phúc Lai nhìn Sơn cười lớn:

- Ở nhà quê làm gì có phở!

Ông trạng thịt đành phải nhai tạm mấy dĩa  
xôi rồi rủ em ra đồng chơi trong khi u già đem  
chén bát ra đằng sau để rửa dọn.

Bê chạy đi đâu rồi hả anh Sơn?

- Bê chạy trước lên đồi cỏ rồi.

Theo tay chỉ của Sơn, Lan thấy Bê đang đứng  
gặm cỏ non trên đồi. Hai anh em liền mau chân  
chạy lên đồi với Bê.

Mấy hôm nay, Sơn và Lan có thêm  
được một người bạn quý:  
đó là Bê,

một con bò con xinh đẹp,

lông mượt như tơ. Bê cao hơn Sơn

và Lan một tý, tuy nhiên Lan vẫn có thể ôm

cổ Bê một cách dễ dàng. Hai con mắt của Bê mới

đẹp và ngây thơ làm sao. Bê lại hiền lành quá. Hai

anh em Sơn thường quanh quẩn bên Bê không đi

đâu xa. Bê cũng thế, suốt buổi nhấm nháp cỏ non và

chạy nhảy chung quanh Sơn và Lan, không đi đâu

xa hơn nữa.

Thường thường mỗi buổi sáng, khi Sơn và

Lan đi ngang chuồng bò thì Bê liền đứng dậy,

hai mắt hướng ra phía Sơn và Lan. Sơn vẫy

tay, tức thì Bê chui ra ngay và cùng đi chơi

với hai anh em. Bê thường đi giữa, Sơn và

Lan đi hai bên, mỗi người đặt một bàn tay

lên lưng Bê. Có khi Bê đứng lại, ngoảnh cổ

về phía sau kêu “bêê...bêê...” đợi mẹ thì



anh em Sơn cũng đứng lại cùng đợi với Bê. Thì kia thằng Sửu đã mở cửa chuồng bò và lừa con bò mẹ ra. Con bò mẹ kêu “bòò...” một tiếng dài để đáp lời con rồi cứ thủng thỉnh đi theo sau. Hai anh em Sơn lại giục Bê đi. Bê ngoan ngoãn vâng lời.

Có khi Sơn và Lan giả ù té chạy một quãng xa, bỏ Bê ở lại. Bê đưa mắt ngơ ngác nhìn rồi vội chạy như phi tới để cho kịp anh em Sơn. Bê lại còn nhảy cẫng thêm một đoạn nữa rồi mới lại cùng anh em Sơn thong thả tiến lên đồi cỏ.

Đồi tươi xanh, đẹp quá. Nắng lên, vài giọt sương lấp lánh đầu ngọn cỏ. Vừa đến đồi là Bê lại nhảy cẫng lên để rồi Sơn và Lan phải chạy theo. Bê ít ăn cỏ lắm. Chỉ gặm nhấm nháp ít cỏ non thôi. Có lẽ Bê còn phải bú mẹ nhiều. Một hôm trông

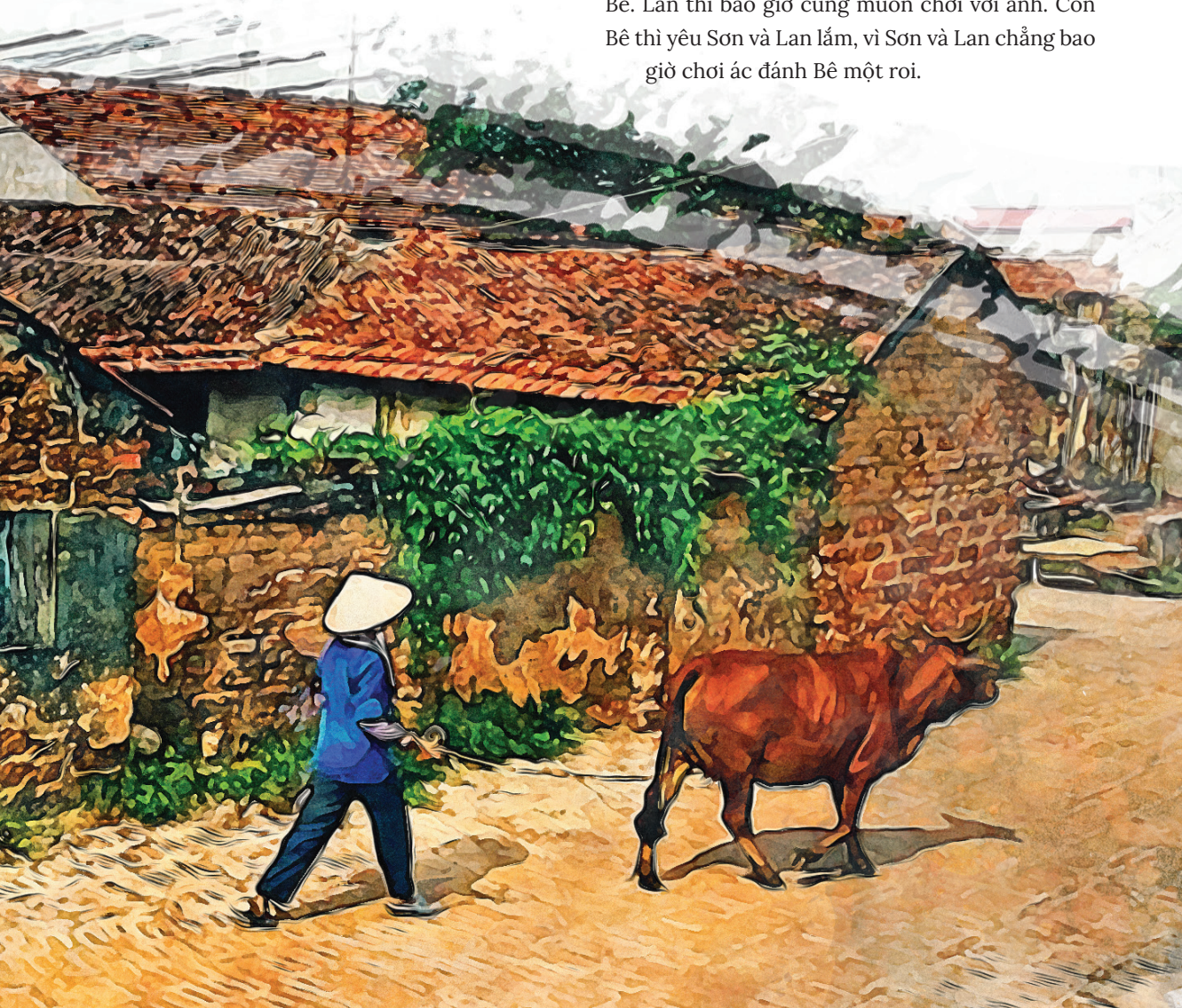
thấy Bê chúi đầu vào hông mẹ để bú, Lan vỗ tay cười reo:

