

Bài báo Phật học như một phương tiện rèn luyện Văn và Tư

ISSN: 2734-9195 15:08 16/07/2026

Việc trau dồi văn và tư thông qua trang giấy mới chỉ là nền tảng hỗ trợ, giá trị tối hậu của tu sở thành huệ chỉ thực sự được thành tựu khi những hiểu biết ấy được tiếp tục thể nghiệm và chuyển hóa sinh động trong đời sống tu tập hàng ngày.

Tóm tắt

Bài viết này khảo sát thực hành viết bài báo Phật học dưới góc nhìn của tiến trình tự rèn luyện tâm thức thông qua hai bước là “văn” (tiếp nhận tri thức) và “tư” (tư duy). Vận dụng phương pháp luận logic học của Nhân Minh Học, nghiên cứu thiết lập lộ trình hướng nội nhằm làm sáng tỏ cơ chế duy trì tâm thức cho người viết trong suốt quá trình làm việc.

Thông qua hệ thống lập luận khách quan, bài viết chỉ ra rằng việc phân tích kinh điển văn bản (văn) và việc phân tích, cấu trúc luận điểm khoa học (tư) có năng lực giúp người viết điều phục tâm, thanh lọc động cơ của tham, sân, si tại thời điểm làm việc. Việc công bố bài báo đóng vai trò như một phương thức thực hành pháp thí gián tiếp, nuôi dưỡng lòng từ bi vị tha.

Nghiên cứu khẳng định hoạt động viết bài báo Phật học, với một tâm thức trong sáng, chính là một phương tiện rèn luyện tâm tính hữu hiệu và thiết thực trên lộ trình tu học tự thân.

Từ khóa: Văn, Tư, Phật học, Bài báo, Nhân Minh Học, Pháp thí.

Dẫn nhập

Trong lộ trình học Phật, sự kết hợp giữa việc học hỏi **giáo lý** và chiêm nghiệm nghĩa lý luôn là nền tảng ban đầu để xây dựng một kiến thức vững mạnh. Theo giáo lý Phật giáo nhiều hoạt động trong đời sống thường nhật đều có thể trở thành phương tiện tu tâm nếu được thực hiện với chánh niệm. Đối với một người học Phật, rèn luyện viết một bài báo khoa học về giáo pháp không đơn thuần là

một công việc trí năng học thuật thế gian, mà còn là cách rèn luyện thân tâm trong tư duy học thuật.

Bài viết này được thực hiện nhằm mục đích đúc kết lộ trình rèn luyện tâm thông qua hai phương diện văn và tư của một người viết bài báo Phật học. Vận dụng phương pháp Nhân Minh Học, nghiên cứu thiết lập một luận đề tự lợi (trau dồi Văn - Tư) đến lợi tha (chia sẻ giáo pháp). Bài viết không hướng đến việc phân tích các hiện tượng xã hội bên ngoài, mà chỉ tập trung phân tích cơ chế vận hành nội tâm của chính người viết trong suốt quá trình làm việc, tôn trọng sự tùy duyên và đích đến của mỗi tác giả.

Việc nhận diện hoạt động viết báo dưới lăng kính của hai bước rèn luyện văn và tư giúp người viết tự thiết lập một hàng rào (giới) chánh niệm trước các phiền não phát sinh.

Đối tượng khảo sát của đề tài là chuỗi hành vi kết tinh nên một bài báo Phật học, được phân tích qua tiến trình trau dồi văn - tư và hạnh nguyện pháp thí gián tiếp, đóng góp sự thành tâm cúng dâng lên Tam Bảo.

Nội dung

Khái niệm về văn và tư

Theo Phật học phổ thông tiến trình phát sinh trí tuệ từ việc học và suy ngẫm được định nghĩa như sau:

Về văn huệ: *“Là huệ do tai nghe âm thanh, mắt thấy âm tự của Phật, hay qua các kinh điển mà hiểu được nghĩa lý”*[2].

Về tư huệ: *“Là huệ do trí suy nghĩ, tìm tòi, rõ được nghĩa lý, hiểu được sự thật”*[3].



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Hàm ý: Hai phạm trù này không chỉ mang giá trị cốt lõi trên lộ trình học Phật, mà còn là chiếc chìa khóa giúp người học thấu triệt pháp học, từ đó thiết lập nền tảng vững chắc để chuyển hóa tâm và vượt thoát khổ đau.