– Chà chà! Anh Sơn ơi ra mà xem Bê bú mẹ này! Con trai đã lớn mà còn bú mẹ! Lêu lêu! Xấu!

Nhưng mặc, Bê cứ lờ đi như không nghe và tiếp tục bú mẹ như thường.

Sơn bẻ một nhánh cây đầy những lộc non rồi đưa vào trước chuồng. Quả nhiên Bê thôi bú, ra gặm lộc non. Sơn rút dần nhánh cây ra. Thế là Bê cũng theo ra và cả ba lại đi lên đồi nô giỡn cho đến chiều tối mới về.

Ngày nào Sơn, Lan và Bê cũng chơi chung với nhau như thế. Sơn không có bạn nào ngoài Lan và Bê. Lan thì bao giờ cũng muốn chơi với anh. Còn Bê thì yêu Sơn và Lan lắm, vì Sơn và Lan chẳng bao giờ chơi ác đánh Bê một roi.





Ông bà Phúc Lai thấy các con đã quen cảnh đồng quê thì cũng vui vẻ hơn lên. Một buổi sáng, ngồi uống nước trà, bà Phúc Lai nói với chồng:

- Thăng Sơn dạo này nó nô đùa cả ngày với con Bê. Chả bì với mấy hôm vừa về. Nó ủ rũ cả ngày trông cũng tội nghiệp.

- Mới về chưa quen thì thế nào lại chẳng buồn. Hơn nữa về đây chúng nó thiếu bạn, lại không có học hành gì, cả ngày cứ quanh quẩn trong nhà. Bây giờ thì ngày nào cũng ra đồng chơi.

Bà Phúc Lai gật đầu:

- Có hôm chúng nó chơi quên cả bữa ăn. Mà lúc nào hình như chúng cũng dắt con Bê đi theo. Xem chúng có vẻ thương yêu con Bê ấy lắm.

U già mang lên hai đĩa ngô luộc dùng làm bữa điểm tâm cho cả nhà. Bà Phúc Lai gọi Sơn:

- Ra lĩnh phần này, Sơn và Lan.

Hai anh em chạy ủa ra một lượt. Bà Phúc Lai đưa hai bắp ngô cho Sơn:

- Đây, con một bắp, đưa cho em một bắp.

Lan nói:

- Mẹ đưa thiếu rồi, những ba bắp cơ mới đủ mẹ ạ.

Sơn cất nghĩa:

- Vì chúng con cả thầy ba đứa cơ.

Sợ mẹ chưa hiểu, Lan phải giải thích thêm:

- Có cả Bê nữa mẹ ạ, mẹ quên phần Bê.

Ngoài kia có tiếng Bê kêu ngậy thơ trong nắng sớm. Sơn và Lan vội chạy ra. Tiếng reo cười trong sáng của hai đứa trẻ gây cho mọi người trong nhà một niềm vui. Bà Phúc Lai nhìn chồng và mỉm cười.

\*\*\*\*

Tin dữ đến với Sơn như sét đánh. Ngải mai, người ta giết Bê làm thịt.

Sơn không ngờ một việc như thế mà lại có thể xảy ra được. Ai lại đi đập chết Bê để làm thịt; ai lại nghĩ đến chuyện ăn thịt Bê bao giờ. Thế mà

người ta lại cho đó là việc thường. Sơn hoảng lên, vào cầu cứu với u già.

Số là nhà Sơn sắp có ngày kị giỗ. Cậu mẹ Sơn muốn nhân cơ hội này để gặp gỡ bà con trong làng xóm nên thế nào cũng phải cho rình rang một chút. Trước đây ông Phúc Lai đã nhờ người hỏi mua con dê của nhà hàng xóm. Người kia hứa bán cho ông rồi, nhưng đến hôm nay lại làm bộ dửng dăng và cuối cùng lên giá thật cao. Ý chừng nghĩ rằng ông Phúc Lai chẳng còn mua dê đâu được, thế nào cũng phải trả giá cao mà mua dê của mình. Mà ông Phúc Lai lúng túng thực. Ngày mai là ngày kị giỗ rồi, mà khách trên tỉnh cũng đã có người về. Cuối cùng ông phải nghĩ đến con Bê, và sau khi bàn với bà Phúc Lai, ông liền quyết định không cần mua dê nữa.

U già an ủi Sơn và bảo:

- Thôi cậu ạ, trước sau gì nó cũng bị làm thịt, cậu cũng đừng thương nó làm gì. Loài vật sinh ra là để cho người ta ăn thịt.

“Loài vật sinh để cho người ta ăn thịt” lời u già nói nghe như có lý; nhưng không hiểu sao Sơn thấy tức cái câu ấy lắm. Sơn khóc lóc thảm thiết, nhờ u già thưa với cậu mẹ xin cho Bê, vì chính Sơn đi kêu nài với cậu mẹ mấy lần nhưng đã không được mà lại bị mắng nữa. U già thấy ông Phúc Lai gắt thì cũng sợ. Nhưng vì thương Sơn quá nên lại lên năn nỉ nhõ to với bà Phúc Lai. Mẹ của Sơn cho là trò trẻ con, lại mắng luôn cả u già. Thế là hết. Thế là tuyệt vọng. Sơn chạy ra chuồng bò, ôm lấy cổ Bê mà khóc. Nước mắt rơi xuống làm ướt cả mắt Bê; nhưng Bê vẫn chẳng hay biết gì, vẫn âu yếm để cho Sơn ôm lấy cổ. Trời tối, Sơn buông Bê ra để cho Sửu gài chuồng bò lại rồi lên nhà trên.

Ngoài sân, những đứa trẻ ở tỉnh mới về, áo quần sang trọng, đang nô đùa dưới ánh trăng. Giá như thường ngày thì Sơn đã ra họp mặt trong các cuộc chơi quen thuộc ấy của tỉnh thành. Nhưng bây giờ, Sơn không thiết. Sơn không thiết gì hết. Chỉ thương và lo cho Bê. Không biết ngày mai người ta hành hạ Bê như thế nào, bắt Bê mà giết như thế nào. Sơn trèo lên giường, trùm chăn kín lại, suy nghĩ miên man.





Trong  
giấc ngủ, Sơn  
mơ thấy cùng Bê  
đi đến một miền xa  
lạ, cỏ tươi hoa lạ, không  
có dấu người. Sơn và Bê xa  
lánh những người có tâm ác hại muốn giết Bê.  
Bê nói tiếng người và cảm ơn Sơn, rồi Sơn cùng  
Bê nô đùa trên một đồng cỏ mới, xanh đẹp và êm  
ái như nhung lụa...

\*\*\*\*\*

Trước sân, người ta đóng một cây cọc lớn.  
Nói là để buộc cho Bê khỏi chạy. Tư Mịch, người  
được thuê đến làm thịt Bê, nói thế. Hắn cời trần  
trùng trục, mặc có một chiếc quần đùi. Mặt hắn  
gân guốc, hai mắt lồi ra rất dữ tợn. Hắn cầm một  
sợi dây thật lớn, thắt vòng, rồi ra chuồng bò, tròng  
dây vào cổ Bê thắt lại. Bê la lớn như cầu cứu. Bò mẹ  
đứng dậy. Hình như linh tính báo trước cho nó biết  
người ta sẽ đem con mình đi hành hình nên bò mẹ  
xông lại, dữ tợn. Nhưng thằng Sửu đã vội cài cổng  
lại. Tư Mịch kéo Bê ra. Bê không chịu, cố trì lại, đôi  
mắt lộ vẻ van lơn cầu khẩn. Nhưng Tư Mịch mạnh  
quá, hắn lôi Bê đi xềnh xệch. Bê đau quá, phải riu  
riu theo hắn và cuối cùng bị hắn cột chắc chắn vào  
cây cọc giữa sân.

Trẻ con đứng thành một vòng tròn để xem  
hành hình Bê. Tư Mịch quát tất cả lùi ra xa, rồi cầm  
một cái búa tiến lại phía Bê. Cây búa dương lên,  
hắn dùng hết sức bình sinh giáng mạnh xuống đầu  
Bê.

- Đốp!

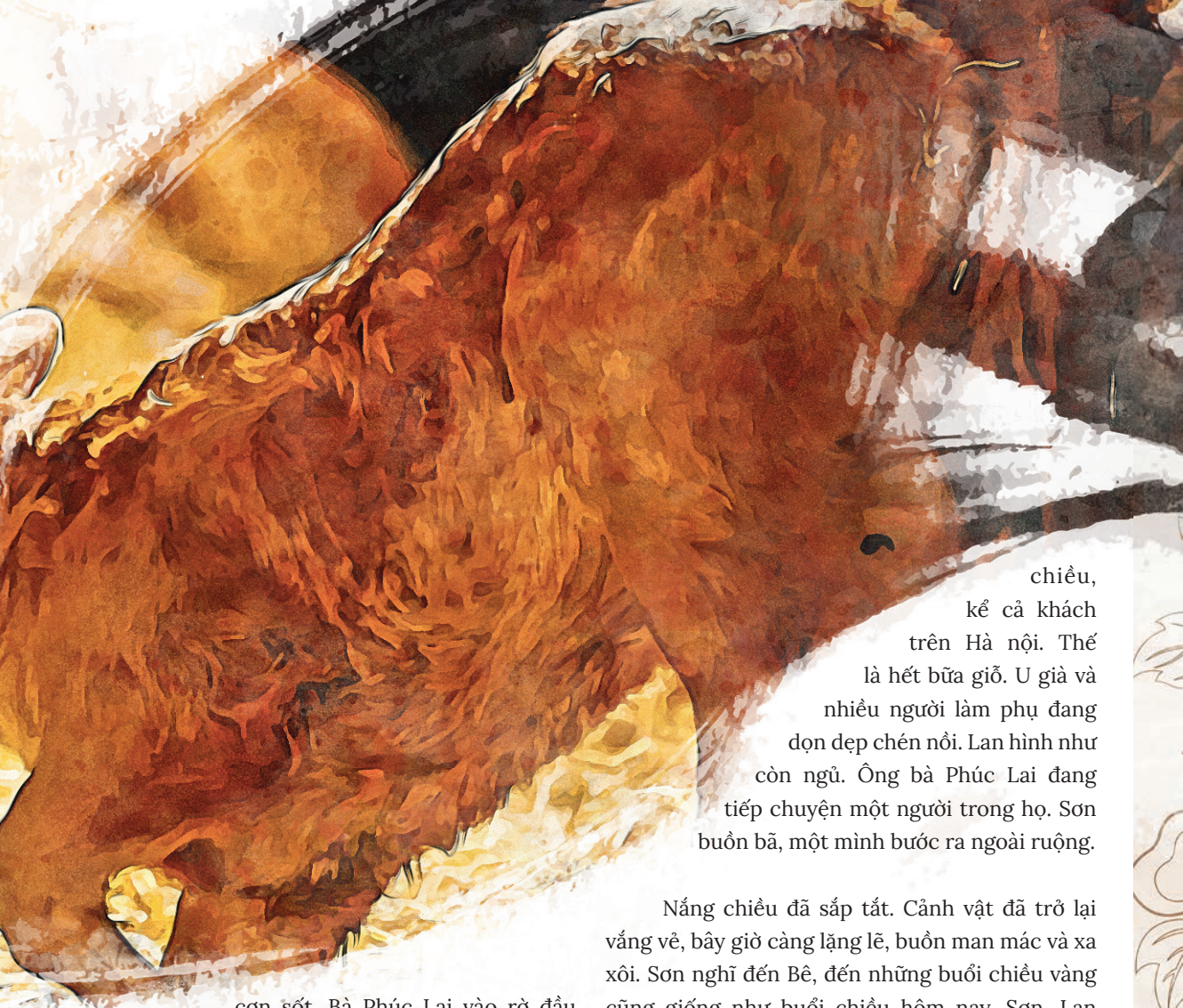
Bê ngã quỵ  
xuống, đôi mắt  
ngơ ngác thâm hại.  
Tư Mịch tiến đến giáng xuống thêm  
một búa thứ hai.