Trau dồi văn và tư trong thực hành viết bài báo Phật học

Thực hành viết bài báo Phật học là tự quán chiếu và rèn luyện nội tâm thông qua hai bước là văn và tư, tức là đưa tâm trở về trạng thái tập trung, định tĩnh tự nhiên và không bị các phiền não chi phối.

Để thấu suốt cơ chế rèn luyện tâm, người viết tìm thấy điểm tựa từ *Kinh Trung Bộ*, *Kinh Kīṭāgiri (MN70)* với lời dạy của Đức Phật: “Ở đây, này các Tỷ-kheo, một vị có lòng tin đi đến gần; sau khi đến gần, vị ấy tỏ sự kính lễ; sau khi tỏ sự kính lễ, vị ấy lóng tai; sau khi lóng tai, vị ấy nghe pháp; sau khi nghe pháp, vị ấy thọ trì pháp; sau khi thọ trì, vị ấy suy tư ý nghĩa các pháp được thọ trì; sau khi suy tư ý nghĩa, các pháp được chấp thuận”[4].

Dựa trên nguồn kinh, “văn” là giai đoạn học hỏi, lóng tai nghe giáo lý chân chính từ kinh, “tư” là quá trình dùng kiến thức đã học để suy nghĩ và phân tích nghĩa lý của kinh. Có thể thấy rằng đoạn kinh trên nói về khoảnh khắc tâm trí tập trung nghe pháp (văn), suy tư (tư) để hiểu rõ nghĩa lý giáo pháp. Đây chính là hoạt động cốt lõi của việc viết báo, lúc này các phiền não tạm thời lắng dịu và nhường chỗ cho niềm vui trong chánh pháp và sự định tĩnh của tâm khởi sinh.

Hoạt động viết bài báo chính là một phương thức rèn luyện tâm, biểu hiện cụ thể qua hai bậc chuyển hóa là “văn” và “tu”.

“Văn” (Khảo cứu nguồn tài liệu): Để bắt đầu bài viết, người viết phải đi sâu vào Đại Tạng Kinh, đối chiếu văn bản kinh điển. Quá trình đọc và tầm cầu tư liệu này chính là bước khởi đầu của tiến trình “văn”. Khi tâm trí hoàn toàn hòa nhập trong các thanh tịnh pháp của kinh điển, các tạp niệm dính mắc về thế sự bên ngoài không có không gian để chen vào, tâm thức bước đầu tâm được bảo hộ và lắng dịu.

“Tu” (Tư duy cấu trúc và lập luận): Đây là giai đoạn đòi hỏi người viết phải phân tích dữ liệu, liên kết các luận điểm và vận dụng quy luật logic của Nhân Minh Học để làm sáng tỏ vấn đề. Người viết phải tự đặt câu hỏi: *“Luận cứ này đã đủ tính khách quan chưa? Biện chứng này có rơi vào định kiến cá nhân không?”* Quá trình tư duy nghiêm túc này chính là bước thứ hai “tu”. Giúp người viết rèn luyện tư duy mạch lạc, vượt qua sự hiểu biết hời hợt và thấu suốt tính chất logic, đúng đắn của giáo pháp. Khi người viết dành trọn vẹn tâm huyết để suy tư từng dòng chữ, thì tâm thức đạt đến trạng thái tập trung vào một đối tượng. Đồng thời, việc tuân thủ nghiêm ngặt sự trung thực trong khi viết chính là cách biểu hiện đạo đức và tu dưỡng tâm.

Ví như một người đang vẽ tranh Phật. Trong suốt những giờ phút chăm chú phác họa từng đường nét, từng nét cọ, tâm trí người họa sĩ chỉ sống trọn vẹn với tâm thanh tịnh để vẽ, thì việc tiến hành viết bài báo Phật học cũng giống như vậy, mỗi ký tự, mỗi câu, mỗi lập luận được viết ra thông qua quá trình văn - tu là một nét vẽ giúp chánh pháp được thể hiện trọn vẹn trong bài viết. Ngược lại, nếu trong quá trình viết, tâm bị mong cầu danh tiếng, lợi dưỡng chi phối, thì ngay tại thời điểm đó tâm tạp nhiễm sinh khởi. Hệ quả là sự nhiếp tâm biến mất, tư duy bị rối loạn và buổi làm việc đó hoàn toàn xa rời bản chất của một thời khóa tịnh tâm.