- Đốp!

Sơn nhắm mắt không dám nhìn, hai tay ôm  
đầu chạy vào nhà. Tiếng búa đình tai như đập  
mạnh vào óc Sơn, choáng váng. Sơn gục đầu trên  
giường, hai tay vắn bưng tai, nước mắt chảy ướt  
đầm cả gối. Tiếng búa như còn vang trong đầu  
não của Sơn. Cảnh tượng hãi hùng lại hiện ra: hình  
dáng Bê ngã quỵ dưới nhát búa ghê hồn...Sơn hét  
lên một tiếng thất thanh rồi lịm đi trong cơn ác  
mộng...

Khi thức dậy, Sơn nghe có tiếng ồn ào trên  
nhà và tiếng bát đĩa lách cách. Chắc người ta đang  
ăn uống. Trán Sơn nóng hầm như đang trong một





chiều,  
kể cả khách  
trên Hà nội. Thế  
là hết bữa giỗ. U già và  
nhiều người làm phụ đang  
dọn dẹp chén nôi. Lan hình như  
còn ngủ. Ông bà Phúc Lai đang  
tiếp chuyện một người trong họ. Sơn  
buồn bã, một mình bước ra ngoài ruộng.

cơn sốt. Bà Phúc Lai vào sờ đầu  
Sơn rồi dựng Sơn dậy, an ủi:

- Thôi, để mẹ mua cho con một con Bê  
khác. Sơn lắc đầu chua xót, nước mắt chạy quanh.  
Bà Phúc Lai lấy mùi xoa lau cho Sơn, rồi dắt Sơn  
lên nhà. Khách khứa đầy chật cả nhà. Mẹ Sơn dắt  
Sơn đến ngồi cùng mâm, với Lan và hai bà khách.  
Trên mâm có những đĩa thịt đầy ăm ắp. Thịt của  
Bê. Sơn cúi đầu xuống, nước mắt thầm lặng chảy.

Suốt bữa tiệc hôm ấy, Sơn, ông trạng thịt,  
không hề động đũa tới đĩa thịt.

\*\*\*\*

“Thôi, để mẹ mua cho con một con Bê khác”.  
Mẹ của Sơn làm như là con Bê nào cũng có thể là  
con Bê của Sơn! Khách khứa đã ra về từ lúc ba giờ

Nắng chiều đã sắp tắt. Cảnh vật đã trở lại  
vắng vẻ, bây giờ càng lặng lẽ, buồn man mác và xa  
xôi. Sơn nghĩ đến Bê, đến những buổi chiều vàng  
cũng giống như buổi chiều hôm nay, Sơn, Lan  
cùng Bê ở ngoài đồng ruộng đi về, hát cười vui về.  
Giờ thì trống trải và vắng vẻ quá. Thiếu Bê, cảnh  
vật nhuộm vẻ u sầu. Bê đã chết, chào ôi! Cặp mắt  
tròn và ngây dại của Bê! Bao giờ Sơn được thấy lại  
lần nữa?

Đi qua chuồng bò, Sơn thấy bò mẹ còn nằm  
yên, hai mắt lơ lơ nhìn ra ngoài. Chẳng biết khi  
thấy vắng con, bò mẹ có biết rằng con mình đã bị  
giết chết làm thịt rồi chăng? Sơn mở cửa chuồng.  
Bò mẹ vẫn nằm yên không nhúc nhích. Sơn quàng  
tay ôm lấy đầu bò mẹ, nhìn vào hai mắt lơ lơ ấy và  
tự hỏi không biết với đầu óc tối tăm của nó, con  
bò mẹ đang suy nghĩ gì trong một buổi chiều buồn  
như chiều hôm nay.

Từ đó, Sơn sợ thịt, nhất là thịt bò.



# Trà cảm

Chén trà hương mới dậy  
Hiện pháp nâng hai tay  
Hơi ấm mơn đôi mắt  
Trà nhấp ngậm tâm đầy

Tâm Nhất Niệm





# Vòng tay Nhận thức

Trời Hải Thượng  
Trăng Bối Diệp  
Trời Học Sơn

“Vòng tay nhận thức ôm năng sở”.