Ngoài ra, trong suốt quá trình viết bài, chánh tinh tấn luôn đồng hành cùng tiến trình văn và tu, giúp người viết liên tục duy trì chánh niệm, đưa tâm trở về với đối tượng như là việc đọc kinh, khảo cứu tư liệu, phân tích và lập luận. Nhờ đó, hoạt động viết bài không chỉ mang ý nghĩa như một phương tiện rèn luyện nội tâm mà còn là pháp thí gián tiếp khi bài viết đã được công bố.

Công bố bài báo như một hình thức pháp thí gián tiếp

Khi bài báo Phật học được công bố, người viết bước vào tầng bậc thực hiện hạnh nguyện vị tha thông qua pháp thí gián tiếp. Lúc này, bài báo như một tặng

phẩm giáo pháp giúp chuyển hóa tâm thức từ vị kỷ sang vị tha, động cơ trong sáng này bào mòn tự ngã, nuôi dưỡng từ bi, làm giàu thêm lộ trình rèn luyện tâm.

Ý nghĩa rèn luyện nội tâm thông qua việc chia sẻ giáo pháp được minh chứng bởi các nguồn kinh điển: *Kinh Pháp Cú (kệ 354)*, Đức Thế Tôn khẳng định tính chất tối thượng của hành vi này: Pāli: “*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*”[5] dịch việt: “Pháp thí thắng mọi thí”[6] là một tặng phẩm giáo pháp vượt trên mọi tặng phẩm.



Hình mang tính minh họa. Ảnh: Thường Nguyên

Hay một bài kinh khác trong Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Bồ thí: “*Này các Tỷ-kheo, có hai loại bố thí này. Thế nào là hai? Bồ thí tài vật và bồ thí pháp. Hai pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai loại bố thí. Tối thắng trong hai loại bố thí này, này các Tỷ-kheo, tức là bồ pháp thí*”[7].

Dựa trên kinh văn và luận giải, Pháp thí là việc trao truyền con đường chân chính để khai mở tri thức. Khác với các hình thức giúp đỡ vật chất thông thường tài thí vốn chỉ giải quyết cái khó khăn tạm thời về thân, pháp thí trao cho người nhận chiếc chìa khóa tư duy đúng đắn để họ tự chuyển hóa nỗi đau của mình. Điểm cốt lõi mà hai câu kinh trên đều đề cao sự tối thắng của pháp thí, có nghĩa là pháp thí có khả năng mang lại niềm tin, an lạc để vượt qua khổ ưu trong cuộc sống. Đây chính là bài tập rèn luyện tâm tối quan trọng của người viết báo.

Hành vi chia sẻ bài báo được xem là một tiến trình tu dưỡng tâm thông qua pháp thí dựa trên các cơ chế nhân quả nội tâm được thể hiện qua ba ý sau:

Thứ nhất, quá trình chuyển hóa tâm vị kỷ thành vị tha chính là “ly tham” diễn ra khi tiến hành bài viết. Do đó, trong hoạt động học thuật thông thường, người viết dễ rơi vào bẫy tự mãn khi bài báo được hoàn thành. Tuy nhiên, nếu người viết chủ động đặt ý niệm: “*Bài viết này là một tặng phẩm Pháp thí, mong sao người đọc hiểu đúng giáo pháp để tự rèn luyện tâm*”, thì mục đích viết liền dịch chuyển từ “phô diễn cái tôi” sang “phụng sự” hay nói cách một sự chuyển hóa tâm thức vị kỷ của “bản ngã” sang tinh thần “vô ngã” vị tha. Chính tinh thần vô ngã này sẽ làm lắng dịu sự bám chấp vào danh tiếng cá nhân, đồng thời khơi dậy một tâm nhu nhuyển và bao dung.

Thứ hai, tính chất rộng lớn của bài báo là “vô lượng tâm”, khác với một bài chia sẻ trực tiếp bị giới hạn bởi không gian và thời gian, bài báo sau khi công bố trên các phương tiện số sẽ trở thành một kênh pháp thí gián tiếp mang tính lâu dài. Bài báo có thể tiếp cận đến nhiều người ở nhiều nơi, qua nhiều thế hệ mà tác giả không hề hay biết. Việc âm thầm gieo duyên lành chánh pháp này giúp tâm thức người viết mở rộng phạm vi, dung chứa năng lượng từ bi rộng lớn hơn.