Lấy tên một bài thơ của Thầy Làng Mai, chuyên mục này có mong ước giới thiệu các bài viết và nghiên cứu ngoài Làng Mai cũng như ngoài đạo Bụt để có thể nối một nhịp cầu nhận thức giữa pháp môn của chúng ta và các chủ đề mà xã hội đương đại đang quan tâm. Từ thế đứng của Làng Mai nhìn ra ngoài hoặc từ bên ngoài nhận định giáo lý Làng Mai, trong tinh thần năng-sở, trong-ngoài bất nhị; hy vọng những bài viết đăng tải ở đây sẽ làm cho độc giả có cái nhìn rõ ràng và đầy đủ hơn về chính pháp môn Làng Mai trong bối cảnh chung của thế giới Phật giáo cũng như thế giới khoa học tự nhiên, khoa học xã hội.

Trong số báo này, chúng con kính xin tiếp tục giới thiệu đến quý độc giả bảng Niên biểu đạo Bụt từ thế kỷ thứ VII đến thế kỷ thứ XIII sau công nguyên. Bên cạnh đó là tiểu sử của các ngài Pháp Xứng và Trần Na - Dignāga và Dharmakīrti, Luận sư Nguyên Hiểu - Wonhyo và thiền sư Đạo Nguyên - Dogen.





617-686 SCN

Cuộc đời  
Ngài Wonhyo  
- Nguyên Hiếu,  
thiết lập  
Phật Giáo  
Thống Nhất  
tại Hàn Quốc

618-906 SCN

Triều đại nhà Đường,  
sự hưng thịnh tột cùng của  
đạo Phật tại Trung Quốc

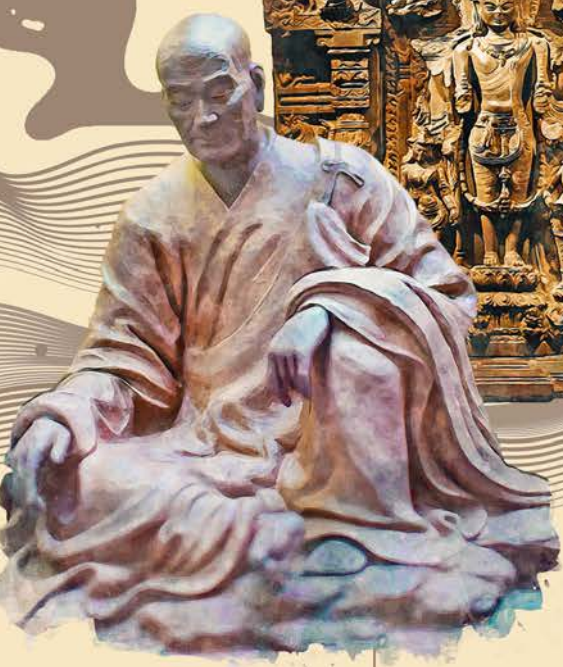
629-645 SCN

Nhà hành hương  
Huyền Trang người  
Trung Quốc tới Ấn Độ



# niên biểu Đại Bụt

PHẦN 2



638-713 SCN

Cuộc đời  
Ngài Huệ Năng,  
có sự phân  
chia Thiền tông thành  
Bắc Tông và Nam Tông

650-950 SCN

Triều đại Pala tại Ấn Độ,  
thí chủ ủng hộ cho  
những trung tâm lớn của Phật Giáo

668-918 SCN

Thời đại Silla thống nhất  
tại Hàn Quốc  
và sự hưng thịnh  
của Phật Giáo

700-800 SCN

Công trình xây dựng  
Borobodur ở tại Java,  
Indonesia







**710-784 SCN**

Thời đại Nara tại Nhật Bản,  
sự thành lập các tông  
Tam Luận, Du giả hành,  
Thành Thật, Câu Xá,  
Luật và Hoa Nghiêm

**720-1200 SCN**

Phật Giáo Mật Tông  
xuất hiện và hưng thịnh  
tại Ấn Độ

**760 SCN**

Ngài Padmasambhava  
(Liên Hoa Sinh)  
tới Tây Tạng,  
thiết lập thời đại  
hoàng bá Phật Pháp  
tại Tây Tạng





767 SCN

Khánh thành chùa Samye  
- chùa Phật Giáo đầu tiên  
tại Tây Tạng

792 SCN

Kết tập kinh điển  
tại chùa Samye  
- Tây Tạng

767-822 SCN

Cuộc đời ngài Saicho  
- Tối Trừng,  
người thành lập  
tông Thiên Thai  
tại Nhật Bản

774-835 SCN

Cuộc đời ngài Kukai  
(Không Hải),  
người thành lập phái  
Shingon (Kim Cương thừa)  
tại Nhật Bản





794-1185 SCN

Thời đại Heian  
tại Nhật Bản

800-1250 SCN

Triều đại *Cola*  
tại Tamil Nadu  
(miền Nam Ấn)

838-842 SCN

Triều đại của  
vua Lang Dharma,  
sự dập tắt công cuộc  
truyền bá Phật Pháp  
tại Tây Tạng.





845 SCN

Vua Vũ Tông  
(Wuzong) đàn áp  
Phật Giáo  
Trung Quốc.

960-1279 SCN

Triều đại nhà Tống  
tại Trung Quốc

983 SCN

Kinh điển lần đầu tiên  
được in ấn tại Trung Quốc

999-1026 SCN

Mahmud Ghorī -  
thủ lĩnh người Hồi Giáo  
tấn công  
miền Bắc Ấn Độ

1009-1224 SCN

Triều đại nhà Lý  
tại Việt Nam





**1012-1097 SCN**

Cuộc đời Ngài Marpa,  
bắt đầu phái Kagyupa  
tại Tây Tạng

**1016-1100 SCN**

Cuộc đời Ngài Naropa

**1040-1077 SCN**

Vua Anawrahta  
thống nhất Miến Điện và  
khiến Theravāda  
thành quốc giáo.

**1040-1123 SCN**

Cuộc đời Ngài Milarepa  
tại Tây Tạng





**1042 SCN**  
 Ngài Atiśa  
 (Nhiên Đăng  
 Cát Tường Trí)  
 tới Tây Tạng

**1073 SCN**  
 Phái Sakyapa  
 của Phật Giáo Tây Tạng  
 được thành lập bởi  
 Gönchok Gyelpo

**1079-1153 SCN**  
 Cuộc đời Ngài Gampopa,  
 sự thành lập tăng đoàn  
 của Phái Kagyupa  
 của Phật Giáo Tây Tạng

**1100 SCN**  
 Xây dựng Angkor Wat  
 tại Campuchia





1133-1212 SCN

Cuộc đời Ngài Hōnen,  
sự thành lập  
Tông Phái Tịnh Độ Tông  
Jōdoshū tại Nhật Bản

1141-1215 SCN

Cuộc đời Ngài Eisai,  
Thiền Lâm Tế (Rinzai Zen)  
được truyền bá vào Nhật Bản

1158-1210 SCN

Cuộc đời Ngài Chinul,  
sự phát triển  
thiền Son tại Hàn Quốc

1173-1262 SCN

Cuộc đời ngài  
Shinrai, sự thành lập  
phái Jōdo-shinshū  
(Tịnh Độ Chánh tông)  
tại Nhật Bản





1185–1392 SCN

Thời Kamakura  
tại Nhật Bản

1200 SCN

Trường đại học Phật giáo  
Nalanda bị phá hủy

1200 SCN

In ấn kinh điển  
Phật giáo  
tại Hàn Quốc

1200–1253 SCN

Cuộc đời Thiền sư  
Dōgen Zenji (Đạo Nguyên),  
sự thành lập của Sōtō Zen  
(Thiền Tào Động) tại Nhật Bản.





# Dignōga & Dharmakīrti

Thầy Thế Thân đã rất già khi thế độ cho ngài Trần Na và sau này Trần Na sẽ là sư ông của Pháp Xứng. Cả hai vị đều thuộc dòng dõi Bà la môn từ miền Nam Ấn, sống cách nhau chừng một trăm năm. Trước tác của các ngài đáp ứng thách thức của các trường phái triết học đương thời cho rằng Phật giáo không đưa ra được một mô hình nào về quá trình nhận thức thực tại và suy luận logic. Đạo Bụt được coi là con đường của Trí Tuệ, tức là phải dẫn đến cái thấy đúng đắn về bản chất của thực tại để nhận diện được những tri giác sai lầm vốn là nguồn gốc khổ đau. Vậy thì vấn đề nhận thức được coi là nền tảng cho mục đích này. Dùng tuệ giác của vô ngã, các ngài đã xuất sắc kế tục và đưa ra hệ thống nhận thức luận của riêng Phật giáo. Thời đó luận sư các đạo khác nhau thường tham dự tranh luận công cộng trước đông đảo học giả và quần chúng; có khi được vua hay đại thần tham dự. Ngài Trần Na nổi tiếng một thời với danh xưng “Người chinh phục thế giới” ở những cuộc đấu trí như thế. Tiếp nối trí tuệ bách khoa của thầy mình, Trần Na đi sâu và cải cách tư tưởng nhân minh của Thế Thân. Đến lượt Pháp Xứng, ngài cũng không chỉ bằng lòng với quan điểm của thầy Trần Na, ngài đã cải cách và đưa ra quan điểm riêng của mình – đạt tới đỉnh cao của môn





nhận thức luận. Qua các khái niệm hiện lượng và tỉ lượng, chân và tợ, môn này hệ thống các giai đoạn của quá trình tri giác và xét xem giai đoạn nào phản ánh đúng thực tại. Khi nào thì khuôn mặt của ai đó được kết nối với một cái tên, rồi một cảm xúc, kỉ niệm yêu ghét? Nó cũng bàn tới những hiện tượng như khi thuyền di chuyển nhanh thì ta có cảm giác bờ sông trôi, ảo giác vòng lửa xuất hiện khi quay nhanh một bó đuốc... Thêm nữa là các vấn đề: Tại sao chúng ta biết mình vừa ngủ? Tại sao lại có cảm giác về một cái tôi bất biến? Sau khi suy nghĩ xuất hiện bao nhiêu sát na thì ta biết là suy nghĩ đã xuất hiện? Tại sao chúng ta biết là chúng ta biết? Nếu mất một khoảng thời gian dù là cực ngắn để thông tin về cơn giận đến với ta thì vấn đề nảy sinh là gì? Khi nào “ta biết là “ta biết là “ta có cơn giận””? Đó là các câu hỏi các khoa học gia não bộ và triết gia hiện đại vẫn còn thấy lẫn lộn. Hai ngài Trần Na và Pháp Xứng đã giải quyết chúng thế nào bằng tuệ giác của đạo Phật? Ngoài ra, một phần phụ khác là hệ thống cách thức của một cuộc tranh luận để các luận điểm đưa ra không mắc lỗi cũng như bắt

lỗi lập  
luận “ngoại  
đạo” (Về phần này,

Thầy Làng Mai lúc còn trẻ đã tìm hiểu và viết cuốn Đông phương luận lý học). Tuy có những nhân vật lỗi lạc làm cho Phật giáo được uy thế trong giới học giả nhưng các tranh luận triết học không mấy liên hệ được với quần chúng bình dân đang dần quay lưng với Phật giáo, trở về thờ cúng các vị thần của Bà la môn giáo – một tôn giáo lâu đời mà khi chịu áp lực của đạo Bụt cũng đã làm xuất hiện những nhà cải cách lớn. Hai ngôi sao sáng muộn màng trên bầu trời Phật giáo Ấn Độ có thể đã làm chậm lại chứ không thể tái sinh cả một Tăng đoàn lớn. Cùng với sự suy tàn dần của Phật giáo trên chính quê hương của nó, tới trước thời hiện đại ngành triết học về nhận thức chỉ còn được lưu giữ, truyền thừa trong Phật Giáo Tây Tạng và lác đác vài tác phẩm chữ Hán ở các quốc gia Đông Á.