Thứ ba, trong quá trình viết bài thì việc tư duy giáo lý Phật học là “tự huấn luyện”. Để người đọc có thể tiếp nhận và hiểu được giáo lý, người viết bắt buộc phải cẩn thận trong ngôn từ, có nghĩa là làm sao diễn đạt những thuật ngữ Phật học kèm theo chú thích để người đọc có thể hiểu và ứng dụng vào đời sống. Mặt khác, cấu trúc bài viết sao cho logic, mạch lạc, thì người viết một lần nữa tự huấn luyện, tự khắc sâu các kiến thức văn - tư vào trong bài viết. Cho nên, người viết vừa là người trao tặng, vừa là người đầu tiên được nuôi dưỡng bởi bài viết.

Chẳng hạn như một người vẽ ra sơ đồ thoát hiểm cho khu trung tâm thương mại. Khi sơ đồ được treo lên, khách hàng có thể nhìn vào đó để được lối ra an toàn, dù họ chưa từng gặp mặt người vẽ. Tương tự, bài báo Phật học chính là sơ đồ chuyển hóa tâm mà người viết đã dụng công thiết lập tác phẩm bằng nền tảng văn - tư với tâm vị tha chính là đang âm thầm giúp đỡ người khác bằng tri thức đúng đắn. Ngược lại, nếu bài viết hoàn thành mà tâm vẫn mong cầu sự tán dương, thì ngọn lửa tham ái sẽ thiêu rụi sự thanh tịnh. Lúc đó, Bài viết không còn là một pháp thí, mà đi chệch khỏi con đường tự độ và độ tha.

Kết luận

Thực hành viết bài báo Phật học là một lộ trình tự chuyển hóa nội tâm sâu sắc thông qua việc trau dồi hai chất liệu văn và tư và kết hợp với hạnh nguyện Pháp

thí gián tiếp. Quá trình đối chiếu kinh tạng (văn) và tư duy biện chứng (tư) giúp người viết duy trì sự chú tâm trước những cấu uế của tham ái tại thời điểm làm việc. Khi tác phẩm hoàn thành và phổ biến, tri thức ấy chuyển hóa thành một tặng phẩm giáo pháp lâu dài, giúp người viết vượt thoát tâm vị kỷ, mở rộng lòng từ bi vị tha hướng đến lợi lạc của số đông.

Tựu trung lại, mỗi bài báo Phật học chính là một thời khóa định tâm nghiêm túc, là một phẩm vật thanh tịnh kính dâng lên Tam Bảo trên lộ trình học Phật tự thân. Tuy nhiên, việc trau dồi văn và tư thông qua trang giấy mới chỉ là nền tảng hỗ trợ, giá trị tối hậu của tu sở thành huệ chỉ thực sự được thành tựu khi những hiểu biết ấy được tiếp tục thể nghiệm và chuyển hóa sinh động trong đời sống tu tập hàng ngày.

Tác giả: **Thiện Thanh** [1]

Tài liệu tham khảo:

- 1] Thích Minh Châu (dịch) (2017), *Kinh Pháp Cú*, Nxb.Hồng Đức.
- 2] Thích Minh Châu (dịch) (2020), *Kinh Tăng Chi*, Nxb.Hồng Đức.
- 3] Thích Minh Châu (dịch) (2020), *Kinh Trung Bộ*, Nxb.Hồng Đức.
- 4] Thích Thiện Hoa (2023), *Phật Học Phổ Thông*, Nxb.Tôn Giáo.
- 5] Tỳ khưu Đức Hiền (2009), *Kinh Pháp Cú: Phân tích từ ngữ Pāli*, Nxb.Tôn Giáo.

Chú thích:

- [1] NCS.Trần Quốc Hưng, Học viện Phật giáo Việt Nam, tại Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2] Thích Thiện Hoa (2023), *Phật Học Phổ Thông*, quyển 1, Nxb. Tôn Giáo, tr.616.
- [3] Thích Thiện Hoa (2023), *Sđd*.
- [4] Thích Minh Châu (dịch) (2020), *Kinh Trung Bộ, kinh kīṭāgiri (MN70)*, Nxb. Hồng Đức, đoạn 183, tr.511.
- [5] Tỳ khưu Đức Hiền (2009), *Kinh Pháp Cú: Phân tích từ ngữ Pāli*, Nxb.Tôn Giáo, Kệ 354, Tr.633.
- [6] Thích Minh Châu (dịch) (2017), *Kinh Pháp Cú*, Nxb.Hồng Đức, kệ 354, tr.140.
- [7] Thích Minh Châu (dịch) (2020), *Kinh Tăng Chi, Chương 2 pháp, phẩm Bố thí*, Nxb.Hồng Đức, đoạn 142, tr.85