**N**gài Nguyên Hiếu có một cuộc đời khá đặc biệt. Mặc dù đã từng xuất gia, ngài là một trong hai tên tuổi ở đây đã kết thúc cuộc đời của mình trong hình tướng của một cư sĩ. Đến nay ngài vẫn là vì sao xán lạn nhất trên bầu trời Phật giáo Hàn Quốc. Tương truyền khi mới xuất gia, vì bị cuốn hút bởi giáo lý Duy thức mới do ngài Huyền Trang giảng dạy mà ngài đã lên đường sang Trung Quốc du học nhưng bị nghỉ là gián điệp nên đi không tới nơi mà còn bị ở tù một năm. Không bỏ cuộc, mười năm sau, cùng một người bạn là Nghĩa Tương, ngài một lần nữa hướng về trung tâm Phật giáo lúc bấy giờ ở kinh đô nhà Đường. Trong giới học tăng ở Đại Hàn thời ấy, sang Trung Hoa và được các vị cao tăng ở đó chỉ dạy vài năm là thử thách cuối cùng để được coi là một vị tăng tài. Trên chuyến đi dài ngày vất vả qua vùng biên ải, hai người bị mắc kẹt lại và bắt buộc phải qua đêm ở một cái hang. Sáng tới khi phát hiện ra nơi đó chính là một hang mộ cổ và đêm qua mình đã uống nước đựng trong hộp sọ người, Nguyên Hiếu bị cảm giác ghê rợn làm ói mửa. Hôm sau, vẫn bắt buộc phải lưu lại trong ngôi mộ đó, ngài không ngủ được vì nỗi sợ hãi ám ảnh. Cùng một không gian nhưng cảm giác khác nhau của hai đêm đã gieo một thắc mắc lớn vào đầu vị tăng trẻ trên đường đi tìm đạo. Ngài tỉnh ngộ và thấy rằng không có gì để mình tìm kiếm ở Trung Quốc cả, cảnh là do tự tâm sinh khởi và không có gì để tìm kiếm ngoài tâm cả. Cũng cùng trải nghiệm đó nhưng Nghĩa Tương đã không có nhận xét gì đặc biệt. Để cho người bạn tiếp tục lên đường một mình, Nguyên Hiếu trở về quê làm công việc luận giải các kinh luật và trở thành một nhà triết học, nhà biện chứng, nhà chú giải bậc thầy về các học thuyết với hơn 80 trước tác trình bày trong hơn hai trăm tập, luận bàn rộng rãi về hầu hết các tư tưởng Phật giáo được truyền vào Đông Á thời bấy giờ. Thời điểm ngài sống là lúc các luồng tư tưởng cũ bất đồng với tư tưởng mới tràn vào, các giáo



# luận sư Wonhyo







lý cạnh tranh và phân phái. Hướng tiếp cận của Nguyên Hiếu là tổng hòa các tư tưởng, trong đó dẫn ra một loạt các ý kiến khác nhau cho độc giả và cung cấp một góc nhìn cho thấy các trường phái Đại Thừa không những không trái chống mà còn bổ sung nhau, thấy sự dung hòa trong cái khác biệt (hòa tránh). Không đứng về một tông phái nào và cũng không dựng lên một chủ thuyết nào, không giống với các luận giả khác muốn bác bỏ cái kia để đề cao chủ trương của mình, ngài xem xét cách các giáo lý hòa hợp và liên hệ với nhau dưới cái nhìn nhị đế. Các diễn giải của ngài thường được các thế hệ sau trích dẫn với uy tín lớn, có ảnh hưởng tới không chỉ Phật giáo Hàn Quốc mà cả Nhật Bản, Trung Hoa trong đó có cả những danh tăng như Pháp Tạng. Không có học giả lớn nào khác ở Trung Quốc, Hàn Quốc, hoặc Nhật Bản trước thời kỳ hiện đại có sự nghiệp sánh ngang Nguyên Hiếu. Kể cả các nhà nghiên cứu ngày nay vẫn còn rất khâm phục kỹ thuật, kỷ luật học thuật của Nguyên

Hiếu trong việc trích dẫn tên và nội dung các kinh điển. Trước tác rất nhiều nhưng cuối các luận giải ngài luôn nhấn mạnh sự vô ích của ngôn ngữ trong diễn bày thực tại và khuyến khích mọi người tiếp cận kinh điển như một phương tiện cứu khổ hơn là chân lý. Không chỉ là con người của tư tưởng, tương truyền Nguyên Hiếu còn truyền bá rộng rãi đạo Bụt trong mọi tầng lớp quần chúng qua việc sáng tác các bài dân ca. Dưới hình tướng của một vị cư sĩ và cưới một công chúa, người đương thời bắt gặp ngài có mặt ở mọi ngõ ngách của cuộc đời như quan trường, quán rượu, kỹ viện hay ca múa trên đường phố.

Người bạn thân thiết suốt đời của ngài, Nghĩa Tương sau khi du học trở về cũng trở thành một cao tăng, sáng lập tông Hoa Nghiêm trên đất Phù Tang. Nguyên Hiếu qua đời ở tuổi bảy mươi và được con trai đưa vào chôn cất ở chùa Huyệt Tự. Trong văn hóa Hàn Quốc, ngài được coi là một vị anh hùng dân gian.



“Linh minh mắt chiếu khắp thái hư  
Muôn kiếp hồn nhiên mộng vẫn dư  
Phong lưu lưng giắt thơ một túi  
Mở xem chẳng có lấy một từ”<sup>1</sup>

Đây là nhân vật duy nhất được các tác giả tiếp cận như một thiền sư thi sĩ. Ngài sống vào nửa đầu thế kỷ XIII lúc mà các tông phái Phật giáo mới tràn vào Nhật Bản thay thế cho sự thống trị của tông Thiên Thai trước đó, điển hình như Tịnh Độ tông và Nhật liên tông. Từ khi còn trẻ, ngài đã đọc kinh và không thể tìm ra ai giải thích cho mình thấu đáo mâu thuẫn: Nếu quả thực mình và Bụt không khác thì tại sao còn phải tinh tiến tu tập? Hai mươi ba tuổi, Ngài đi tới Trung Quốc tham học trong vòng bốn năm và chỉ khi tới ở một thiền viện phái Tào Động, ngài mới giải quyết triệt để nghi vấn “tu-chúng” của mình. Ngài tuyên bố: “Giờ ta đã biết hai mắt nằm ngang, mũi nằm dọc; không ai còn lừa được ta nữa”. Giáo sư Steven Heine, người đã có hơn hai mươi công trình viết về Đạo Nguyên, trong bài giới thiệu này tiếp cận hai nét chính là triết gia và thi sĩ của con người thiền sư. Đạo Nguyên sống với thi ca từ thuở nhỏ và ông rất ưa thích mang thiên nhiên vào trong thơ thiền của mình. Với

thiền sư  
Dogen



ngài, cỏ cây mây nước đang không ngừng thuyết giảng Phật pháp thâm diệu. Ngôn ngữ thiền của ngài rất đặc biệt: “núi có đi, có chảy, có lúc núi sinh núi con” hoặc “rừng chạy quanh con chó săn”. Về thời gian, Đạo Nguyên viết: “Có một sự trôi chảy từ hôm nay tới ngày mai, từ hôm nay vào hôm qua, từ hôm qua vào hôm nay, từ hôm nay vào hôm nay và từ ngày mai vào ngày mai.”

Mặc dù nhận truyền thừa của tông Tào Động Trung Quốc, cách chỉ dạy của ngài có những nét đặc biệt. Thời ngài còn là một học tăng, thiền Nhật Bản có hai quan điểm đối lập là mặc chiếu và tham công án (của nhánh Lâm Tế). Sau này ngài tuy xiển dương việc ngồi thiền nhưng cũng coi việc tham công án hoàn toàn nhất quán với tọa thiền. Ngài tự tay tổng hợp lại các công án và không câu nệ giữ các câu chữ thứ tự cũ mà trình bày nó với dạng phù hợp với tâm thức thiền giả đương thời. Tọa thiền của Đạo Nguyên khác biệt ở chỗ nhấn mạnh “chỉ quản đã tọa” (只管打坐) ngồi thiền là chỉ để ngồi thiền. Mỗi giây phút ngồi thiền đều là toàn thể sự tu tập, đều là toàn thể sự chứng ngộ. Ngài không khuyến khích hành giả theo đuổi một giây phút chứng ngộ trong tương lai, cũng không dùng việc ngồi thiền để diệt vọng tâm, mà cốt yếu là không để chúng lôi kéo hoặc điều khiển mình. Thực tại bao gồm cả vọng tâm, nếu cho rằng phải diệt vọng

tâm rồi thực tại mới hiện ra thì không đúng. Một tâm điểm khác trong tư tưởng của thiền sư Đạo Nguyên là vô thường. Với ngài, vô thường không chỉ mang tính tiêu cực mà nhờ đó người ta có thể giác ngộ và làm mới lại chính mình. Vì vô thường nên sự thực tập cần miên mật và lại có thể luôn luôn tươi mới mỗi phút giây, không có khởi đầu và không có chấm dứt, cũng giống như cách ngày nay ta nói “giác ngộ là con đường”. Vô thường đồng nghĩa với linh động, trôi chảy: vô thường là Phật tánh. Ngài diễn đạt “tất cả vạn hữu đều là Phật tánh” chứ không chỉ “có Phật tánh”.

Việc quá nhấn mạnh vào ngồi thiền đã gây khó khăn cho việc lan tỏa tư tưởng của thiền sư Đạo Nguyên. Mặc dù tâm nguyện ban đầu là truyền bá thiền rộng rãi khắp mọi tầng lớp xã hội Nhật Bản, về sau ngài tuyên bố việc tu chứng chỉ có thể dành cho giới xuất sĩ. Người kế tục ngài là Oánh Sơn Thiệu Cẩn đã kết hợp giáo lý của thầy mình vào tôn giáo bản địa để giúp tông Tào Động có thể được truyền bá rộng rãi ở vùng quê bên ngoài thủ phủ Kyoto vốn do dòng Lâm Tế chiếm lĩnh. Dù cái tên của dòng truyền thừa vẫn còn liên tục, tư tưởng của ngài Đạo Nguyên có khi đã bị lãng quên trong nhiều thế kỷ rồi mới được đánh thức lại trong giới trí thức, đặc biệt là từ giữa thế kỷ XX. Tông Tào Động hiện thời là tông phái lớn nhất của Phật giáo ở Nhật Bản.

- 
1. 活眼環中照廓虛、  
芥城劫石妙窮初。  
腰頭縱帶風流袋、  
家裏何無一字書



# Ban biên tập

SỐ THỨ HAI

## BAN CỐ VẤN



Thầy Chân Pháp Niệm



Thầy Chân Pháp Khâm



Thầy Chân Pháp Anh



Sư cô Chân Quy Nghiêm

## BAN BIÊN TẬP

Thầy Trời Nguyên Ước, Trời Hải Thượng, Trời Thịnh Không;  
Sư cô Trăng Thiên Hà, Trăng Thông Chiếu.

## BAN THIẾT KẾ

THIẾT KẾ: Thầy Trời Kỳ Ngộ  
VẼ MINH HỌA: Sư cô Chân Trăng Mãn Chiếu

## THÔNG TIN LIÊN LẠC

Mọi chia sẻ và đóng góp xin gửi về email của ban biên tập  
[tapsan.bbt@plumvillage.org](mailto:tapsan.bbt@plumvillage.org)